

令和7年度末実施 KKRウォーキング & ヘルス に関するアンケート 集計結果について【概要】

(令和8年7月1日)

国家公務員共済組合連合会

目次

I アンケート実施概要	1
II アンケート集計結果	2
(1) 健康増進支援事業に関する中期目標(令和7年4月)	2
(2) 特定健康診査等に関するアンケート結果(抜粋)	11
(参考) 健康に関する情報の紹介	12

I アンケート実施概要

本事業で使用している専用アプリ「ヘルスプラネット Walk」及び「HealthPlanet」で保有する機能を活用し、令和8年2月15日から同年3月15日の間でアンケートを実施、任意の参加者11,362人から回答を得ました。(前年度:9,327人(2,035人増加))

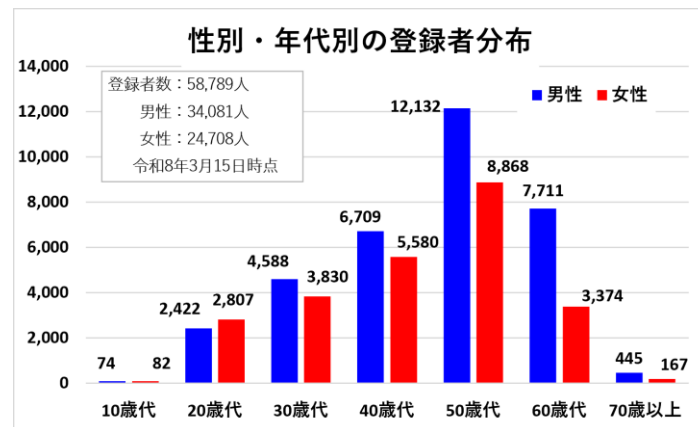
		10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
男性	R7	12 (0.2%)	286 (4.5%)	671 (10.6%)	1,337 (21.2%)	2,422 (38.4%)	1,517 (24.0%)	71 (1.1%)	6,316 (55.6%)
	R6	15 (0.3%)	224 (4.2%)	632 (12.0%)	1,200 (22.7%)	2,052 (38.8%)	1,125 (21.3%)	38 (0.7%)	5,286 (56.7%)
	増減	▲3 -(0.3%)	+62 (6.0%)	+39 (3.8%)	+137 (13.3%)	+370 (35.9%)	+392 (38.1%)	+33 (3.2%)	+1,030 (100.0%)
女性	R7	12 (0.2%)	374 (7.4%)	580 (11.5%)	1,176 (23.3%)	2,014 (39.9%)	856 (17.0%)	34 (0.7%)	5,046 (44.4%)
	R6	10 (0.3%)	306 (7.6%)	530 (13.1%)	990 (24.5%)	1,625 (40.2%)	561 (13.9%)	19 (0.5%)	4,041 (43.3%)
	増減	+2 (0.2%)	+68 (6.8%)	+50 (5.0%)	+186 (18.5%)	+389 (38.7%)	+295 (29.4%)	+15 (1.5%)	+1,005 (100.0%)
合計	R7	24 (0.2%)	660 (5.8%)	1,251 (11.0%)	2,513 (22.1%)	4,436 (39.1%)	2,373 (20.9%)	105 (0.9%)	11,362 (100.0%)
	R6	25 (0.3%)	530 (5.7%)	1,162 (12.5%)	2,190 (23.5%)	3,677 (39.4%)	1,686 (18.1%)	57 (0.6%)	9,327 (100.0%)
	増減	▲1 (0.6%)	+130 (4.7%)	+89 (9.6%)	+323 (16.3%)	+759 (42.0%)	+687 (26.3%)	+48 (0.5%)	+2,035 (100.0%)

(注) かつ書きは、各年代別欄については各合計に対する構成割合、合計欄については性別の構成割合。

【コメント】

- ・令和8年3月15日における登録者総数は、58,789人であり、回収率は19.3%(男性:18.5%、女性:20.4%)となり、昨年より0.4P(男性:▲0.3P、女性:▲0.6P)下がっています。
- ・回答者総数の55.6%が男性、44.4%が女性となっています。
- ・男女とも50歳代の回答者が最も多く、それぞれ38.4%、39.9%(合計:39.1%)となっています。

※ 令和7年3月20日(6年度アンケート終了時点)における登録者総数:
47,363人(男性:28,075人、女性:19,288人)



Ⅱ アンケート集計結果

(1) 健康増進支援事業に関する中期目標(令和7年4月)

1. 中期目標の策定(目標指標の設定)

◆期間

令和7年4月1日から令和12年3月31日までの5年間とする。

◆目標指標設定にあたっての考え方

- 本支援事業は、政府が推進している「健康寿命の延伸」が背景となっている。
- 「健康寿命の延伸」は、令和6年度から令和17年度を対象に計画された「21世紀における第3次国民健康づくり運動(健康日本21(第3次))」の基本的な方向であり、この健康日本21(第3次)を推進するため、令和5年5月31日厚生労働省告示第207号『国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針』(以下「基本方針」)が告示されている。
- 中期目標の策定における目標指標について
 - ① 基本方針に掲げられている目標指標のうち、「生活習慣の改善」の6項目を参考に策定することとする。
 - ② ①に加え、本支援事業の登録者数及び満足度についても目標指標を策定することとする。

2. 中期目標の達成度

目標達成度は、年度末アンケート結果等により、評価することとする。

3. 令和7年度アンケート結果による中期目標の達成状況

① 個人の行動と健康状態の改善に関する目標指標(生活習慣の改善)

1 生活習慣の改善	項目	目標指標	7年度アンケート結果
(1)栄養・食生活	①適正体重を維持している者の増加(肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少)	BMI18.5以上25未満(65歳以上はBMI20を超え25未満)の者の割合 66%	70.4%
	② バランスの良い食事を摂っている者の増加	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合 50%	52.5%
(2)身体活動・運動	①日常生活における歩数の増加	1日の歩数の平均値 7,100 歩	8,014歩 (登録データから算出)
	②運動習慣者の増加	運動習慣者(1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者の割合) 40%	47.8%
(3)休養・睡眠	睡眠で休養がとれている者の増加	睡眠で休養がとれている者の割合 80%	72.8%
(4)飲酒	生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している者の減少	1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g以上、女性 20g以上の者の割合 10%	男性 15.4% 女性 12.5%
(5)喫煙	喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる)	20歳以上の者の喫煙率 12%	6.3%
(6)歯・口腔の健康	歯科検診の受診者の増加	過去1年間に歯科検診を受診した者の割合 95%	72.4%

②本支援事業の登録者等に関する目標指標

	項目	目標指標	目標達成度
1 登録者数	組合員(含む任意継続組合員・継続長期組合員)と18歳以上の被扶養者及び年金受給権者(退職者本人)の登録者数	108,000人(令和12年3月31日時点)	59,020人 令和8年3月31日時点 目標指標の54.6%
2 満足度	組合員(含む任意継続組合員・継続長期組合員)と18歳以上の被扶養者及び年金受給権者(退職者本人)の登録者の本事業に対する満足度	5段階評価で「5大変満足している」及び「4満足している」の合計割合 70%	88.9% [アンケート結果]

4. 栄養・食生活に関するアンケート結果(抜粋)

Q4-1: BMI分布

アンケート回答者の身長、体重からBMI〔体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))〕を算出

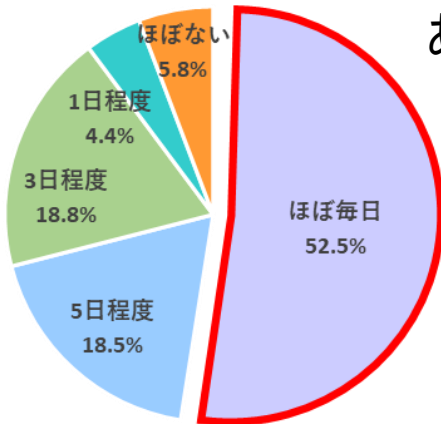
		10代		20代		30代		40代		50代		60～64		65以上		計	
BMI18.5未満※	計	3	(12.5%)	99	(15.0%)	101	(8.1%)	185	(7.4%)	273	(6.2%)	108	(6.3%)	124	(16.4%)	893	(7.9%)
	男性	1	(8.3%)	26	(9.1%)	42	(6.3%)	44	(3.3%)	44	(1.8%)	24	(2.2%)	55	(10.6%)	236	(3.7%)
	女性	2	(16.7%)	73	(19.5%)	59	(10.2%)	141	(12.0%)	229	(11.4%)	84	(12.9%)	69	(29.0%)	657	(13.0%)
BMI18.5以上 25未満※	計	19	(79.2%)	488	(73.9%)	878	(70.4%)	1,790	(71.3%)	3,096	(69.8%)	1,224	(69.4%)	495	(65.4%)	7,990	(70.4%)
	男性	11	(91.7%)	208	(72.7%)	447	(66.8%)	918	(68.7%)	1,643	(67.9%)	745	(68.0%)	359	(69.2%)	4,331	(68.7%)
	女性	8	(66.7%)	280	(74.9%)	431	(74.4%)	872	(74.1%)	1,453	(72.1%)	479	(72.1%)	136	(57.1%)	3,659	(72.5%)
BMI25以上	計	2	(8.3%)	73	(11.1%)	269	(21.6%)	537	(21.4%)	1,064	(24.0%)	386	(24.0%)	138	(18.2%)	2,469	(21.7%)
	男性	0	(0.0%)	52	(18.2%)	180	(26.9%)	374	(28.0%)	732	(30.3%)	298	(29.3%)	105	(20.2%)	1,741	(27.6%)
	女性	2	(16.7%)	21	(5.6%)	89	(15.4%)	163	(13.9%)	332	(16.5%)	88	(13.8%)	33	(13.9%)	728	(14.4%)

※65歳以上はBMI20を超え25未満

【コメント】

本事業の中期目標である「BMI18.5以上25未満(65歳以上はBMI20を超え25未満)の者の割合66%」は、70.4%で**目標達成**しています。

Q4-2: 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日が週に何日くらいありますか



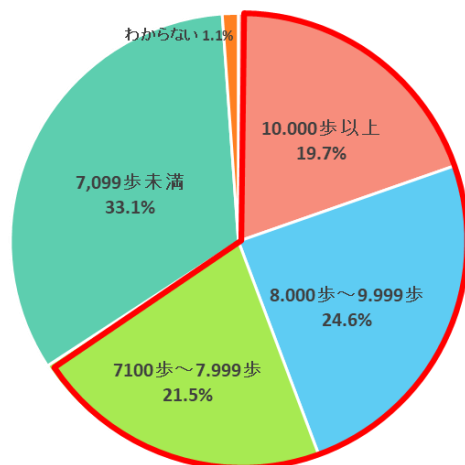
N = 11362

【コメント】

本事業の中期目標である「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合50%」は、52.5%で**目標達成**しています。

5. 身体活動・運動に関するアンケート結果等(抜粋)

Q5-1: あなたの日常的な1日の歩数はおおよそどれくらいですか

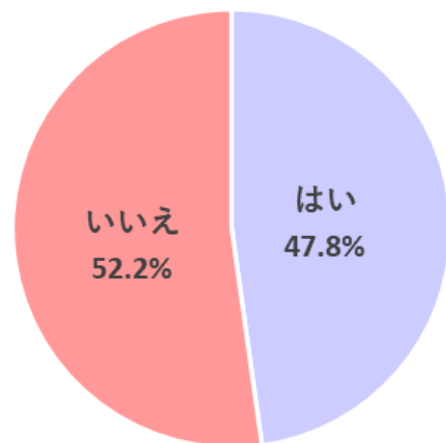


N = 11362

【コメント】

「1日7,100歩以上」歩いている者は、65.8%となっています。
また、本事業の中期目標である「1日の歩数の平均値 7,100 歩」は、登録データから算出した結果8,014歩で**目標達成**しています。

Q5-2: あなたは1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施していますか



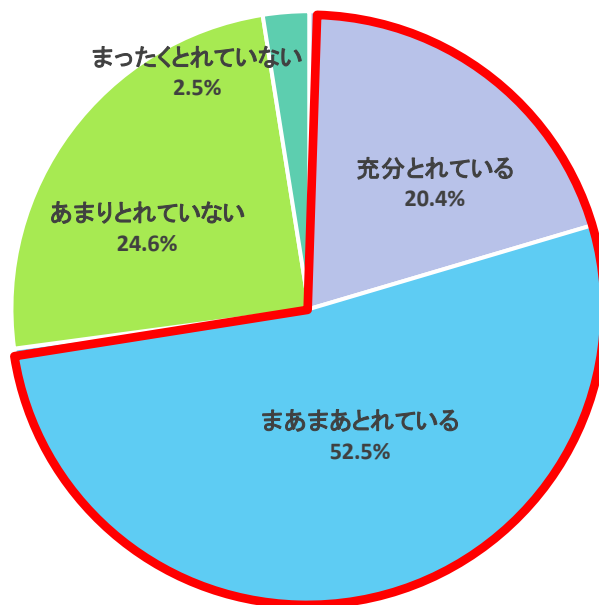
N = 11362

【コメント】

本事業の中期目標のである「運動習慣者(1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者の割合)40%」は、47.8%で**目標達成**しています。

6. 休養・睡眠に関するアンケート結果(抜粋)

Q6:ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が充分取れていますか



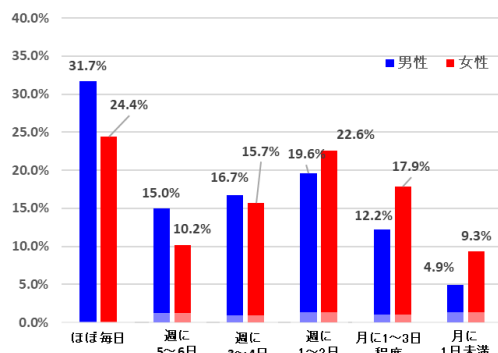
N = 11362

【コメント】

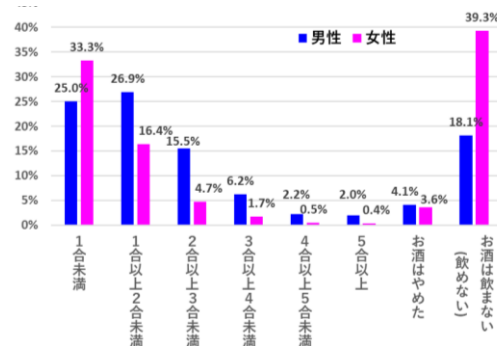
本事業の中期目標である「睡眠で休養がとれている者(充分とれている、まあとれている)の割合80%」は、72.8%で**目標未達成**となっています。

7. 飲酒に関するアンケート結果(抜粋)

Q7-1: あなたがお酒を飲む頻度はどのくらいですか



N = 11362



【コメント】

お酒を飲む頻度は、「ほぼ毎日」が男性31.7%、女性24.4%と一番多い割合となっています。特に男性は、「ほぼ毎日」と「週に5~6日」で46.7%と約半数になっています。

酒量は、「1合未満」と「1合以上2合未満」で男性51.9%、女性49.7%になっています。

Q7-2「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者(1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上 の者)」はどのくらいの割合ですか

※ 男性：1日当たりの純アルコール摂取量が40g以上の者＝「毎日×2合以上」、「週5～6日×2合以上」、「週3～4日×3合以上」、「週1～2日×5合以上」、「月1～3日×5合以上」
女性：1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上の者＝「毎日×1合以上」、「週5～6日×1合以上」、「週3～4日×1合以上」、「週1～2日×3合以上」、「月1～3日×5合以上」

純アルコール摂取量40g以上(男性:972人)	
飲酒頻度・量	割合
「毎日×2合以上」	9.2%
「週5～6日×2合以上」	3.5%
「週3～4日×3合以上」	1.9%
「週1～2日×5合以上」	0.3%
「月1～3日×5合以上」	0.5%
合計	15.4%

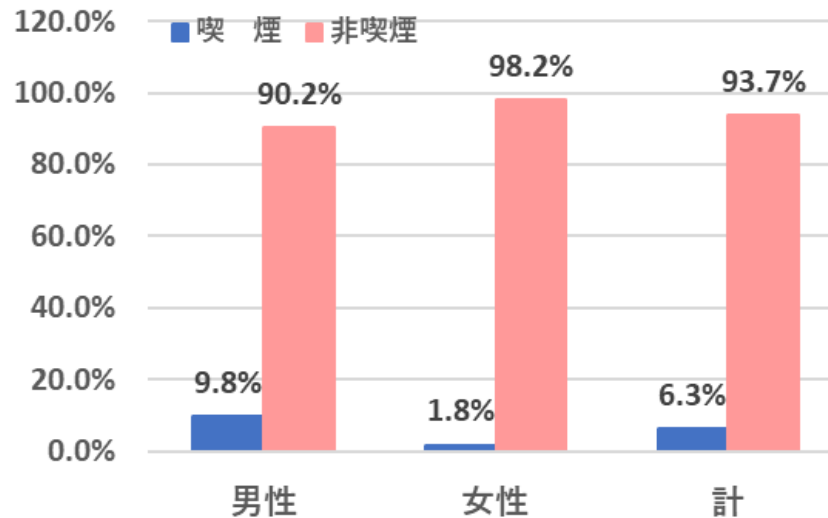
純アルコール摂取量20g以上(女性:630人)	
飲酒頻度・量	割合
「毎日×1合以上」	5.8%
「週5～6日×1合以上」	2.4%
「週3～4日×1合以上」	3.7%
「週1～2日×3合以上」	0.4%
「月1～3日×5合以上」	0.1%
合計	12.5%

【コメント】

本事業の中期目標である「1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g以上、女性 20g以上の者の割合10%」は、男性15.4%、女性12.5%で**目標未達成**となっています。

8. 喫煙に関するアンケート結果(抜粋)

Q8: あなたはタバコ(加熱式タバコを含む)を吸いますか



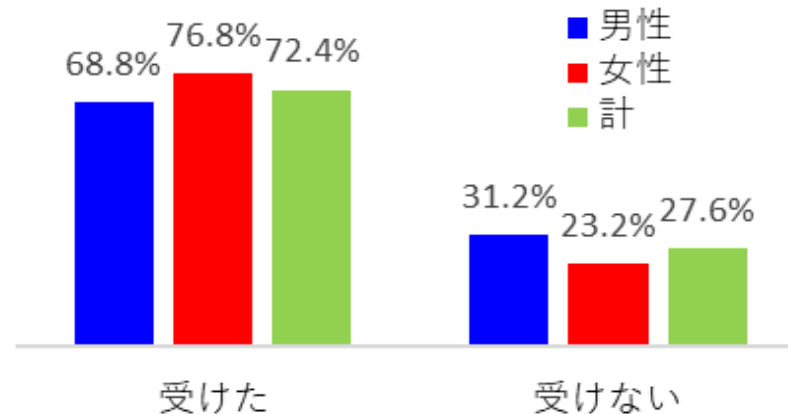
N = 11362

【コメント】

本事業の中期目標である「20 歳以上の者の喫煙率12%」は、6.3%で目標達成しています。

9. 歯・口腔の健康に関するアンケート結果(抜粋)

Q9:あなたは、この1年間に、歯科検診(健康診査及び健康診断を含む。)を受けましたか。



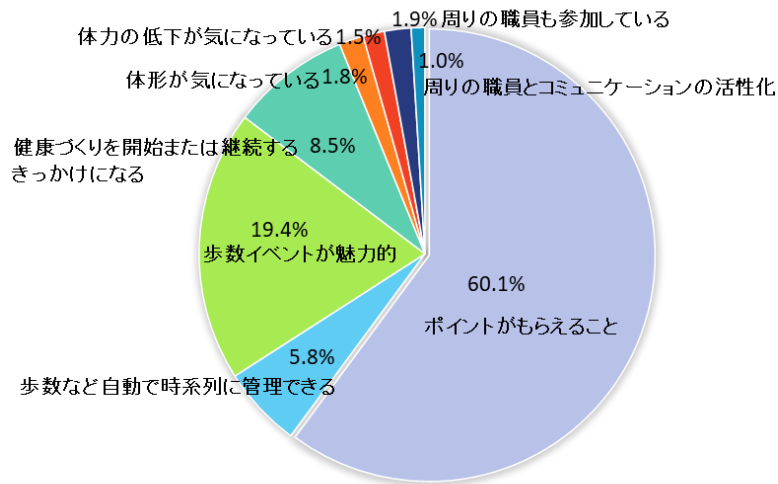
N = 11362

【コメント】

本事業の中期目標の指標である「過去1年間に歯科検診を受診した者の割合95%」は、72.4%で**目標未達成**となっています。

10. 本事業への参加に関するアンケート結果(抜粋)

Q10-1: 本事業への参加の一番のきっかけとなったものはどれですか(1つのみ回答)



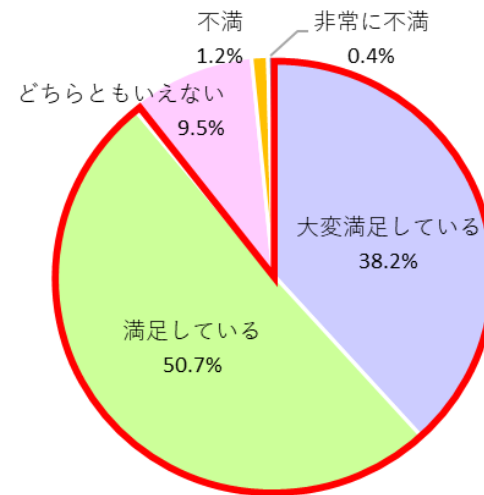
N = 11362

【コメント】

参加のきっかけとなった理由で最も多かったのが昨年度に引き続き「ポイントがもらえることが魅力的」60.1%、続いて「歩数イベントが魅力的」19.4%となっています。

「ポイントがもらえる～」が昨年度から2P増加しています。

Q10-2: KKRウォーキング & ヘルスの事業に満足していますか。



N = 11362

【コメント】

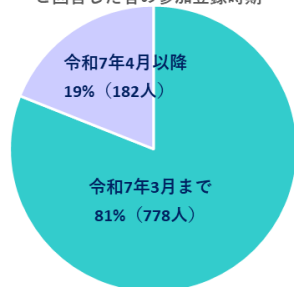
本事業の中期目標である「5段階評価で「5大変満足している」及び「4満足している」の合計割合70%」は、88.9%で目標達成しています。

(2) 特定健康診査等に関するアンケート結果(抜粋)

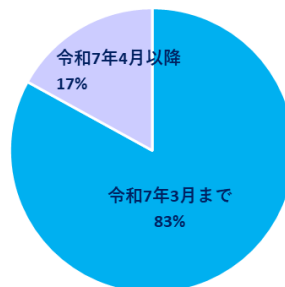
Q: 参加される以前「特定保健指導」対象者だった方(2,419人)にお聞きします
現在も対象者ですか

	参加以前は 特定保健指導対象者と回答した者	左のうち回答時点で 特定保健指導対象者ではないと回答した者	減少率
男性	1,856	759	40.9%
女性	563	201	35.7%
計	2,419	960	39.7%
令和7年3月までに参加	1,881	778	41.4%
令和7年4月以降参加	538	182	33.8%

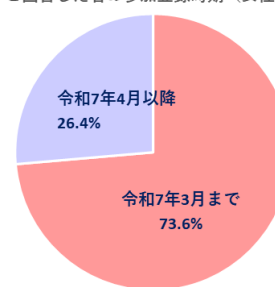
アンケート回答時特定保健指導対象者ではない
と回答した者の参加登録時期



アンケート回答時特定保健指導対象者ではない
と回答した者の参加登録時期 (男性)



アンケート回答時特定保健指導対象者ではない
と回答した者の参加登録時期 (女性)



本事業参加以前は特定保健指導対象者であった者(2,419人)のうち、アンケート回答時点で960人(男性:759人、女性201人)の者が特定保健指導対象者ではなくなっている(減少率39.7%)と回答しています。

また、参加時期別にみると、令和7年4月までに参加した者(1,881人)のうち778人(減少率41.4%)、令和7年4月以降に参加した者(538人)のうち182人(減少率33.8%)が特定保健指導対象者ではなくなっていることから、本事業に継続的に参加することで、一定の効果が上がっているものと考えられます。

(参考) 健康に関する情報の紹介

「休養・睡眠」、「飲酒」、「歯・口腔の健康」の中期目標達成に向けて、専用アプリ(「ヘルスプラネット Walk」及び「HealthPlanet」)で閲覧できるコンテンツをご紹介します

睡眠に関するコラム

「最も眠れないのは40代？ 良く眠るコツを考える」
 「睡眠不足がメタボを招く?!」
 「クマとナポレオンの睡眠時間」

飲酒に関するコラム

「熟眠を遠ざける寝酒の悪循環」
 「遺伝で決まる?! お酒の強さ」
 「秋の夜長はノンアルコールビールでダイエット」

歯科に関するコラム

「健康長寿の秘訣は口にある」
 「出血・痛みが始まる前に歯周病対策」
 「笑顔美人は元気な口元から」



飲酒に関するショートドラマ

「これで安心！ 肝臓を守る飲み会マニュアル」



『広報紙KKR』でも情報を発信していく予定です



プロフェッショナルケア (歯科でできる予防)

かかりつけの歯科医院に相談

● 痛みがなくても定期健診

● ブラークや歯石の除去

「健康長寿の秘訣は口にある」のコラム内で紹介