

---

確定版

# 平成30年度 KKR健幸ポイント事業（仮称） パイロット事業（実証実験）の結果

【測定データの分析結果とアンケート分析結果】

2019年3月31日  
国家公務員共済組合連合会

---

---

## 報告内容

ア 年代別の参加者数

イ 健康意識の変化（ヘルスリテラシー、セルフエフィカシー、精神健康度）

ウ 事業の参加継続への意欲

エ 継続参加の意向

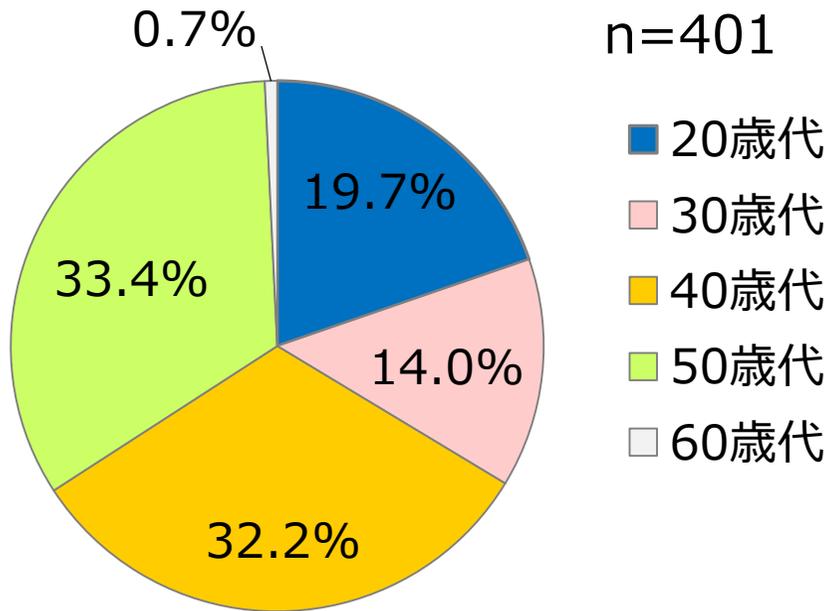
オ ポイントの獲得状況

カ 事業の満足度

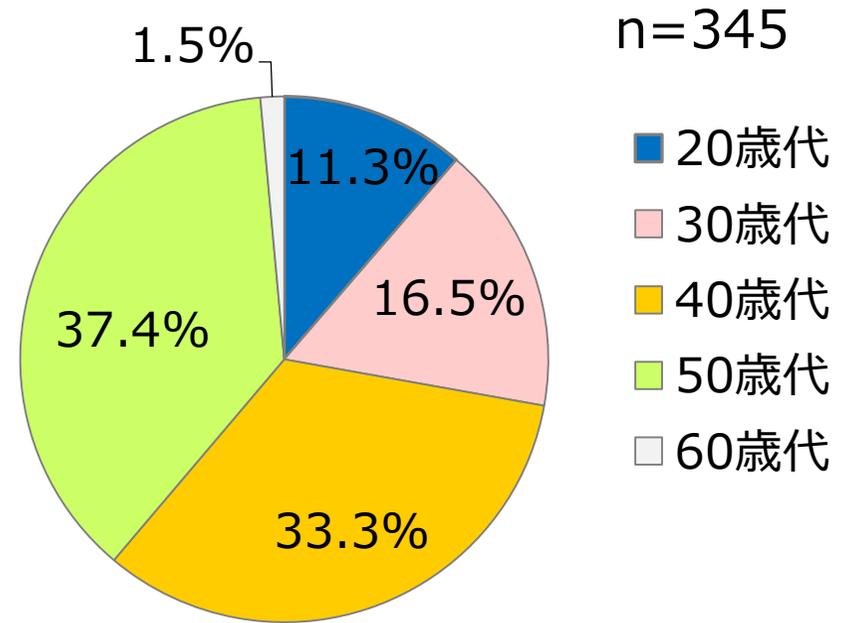
※ 注釈：「Pre（パイロット事業開始時に実施したアンケート調査）」と「Post（パイロット事業終了時に実施したアンケート調査）」は無記名での実施であったため、両アンケート結果を併記させている資料の「Pre」に係る結果は、あくまでも参考表記である。

# 年代別の参加者数

## PRE



## POST

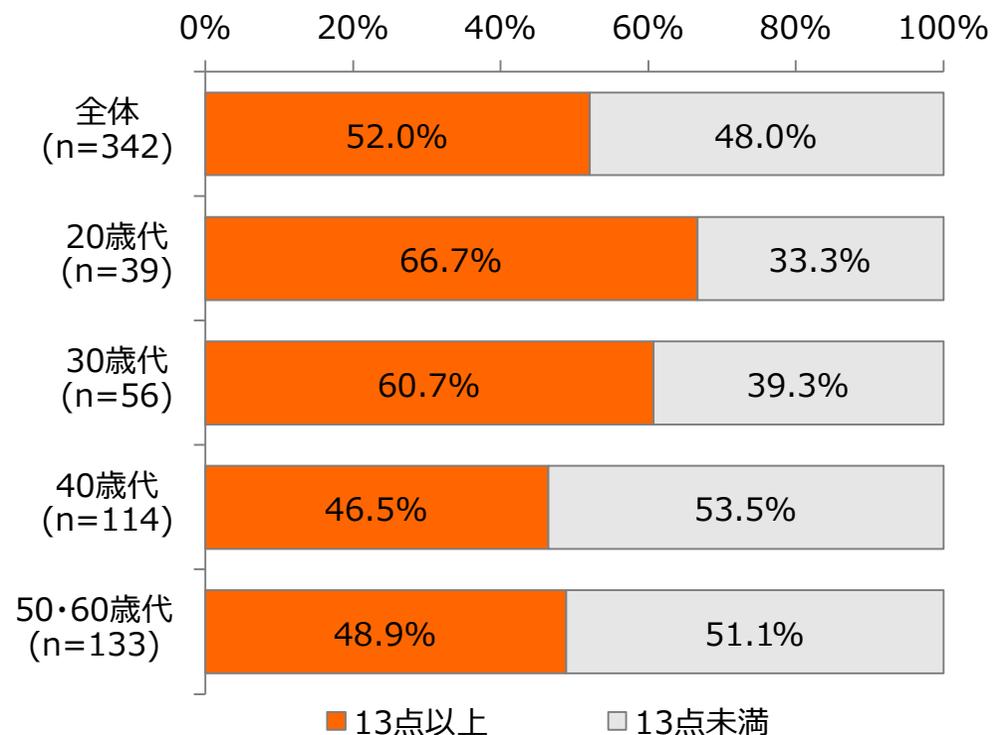
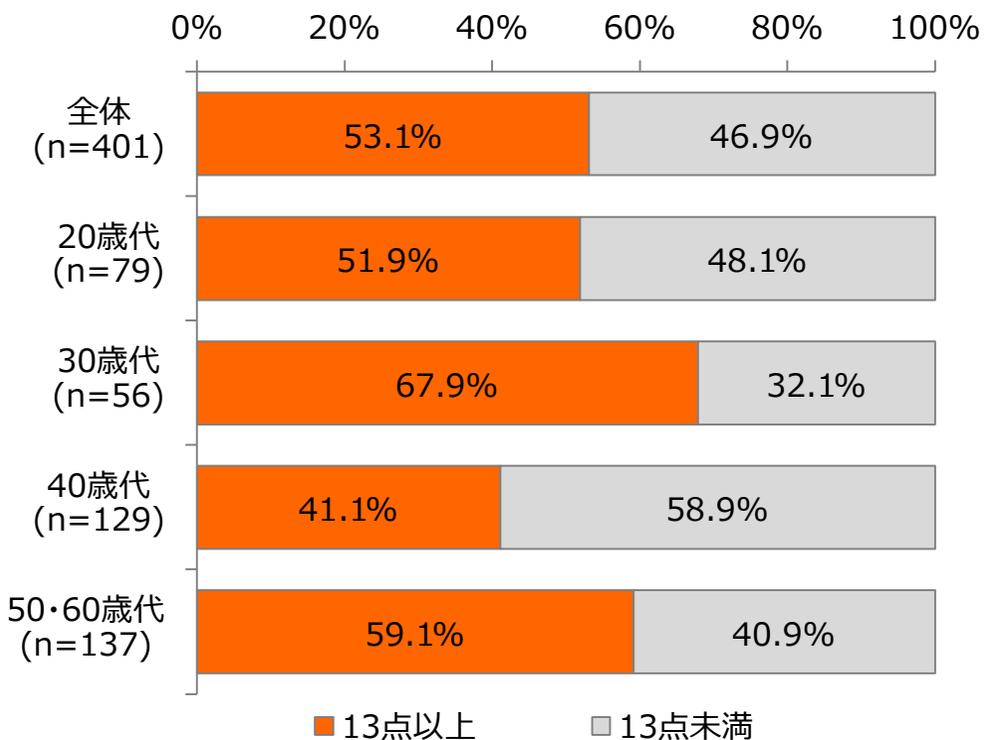


人数は、アンケートを回収した人数を指す

# 【全体・年代別】精神健康度得点（アンケート調査）

Pre

Post



精神健康度得点：下記5項目を合計して算出している

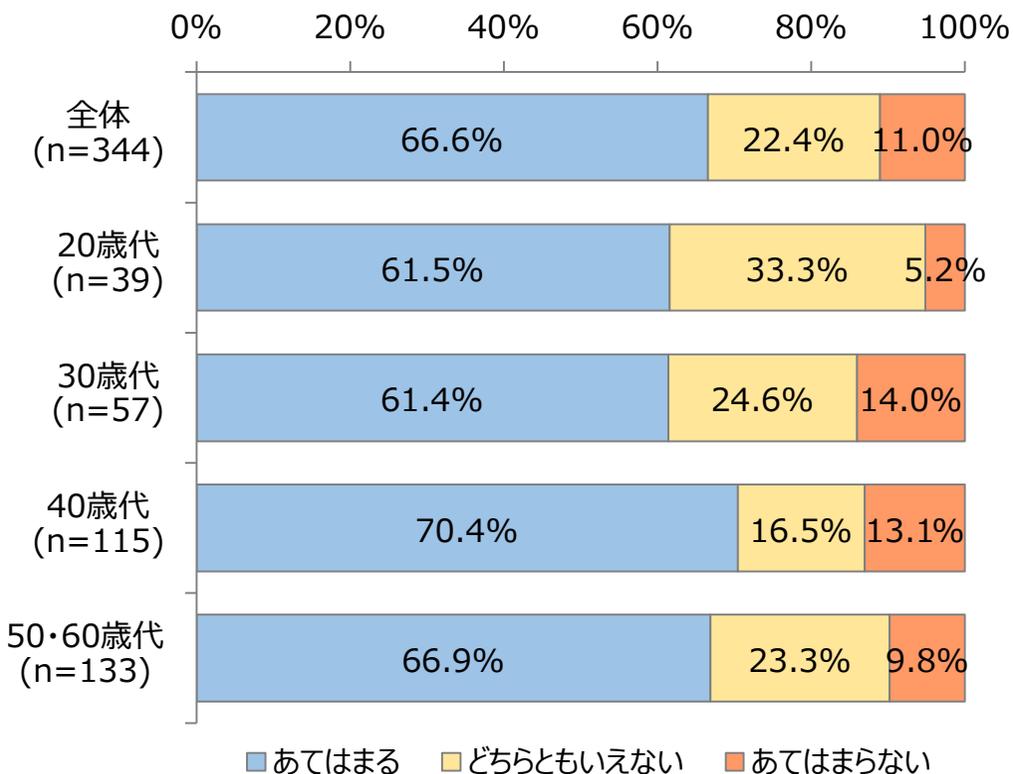
最近2週間のうち、どれくらいの日数を以下のような心身状態で過ごしましたか

①明るく、楽しい気分で過ごした ②落ち着いた、リラックスした気分でも過ごした ③意欲的で、活動的に過ごした ④ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた ⑤日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった  
WHO-5 精神的健康状態表（1998）の定義に基づき、得点を13点以上未満に分類している。

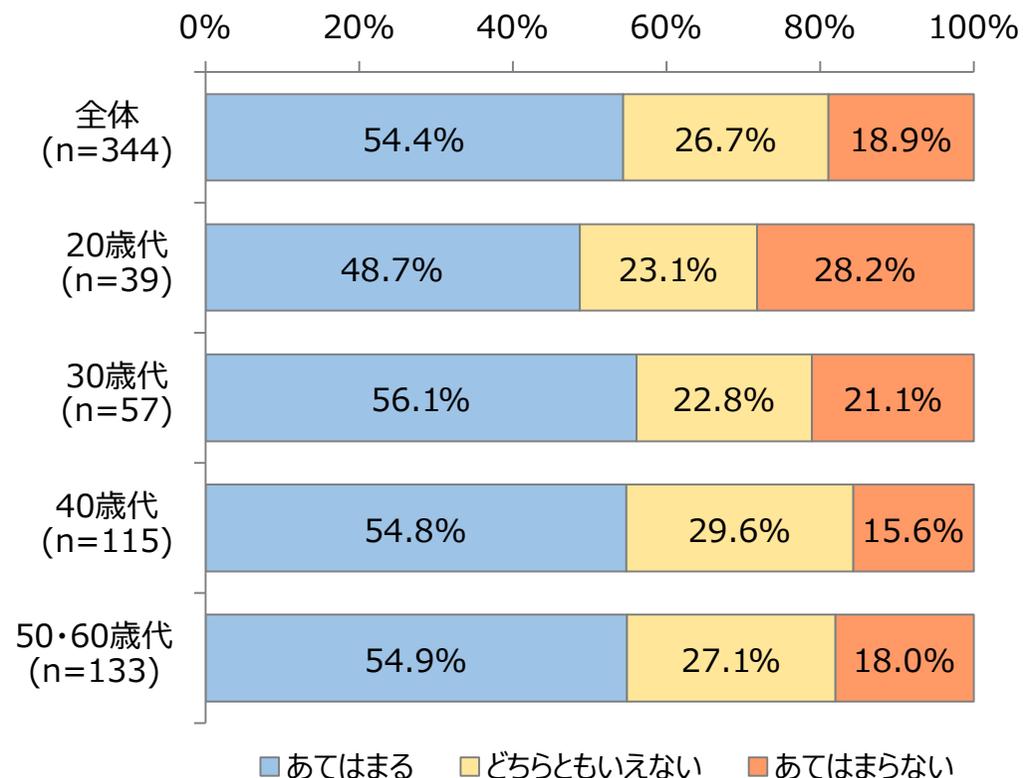
「全体」及び「年代」の人数は、PRE・POSTそれぞれのアンケートを回答した人数を指す

## 【全体・年代別】事業の参加継続への意欲①（アンケート調査）

歩くことでポイントがもらえることは参加継続に繋がる



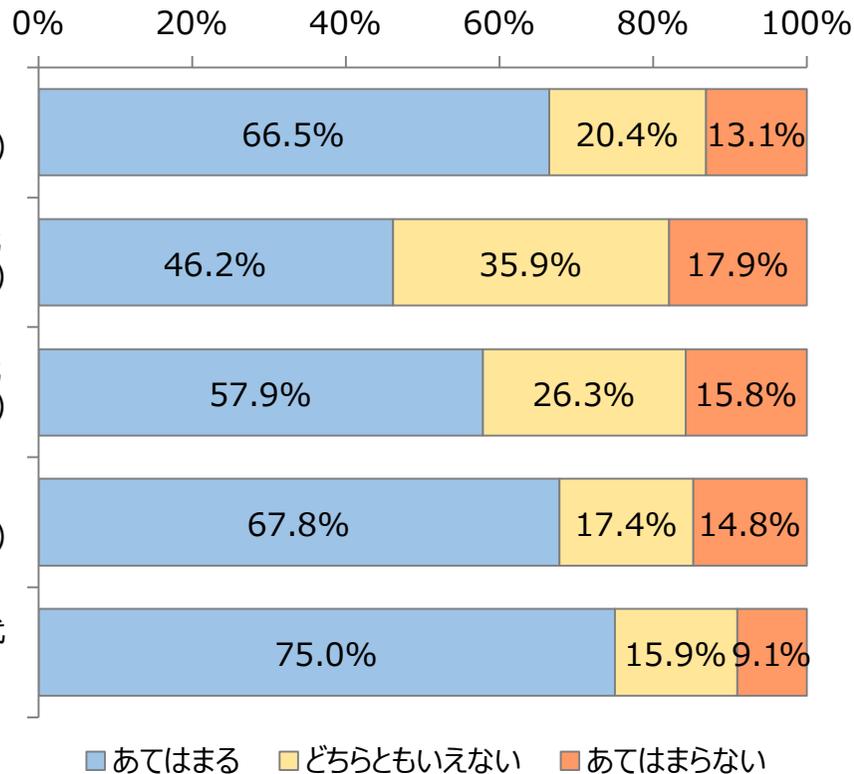
KKR Hotels & Resorts 宿泊券がもらえることは参加継続に繋がる



「全体」及び「年代」の人数は、質問に回答した人数を指す

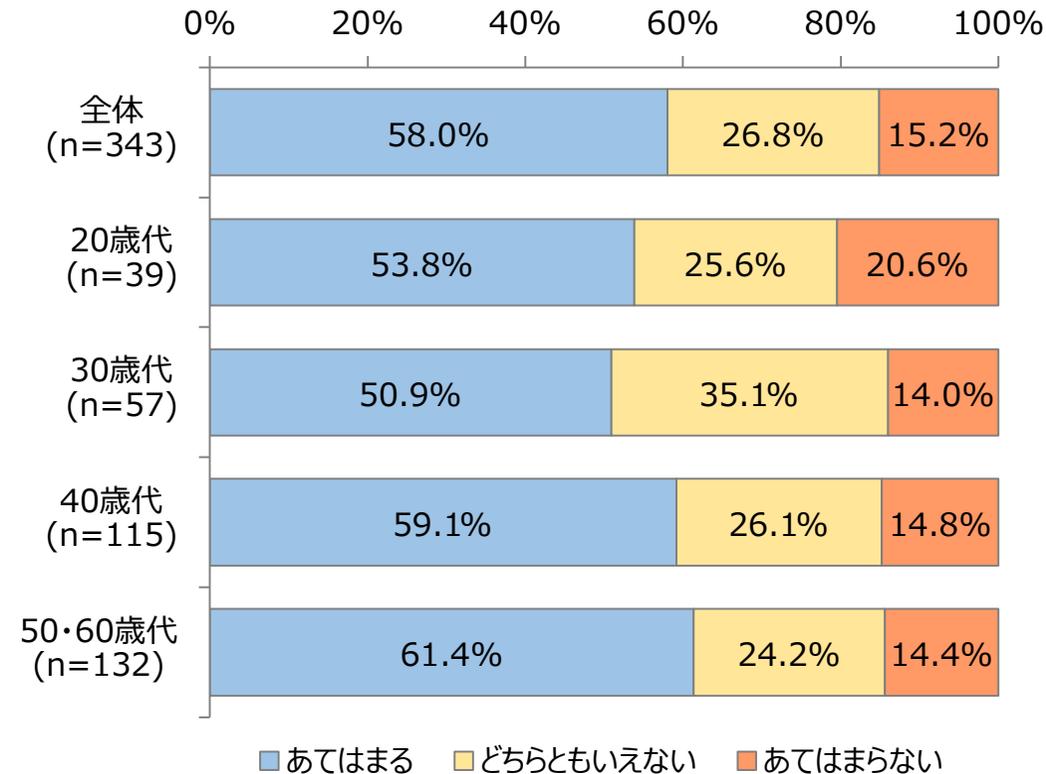
## 【全体・年代別】事業の参加継続への意欲②（アンケート調査）

活動量計を装着することは参加継続に繋がる



「全体」及び「年代」の人数は、質問に回答した人数を指す

体組成や血圧を定期的にはかることは参加継続に繋がる



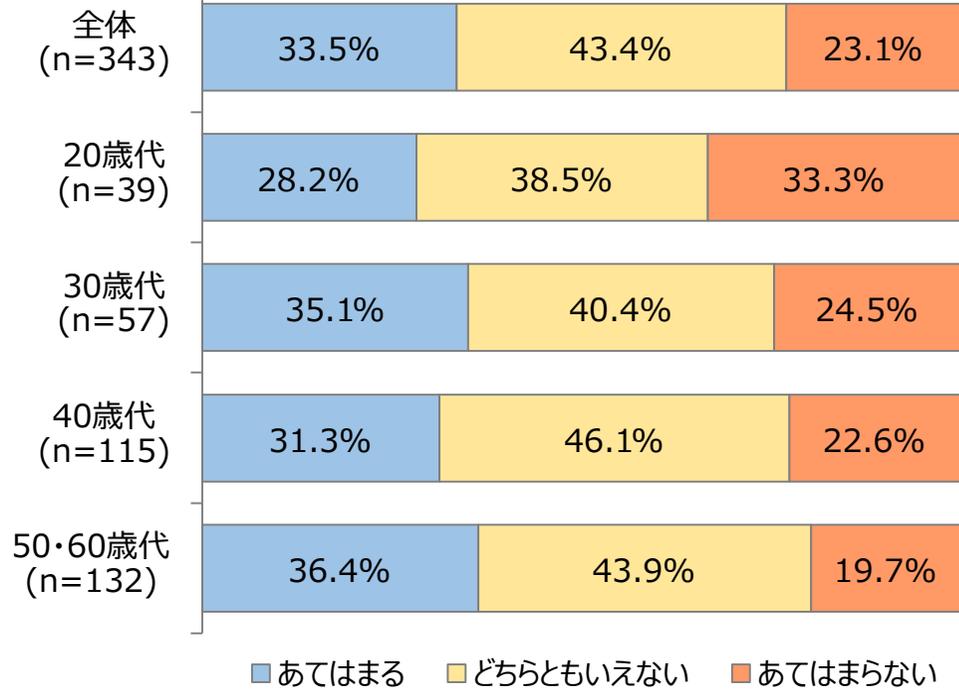
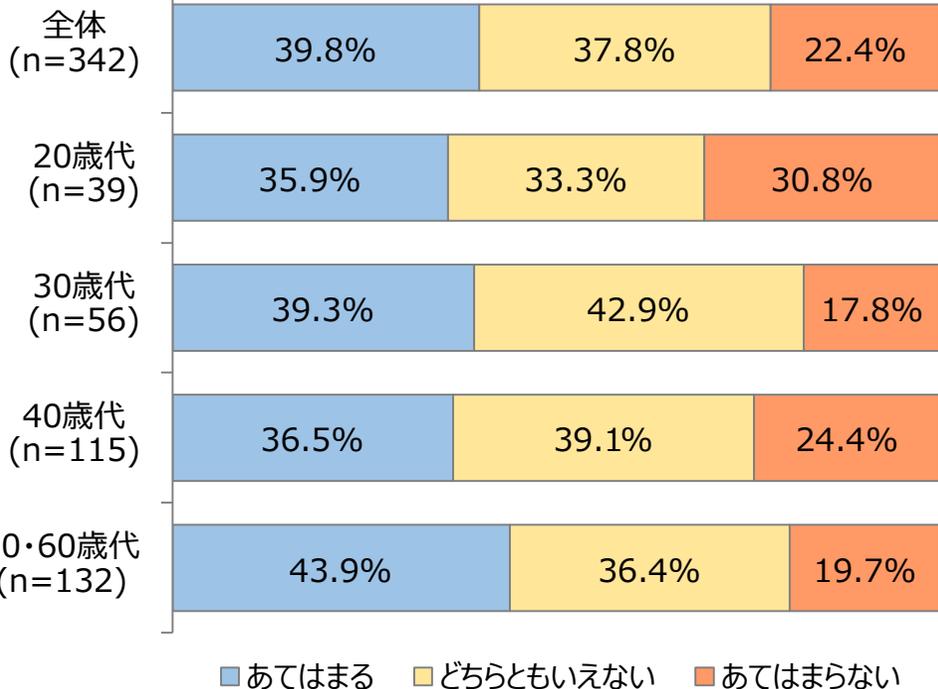
## 【全体・年代別】事業の参加継続への意欲③（アンケート調査）

血液検査でチェックできることは参加継続に繋がる

健康セミナーを受講できることは参加継続に繋がる

0% 20% 40% 60% 80% 100%

0% 20% 40% 60% 80% 100%



「全体」及び「年代」の人数は、質問に回答した人数を指す

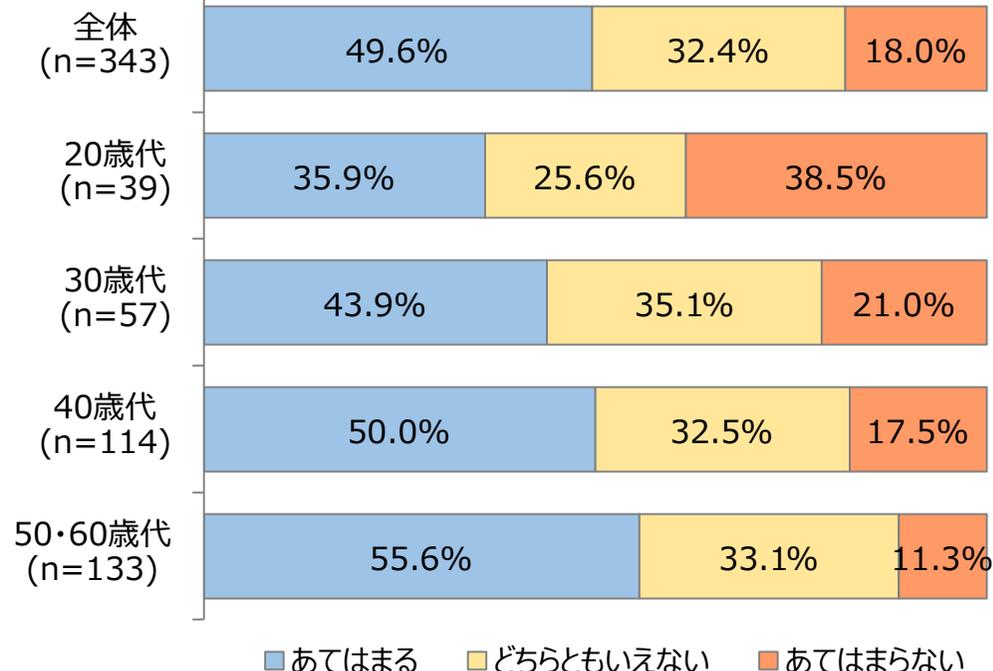
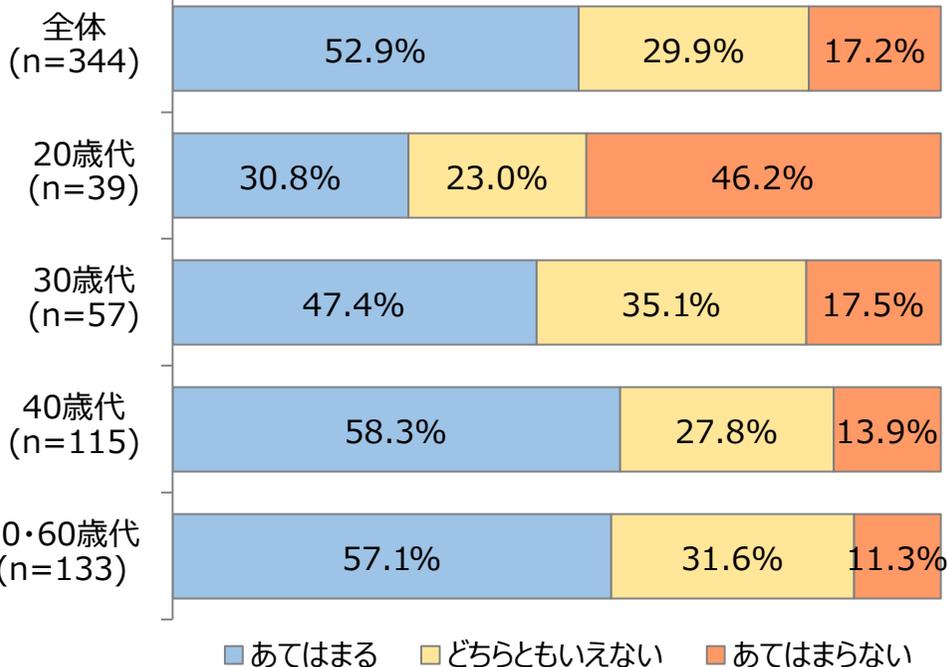
## 【全体・年代別】事業の参加継続への意欲④（アンケート調査）

歩数イベントの開催は参加継続に繋がる

デジタルサイネージでの歩数確認は参加継続に繋がる

0% 20% 40% 60% 80% 100%

0% 20% 40% 60% 80% 100%



「全体」及び「年代」の人数は、質問に回答した人数を指す

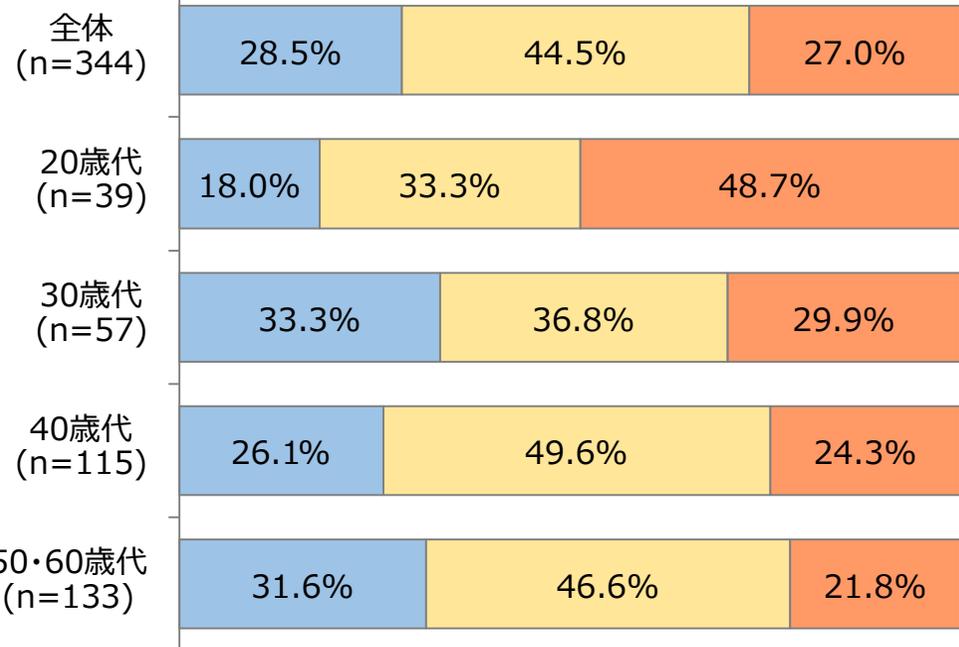
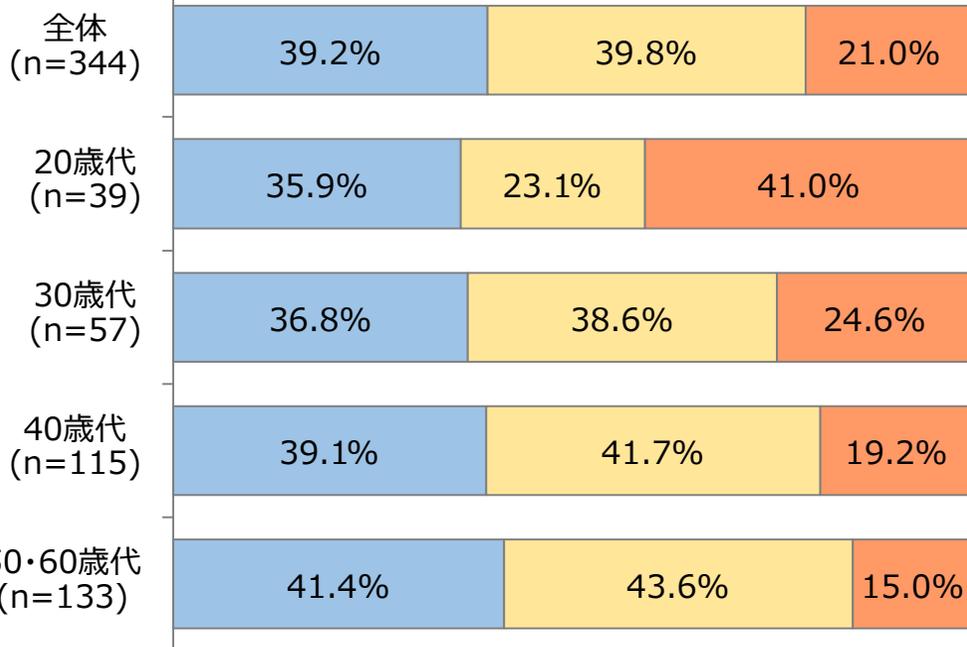
## 【全体・年代別】事業の参加継続への意欲⑤（アンケート調査）

デジタルサイネージで他者と比較できることは参加継続に繋がる

デジタルサイネージでの提供情報は、参加継続に繋がる

0% 20% 40% 60% 80% 100%

0% 20% 40% 60% 80% 100%



■ あてはまる ■ どちらともいえない ■ あてはまらない

■ あてはまる ■ どちらともいえない ■ あてはまらない

「全体」及び「年代」の人数は、質問に回答した人数を指す

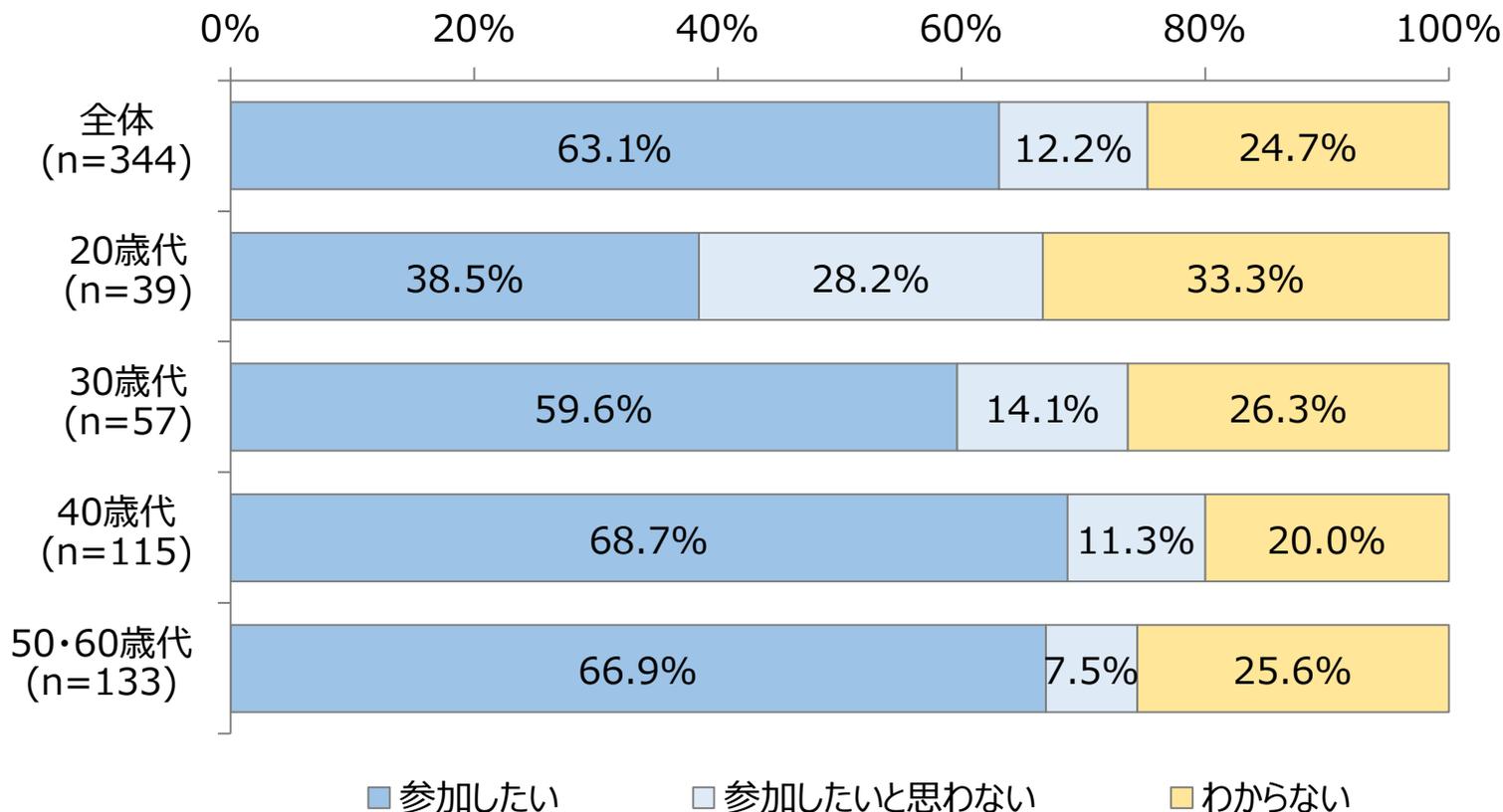
## 【意識変容別】継続参加の意向（アンケート調査）

質問：本事業の参加継続への意欲 ※カッコ内の数値は回答者数を示す	質問：以前より歩くようになったと思う		
	あてはまる	どちらとも いえない	あてはまらない
歩くことでポイントがもらえることは参加継続に繋がる（227人）	80.6% (137)	64.0% (73)	32.7% (17)
KKR Hotels & Resorts 宿泊券がもらえることは参加継続に繋がる（185人）	61.8% (105)	56.1% (64)	30.8% (16)
活動量計を装着することは参加継続に繋がる（224人）	85.9% (146)	57.5% (65)	25.0% (13)
体組成や血圧を定期的にはかることは参加継続に繋がる（195人）	73.5% (125)	50.4% (57)	25.0% (13)
血液検査でチェックできることは参加継続に繋がる（133人）	45.9% (78)	36.6% (41)	26.9% (14)
健康セミナーを受講できることは参加継続に繋がる（115人）	47.1% (80)	23.9% (27)	15.4% (8)
歩数イベントの開催は参加継続に繋がる（181人）	70.0% (119)	44.7% (51)	21.2% (11)
デジタルサイネージでの歩数確認は参加継続に繋がる（168人）	67.1% (114)	41.6% (47)	13.5% (7)
デジタルサイネージで他者の取組みと比較できることは参加継続に繋がる（134人）	51.8% (88)	33.3% (38)	15.4% (8)
デジタルサイネージでのKKR Hotels & Resortsの提供情報は、参加継続に繋がる（97人）	38.8% (66)	21.9% (25)	11.5% (6)

割合（人数）  $\chi^2$ 検定と残差分析 赤字：有意に割合が高い 青字：有意に割合が低い  
数値は、質問「本事業の参加継続への意欲」の各項目の「あてはまる」と「ややあてはまる」を合計した割合を示す

## 【全体・年代別】継続参加の意向①（アンケート調査）

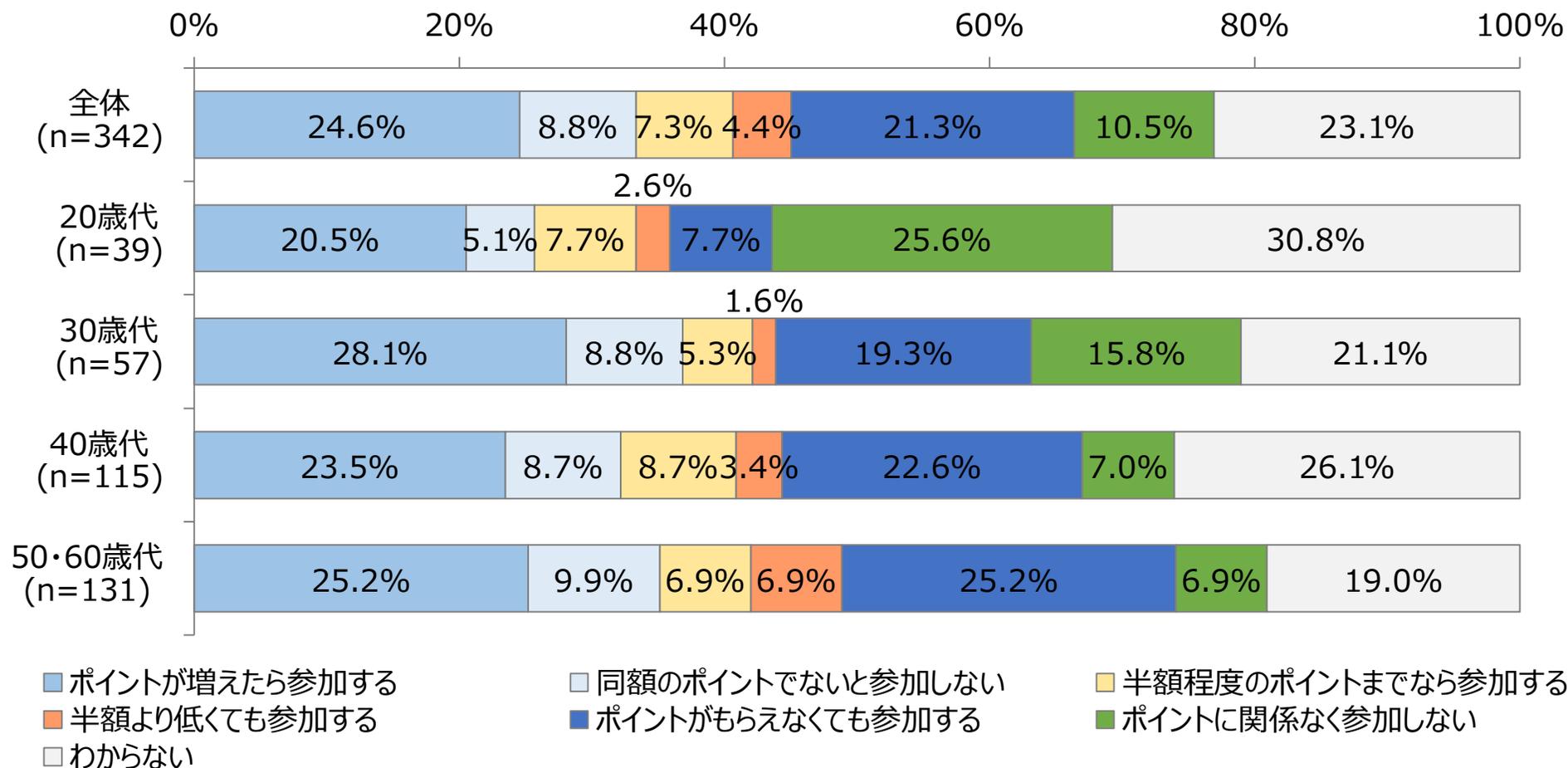
今後、今回のパイロット事業が事業化されたら参加したいと思うか



「全体」及び「年代」の人数は、質問に回答した人数を指す

## 【全体・年代別】継続参加の意向②（アンケート調査）

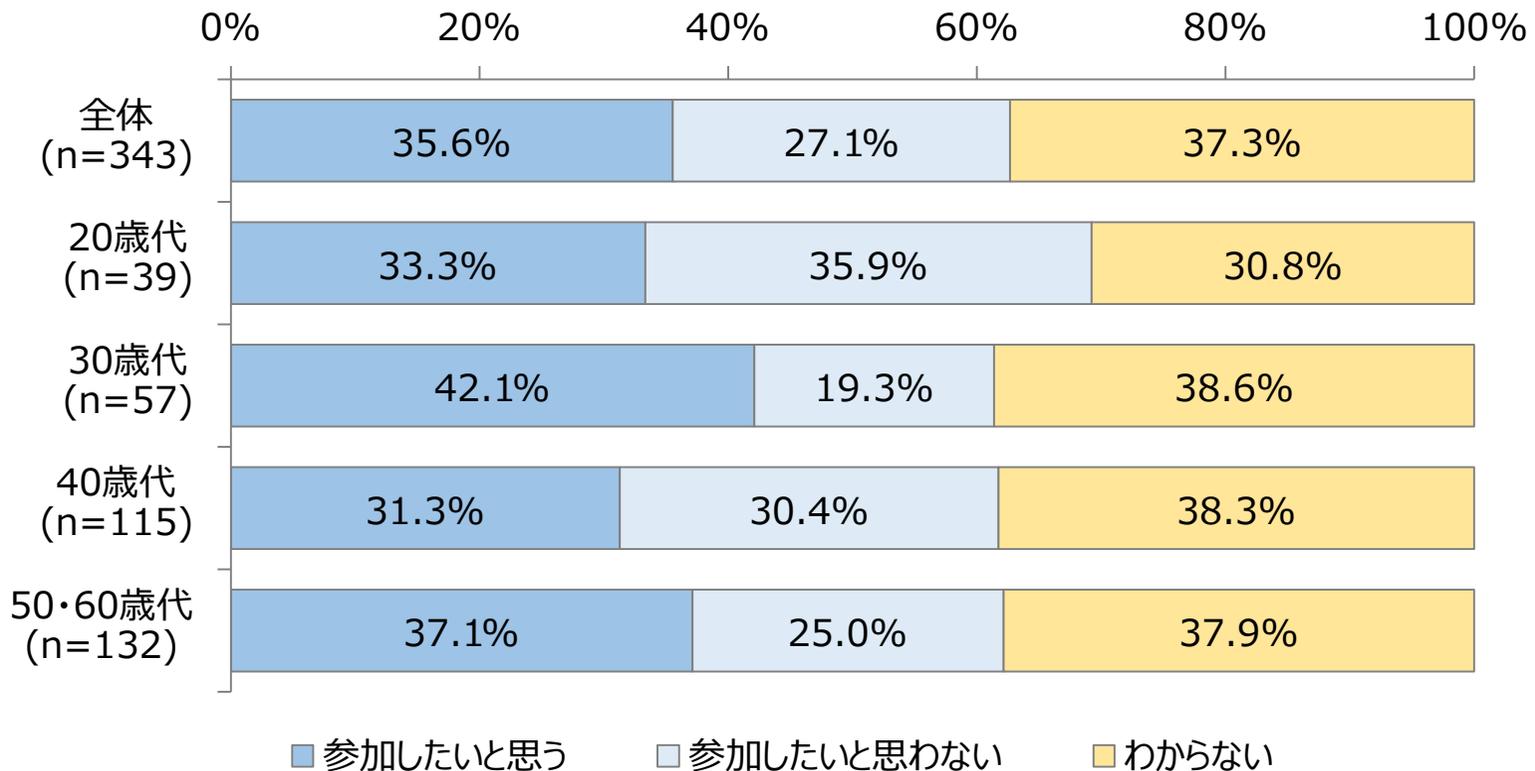
今後、獲得できるポイント額が変更されたら本事業に参加するか



「全体」及び「年代」の人数は、質問に回答した人数を指す

## 【全体・年代別】継続参加の意向③（アンケート調査）

今後、活動量測定をスマホアプリ等に変更したら参加したいか



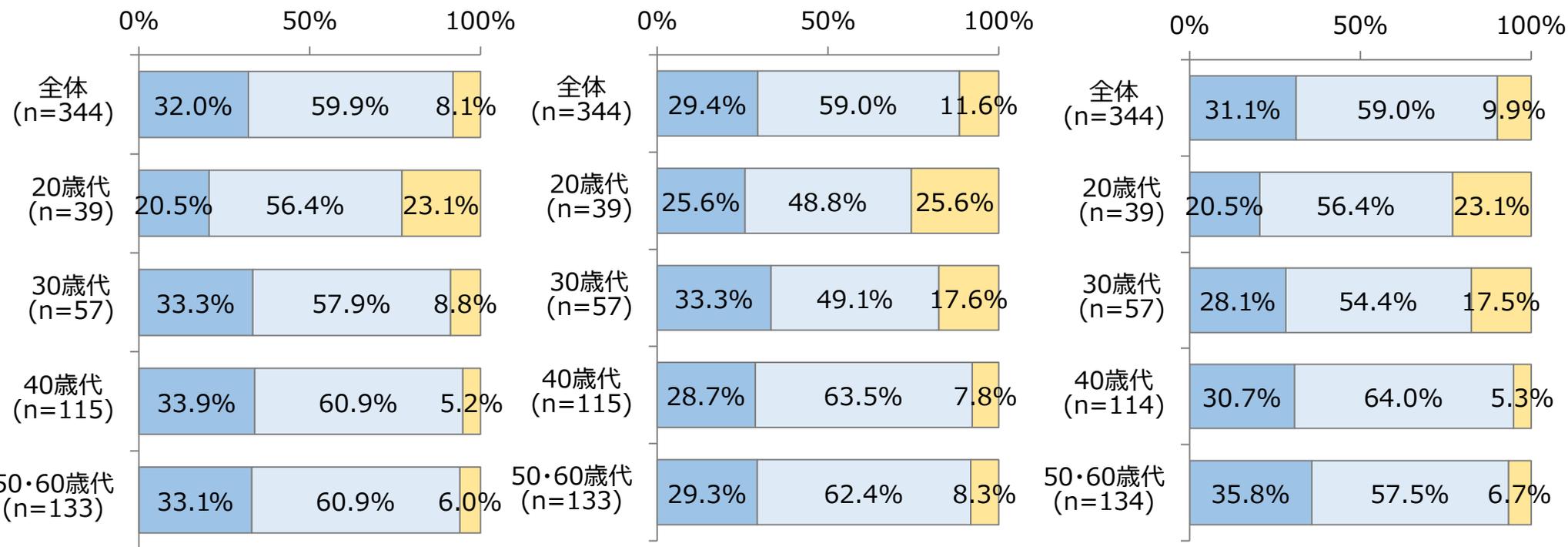
「全体」及び「年代」の人数は、質問に回答した人数を指す

# ポイントの獲得について①（アンケート調査）

歩くことでポイントがもらえることを知っていたか

体重や血圧を測ることでポイントがもらえることを知っていたか

健康セミナーや歩数イベントに参加することでポイントがもらえることを知っていたか



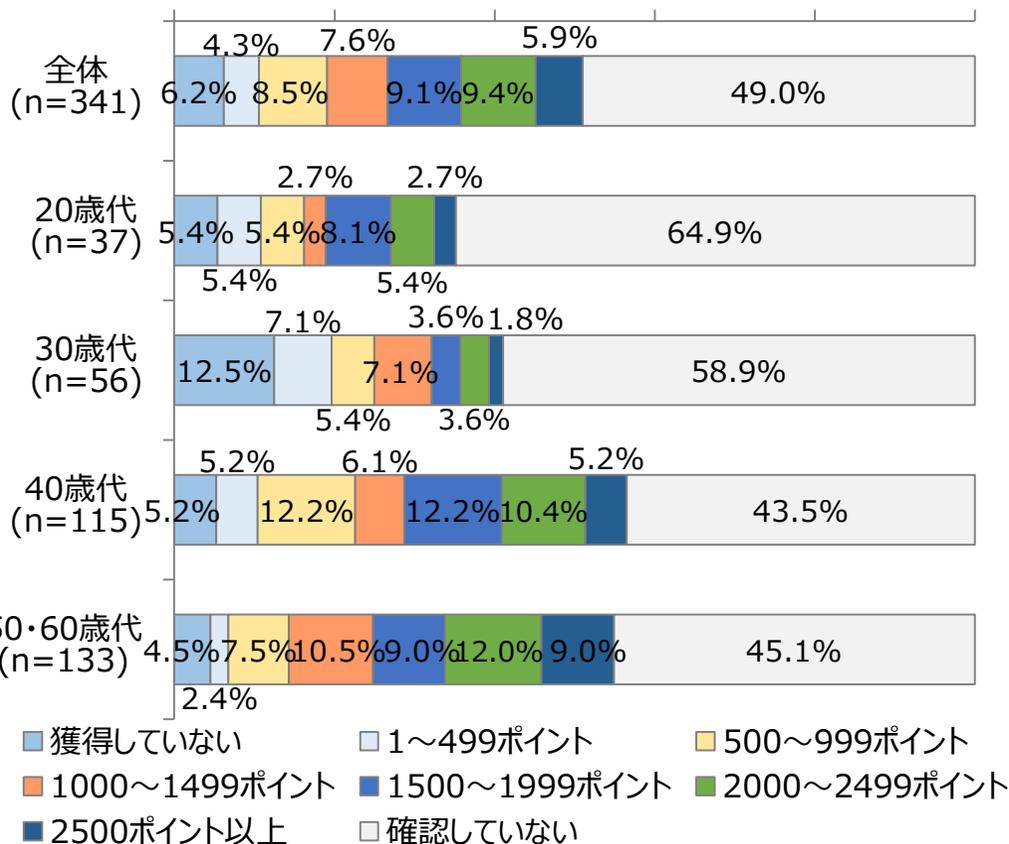
どの行動をすれば何ポイントもらえるかを把握している
  どの行動をすればもらえるかは知っているが、何ポイントかはわからない
  知らない

「全体」及び「年代」の人数は、各質問に回答した人数を指す

## ポイントの獲得について②（アンケート調査）

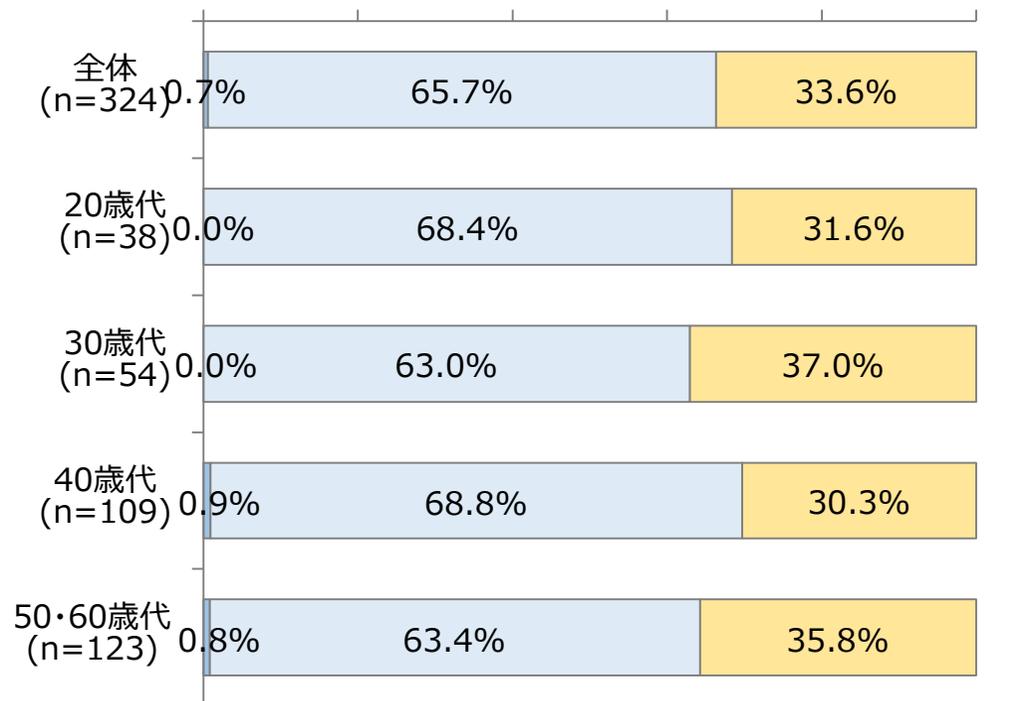
### 獲得したポイント額はどのくらいか

0% 20% 40% 60% 80% 100%



### 獲得できるポイント額について

0% 20% 40% 60% 80% 100%

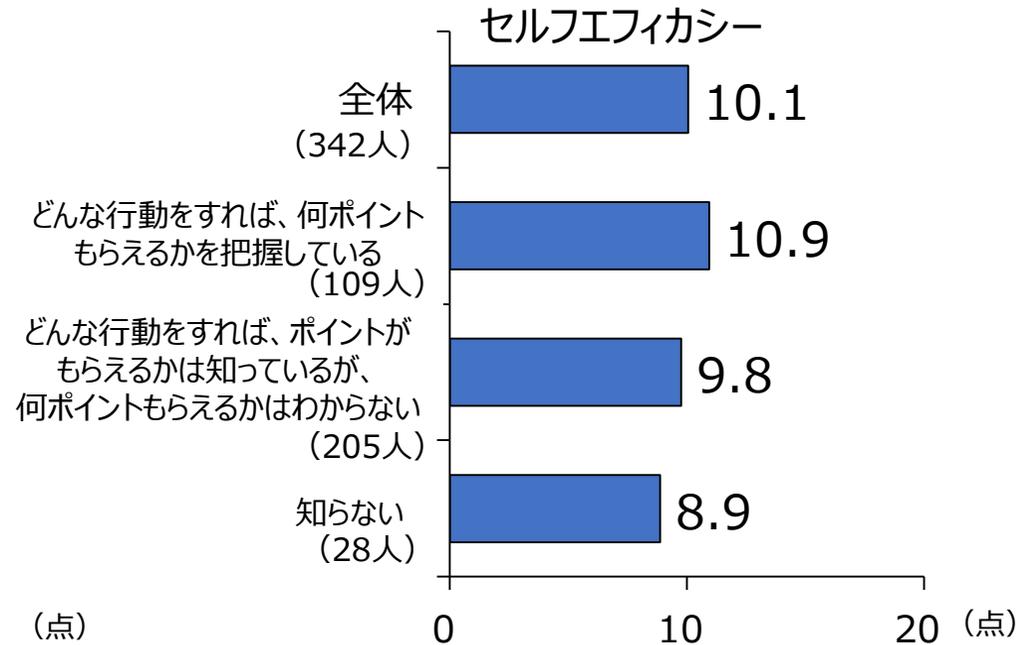
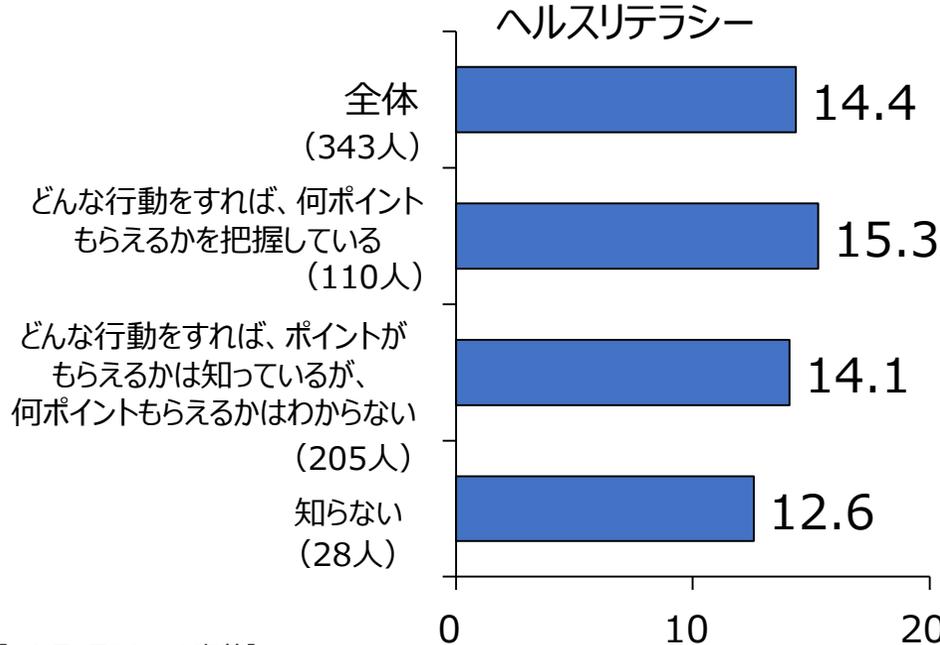


「全体」及び「年代」の人数は、各質問に回答した人数を指す

# ポイントの獲得について③ (アンケート調査) 分析対象は、POSTアンケートを回答した人数としている

## 歩くことでポイントがもらえることを知っていたか

「歩くことでポイントがもらえることを知っていたか」の設問に対して、ヘルスリテラシーとセルフエフィカシーの得点を比較したところ、「どんな行動をすれば、何ポイントもらえるかを把握している」と回答した者は、「どんな行動をすれば、ポイントがもらえるかは知っているが、何ポイントもらえるかはわからない」または「知らない」と回答した者よりも、ヘルスリテラシーおよびセルフエフィカシーの得点が高かった。



### 【ヘルスリテラシーの定義】

個人が、健康課題に対して適切な判断を下すために必要となる、基本的な健康情報やサービスを【セルフエフィカシー】

獲得、処理し、理解する能力(Healthy People,2010)

下記4項目を合計して算出している (20点満点、各項目最大5点)

- ① たくさんの健康情報を得たいと思っている
- ② 専門的な健康情報を得たいと思っている
- ③ 健康情報を、自分の健康づくりに当てはめて考えることができると思う
- ④ 健康情報を、自分の健康づくりに活用できると思う

総合特区大規模調査 (2010) でヘルスリテラシーの指標を上記で定義しており、その定義に基づき算出している

運動や身体活動を行うことができるという自信。ある行動へのセルフエフィカシーを強く感じていると、その行動を行う可能性が高くなり、失敗や困難を伴っても諦めにくく考えられる。(厚生労働省e-ヘルスネット)

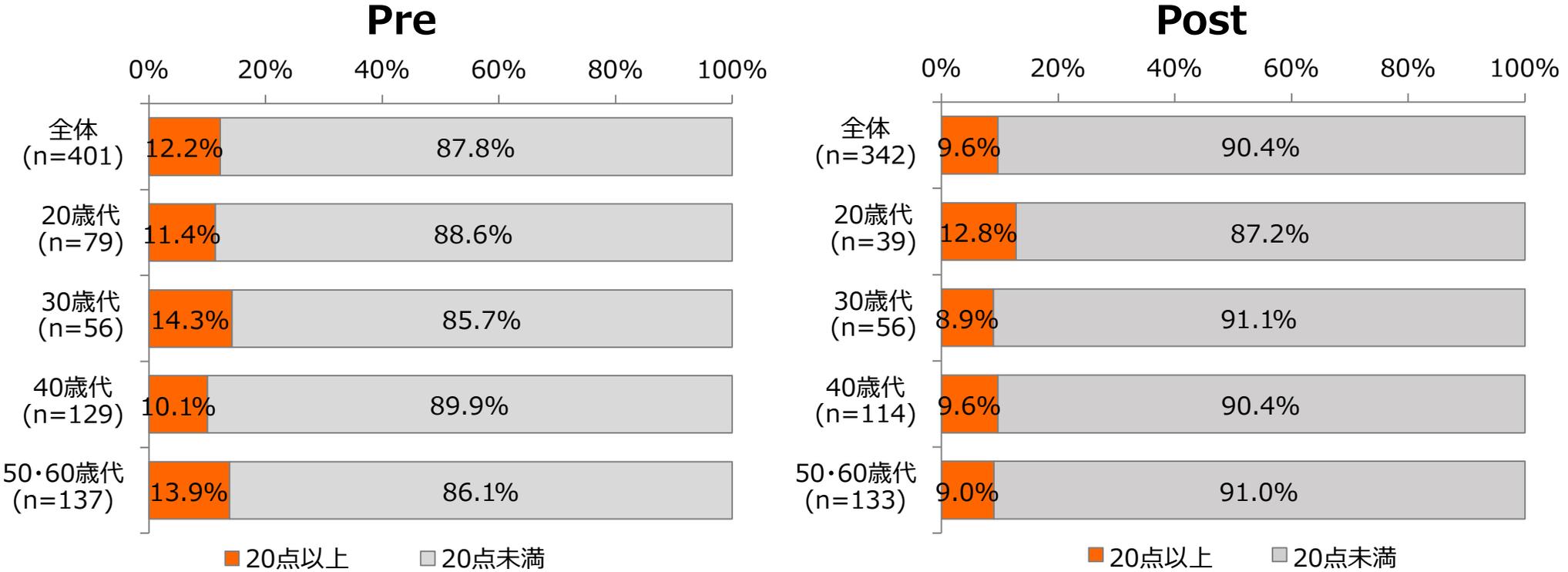
セルフエフィカシー：下記4項目を合計して算出している

- ① 少し疲れているときでも運動を行う自信がある
- ② あまり気分がのらないときでも運動を行う自信がある
- ③ 忙しくて時間がないときでも運動を行う自信がある
- ④ あまり天気がよくないときでも運動を行う自信がある

(20点満点、各項目最大5点)

岡ら (2003) の定義に基づき算出している。

# 【全体・年代別】ヘルスリテラシー得点が高い者の割合（アンケート調査）



## 【ヘルスリテラシー】

個人が、健康課題に対して適切な判断を下すために必要となる、基本的な健康情報やサービスを獲得、処理し、理解する能力(Healthy People,2010) 下記4項目を合計して算出している（20点満点、各項目最大5点）

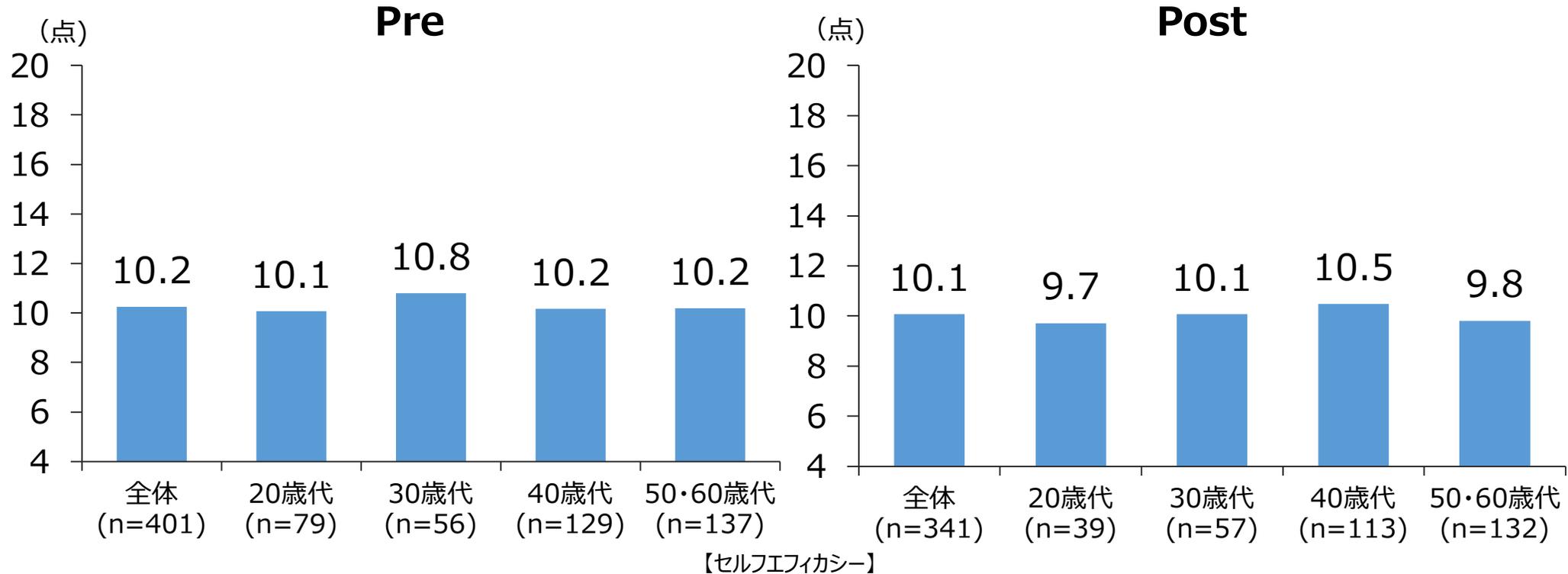
①たくさんの健康情報を得たいと思っている ②専門的な健康情報を得たいと思っている

③健康情報を、自分の健康づくりに当てはめて考えることができると思う ④健康情報を、自分の健康づくりに活用できると思う

総合特区大規模調査（2010）でヘルスリテラシーの指標を上記で定義し、その定義に基づき算出している。20点以上をヘルスリテラシーが高いと定義している。

「全体」及び「年代」の人数は、PRE・POSTそれぞれのアンケートを回答した人数を指す

# 【全体・年代別】セルフエフィカシー得点（アンケート調査）



運動や身体活動をうまく行うことができるという自信

ある行動へのセルフエフィカシーを強く感じていると、その行動を行う可能性が高くなり、失敗や困難を伴っても諦めにくいと考えられる。(厚生労働省e-ヘルスネット)

セルフエフィカシー：下記4項目を合計して算出している（20点満点）岡ら（2003）の定義に基づき算出している。

- ①少し疲れているときでも運動を行う自信がある      ②あまり気分がのらないときでも運動を行う自信がある  
③忙しくて時間がないときでも運動を行う自信がある      ④あまり天気がよくないときでも運動を行う自信がある      各項目最大5点

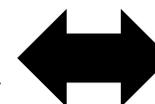
「全体」及び「年代」の人数は、PRE・POSTそれぞれのセルフエフィカシーに関する質問を回答した人数を指す

# 何が満足度得点に影響するのか①（アンケート調査）

## POST調査

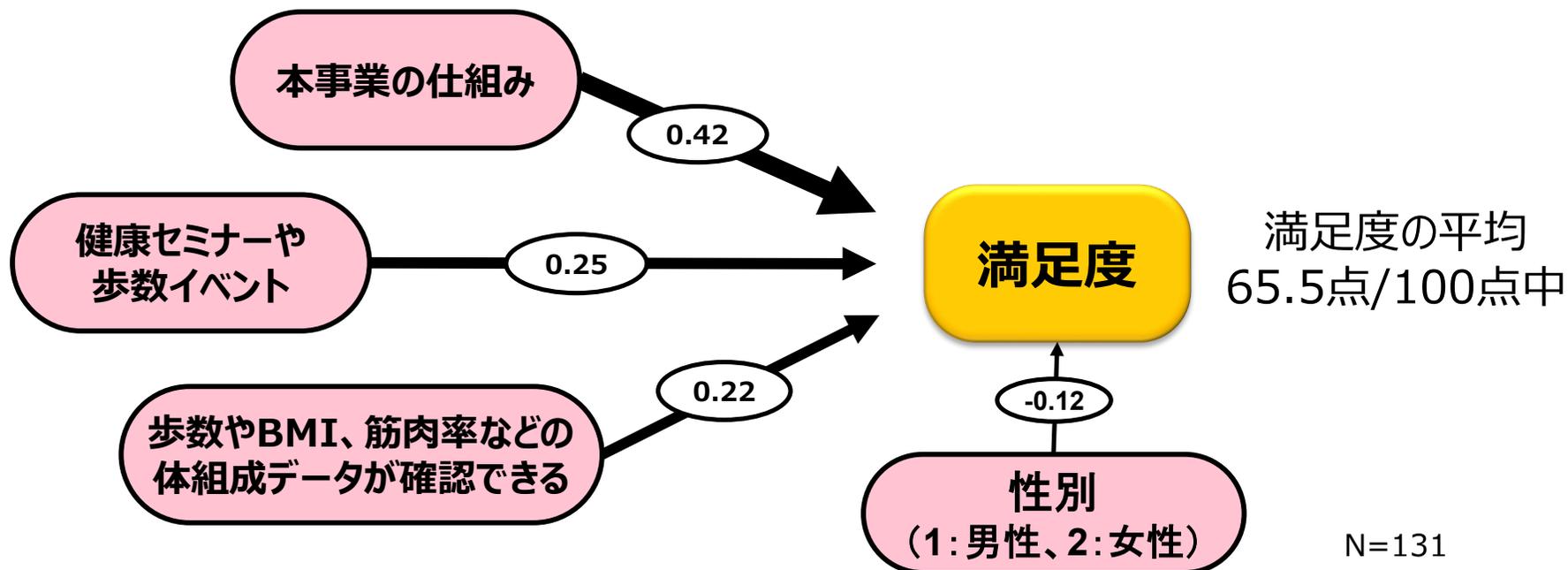
15. 本事業の内容に対する「満足度」についてお聞きします。  
（あてはまる数字1つに○）

1 本事業の仕組みに満足している	5件法
2 獲得したポイント額に満足している	
3 ポイントの交換先に満足している	
4 ポイントの獲得のしやすさに満足している	
5 健康セミナーや歩数イベントに満足している	
6 歩数計や体組成計の機能や使いやすさに満足している	
7 歩数やBMI、筋肉率などの体組成データが確認できることに満足している	
8 デジタルサイネージの機能や見やすさに満足している	
9 デジタルサイネージの提供情報に満足している	
10 一緒に健康づくりを行う仲間が出来て満足している	
その他の説明変数：年代、性別	



満足度

## 何が満足度得点に影響するのか②（アンケート調査）



◎重回帰分析（ステップワイズ法）   ……従属変数   ……説明変数   ……標準化係数 $\beta$

**除外された変数**

- ・獲得したポイント額
- ・ポイントの交換先
- ・デジタルサイネージの機能や見やすさ
- ・ポイントの獲得のしやすさ
- ・一緒に健康づくりを行う仲間が出来た
- ・歩数計や体組成計の機能や使いやすさ
- ・年代

## 【年代・性別】何が満足度得点に影響するのか③（アンケート調査）

		標準化係数	有意確率	95.0% 信頼区間	
				下限	上限
20・30歳代	歩数やBMI、筋肉率などの体組成データが確認できる	0.461	P<0.05	3.29	－ 20.06
	本事業の仕組み	0.459	P<0.05	3.74	－ 23.06
40歳代	本事業の仕組み	0.480	P<0.05	6.43	－ 22.87
	ポイントの獲得のしやすさ	0.271	P<0.05	0.05	－ 14.71
50・60歳代	本事業の仕組み	0.337	P<0.05	2.57	－ 15.67
	歩数やBMI、筋肉率などの体組成データが確認できる	0.300	P<0.05	1.09	－ 11.04
	健康セミナーや歩数イベント	0.270	P<0.05	0.17	－ 10.48
	性別	-0.212	P<0.05	-14.94	－ -0.30
男性	本事業の仕組み	0.531	P<0.05	10.30	－ 20.04
	歩数やBMI、筋肉率などの体組成データが確認できる	0.361	P<0.05	4.03	－ 11.25
女性	本事業の仕組み	0.498	P<0.05	7.59	－ 20.95
	健康セミナーや歩数イベント	0.361	P<0.05	2.86	－ 13.31

重回帰分析（ステップワイズ法）

### 除外された変数

- ・獲得したポイント額
- ・ポイントの交換先
- ・歩数計や体組成計の機能や使いやすさ
- ・デジタルサイネージの機能や見やすさ
- ・一緒に健康づくりを行う仲間が出来た
- ・年代

## 【意識変容別】本事業の内容に対する満足度

質問：本事業の内容に対する満足度	質問：以前より歩くようになったと思う		
	あてはまる	どちらともいえない	あてはまらない
本事業の仕組み（223人）	88.1% (148)	60.5% (69)	30.8% (16)
獲得したポイント額（147人）	54.5% (91)	38.6% (44)	23.1% (12)
ポイントの交換先（128人）	50.6% (85)	30.7% (35)	15.4% (8)
ポイントの獲得のしやすさ（161人）	60.7% (102)	39.5% (45)	27.5% (14)
健康セミナーや歩数イベント（179人）	69.0% (116)	44.7% (51)	23.1% (12)
歩数計や体組成計の機能や使いやすさ（203人）	76.8% (129)	50.9% (58)	30.8% (16)
体組成データ確認できること（226人）	83.9% (141)	58.8% (67)	34.6% (18)
デジタルサイネージの機能や見やすさ（160人）	61.3% (103)	41.6% (47)	19.2% (10)
デジタルサイネージの提供情報（147人）	56.3% (94)	38.6% (44)	17.3% (9)
一緒に健康づくりを行う仲間が出来た（142人）	53.6% (90)	36.3% (41)	21.2% (11)

割合（人数）  $\chi^2$ 検定と残差分析 赤字：有意に割合が高い 青字：有意に割合が低い  
 数値は、質問「本事業の内容に対する満足度」の各項目の「満足」と「やや満足」を合計した割合を示す