

「G-WALK+」アンケートの結果(概要)

対象期間:2026年3月12日～3月26日

対象者:全ユーザー

回答者数:2,145人 (男性:862人／女性:1,241人／選択なし:42人)

◆アンケート回答者について

今回のアンケートでは女性からの回答が6割弱を占めました。(57.8%)

また、年代別で見ると60代、50代の回答が多数でした。

▶質問1 あなたの性別を選んでください。

回答	人数(人)
男性	862
女性	1,241
選択しない	42

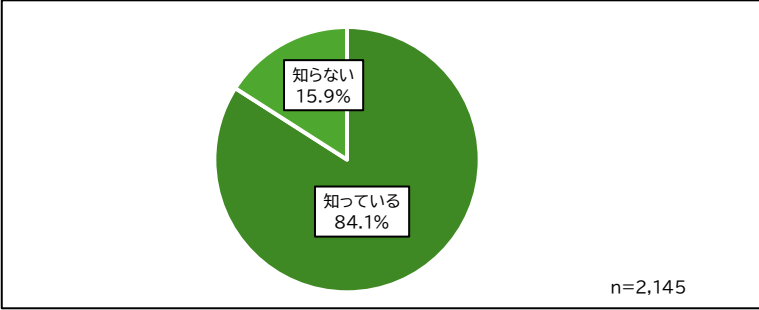
▶質問2 あなたの年代を選んでください。

回答	人数(人)
10代	1
20代	36
30代	100
40代	229
50代	571
60代	753
70代	404
80代以上	51

◆適正体重について

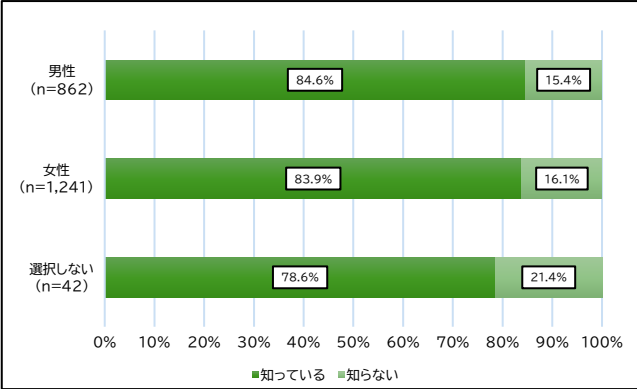
ご自身の適正体重を「知っている」と回答した人は84.1%、「知らない」人は15.9%でした。
年代別では、「知っている」人の割合は年代とともに割合が高くなり、20代以上は全ての年代で70%を上回りました。

▶質問3 あなたは、御自身の適正体重を知っていますか。あてはまるものを1つ選んでください。

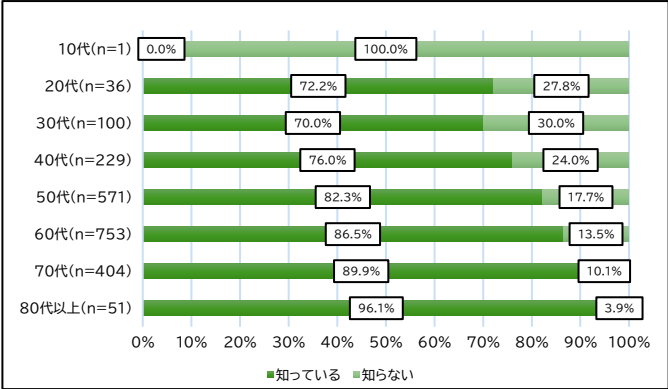


回答	人数(人)
知っている	1,803
知らない	342

【性別の状況(割合)】



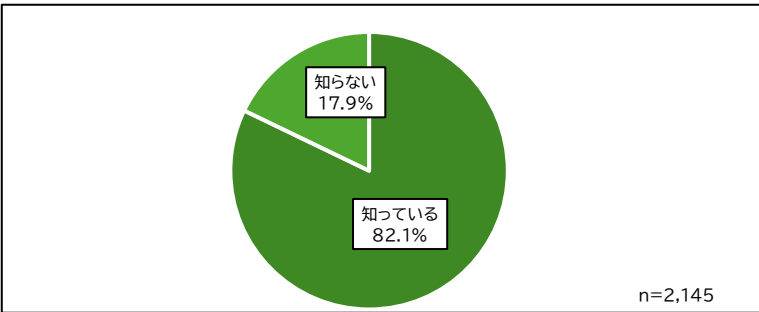
【年代別の状況(割合)】



◆BMI(肥満度)について

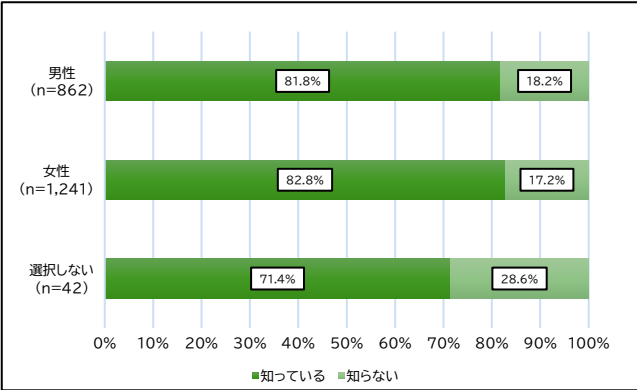
ご自身のBMI(肥満度)を「知っている」と回答した人は82.1%、「知らない」人は17.9%でした。
年代別で「知っている」人の割合は、70代が最も多く89.1%、次いで60代が84.9%、80代以上が82.4%でした。

▶質問4 あなたは、御自身のBMI(肥満度)を知っていますか。あてはまるものを1つ選んでください。

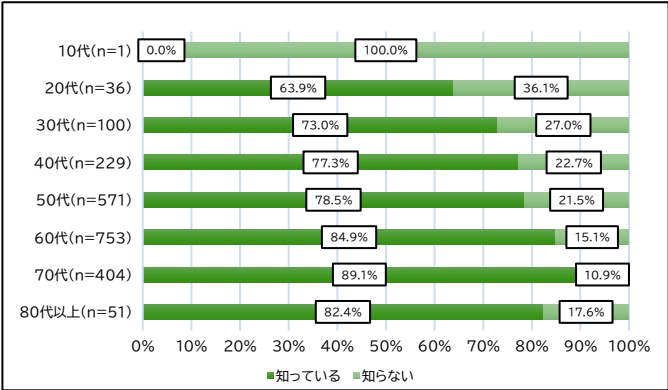


回答	人数(人)
知っている	1,762
知らない	383

【性別の状況(割合)】



【年代別の状況(割合)】

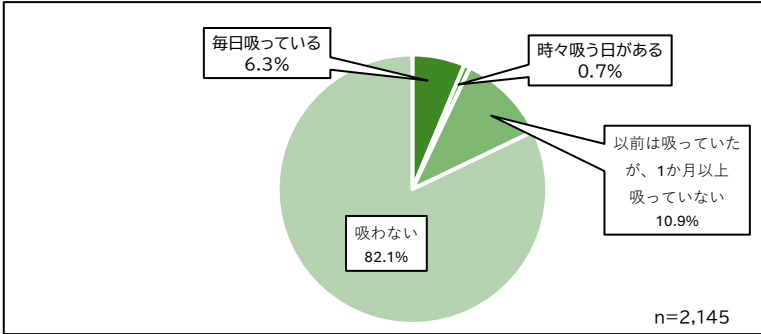


◆喫煙の状況について

たばこを「毎日吸う」人は6.3%、「時々吸う」人は0.7%、「以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない」人は10.9%、「吸わない」人は82.1%でした。

たばこを吸うと答えた人(「毎日吸っている」「時々吸う日がある」と答えた人)は、全体の7.0%で、年代別では40代が最も多く11.4%、次いで50代の11.0%、30代の6%でした。

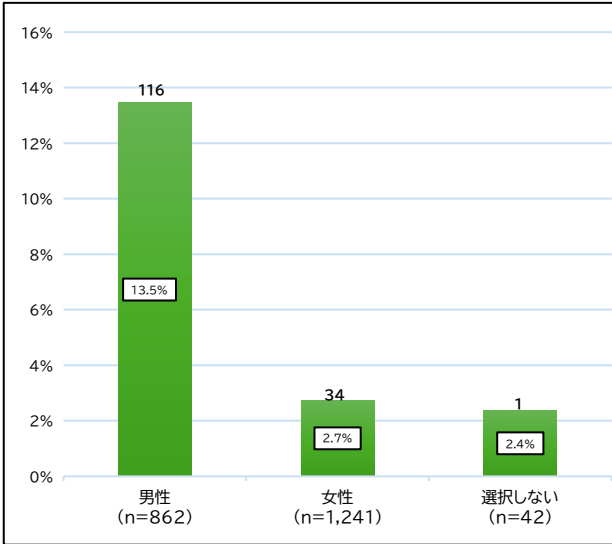
▶ 質問5 あなたは、たばこを吸いますか。あてはまるものを1つ選んでください。



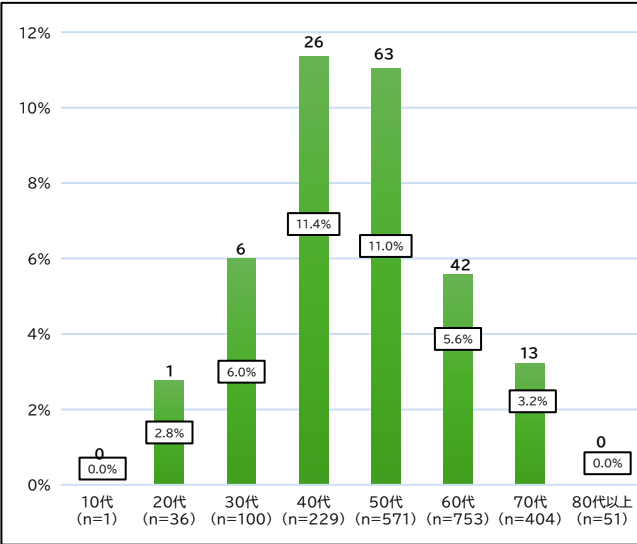
回答	人数(人)
毎日吸っている	135
時々吸う日がある	16
以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない	233
吸わない	1,761

【たばこを吸う(「毎日吸っている」「時々吸う日がある」と回答した者の内訳】

【性別の状況(割合)】



【年代別の状況(割合)】

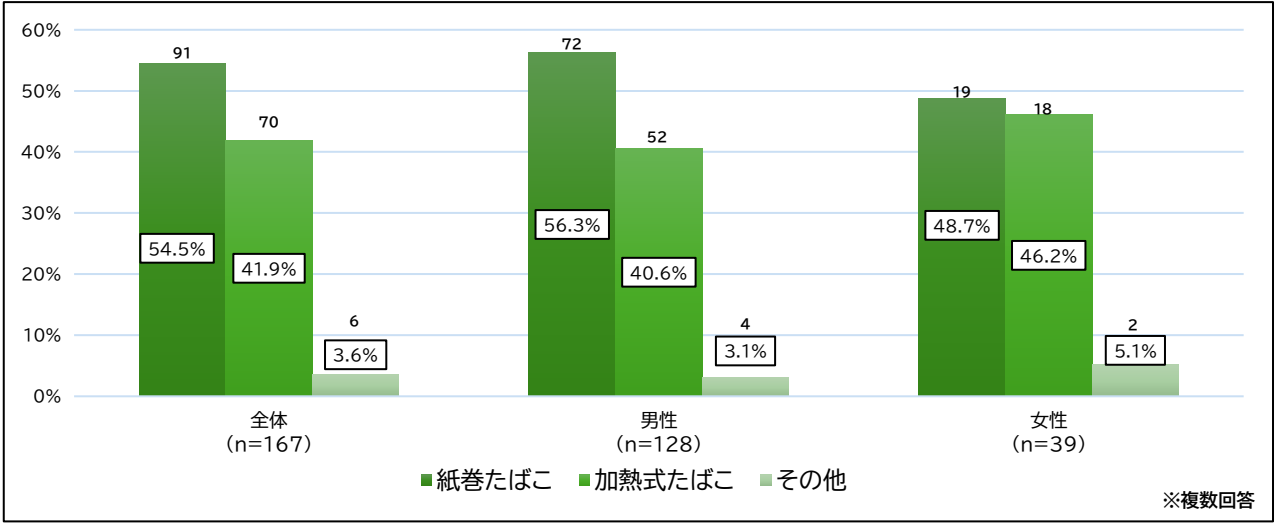


◆たばこの種類について

「たばこを吸う」と回答した人が吸っているたばこ製品は、「紙巻たばこ」が54.5%、「加熱式たばこ」が41.9%、「その他」が3.6%でした。

▶質問6 問5で1, 2を選択した方にお聞きます。現在、あなたが吸っているたばこ製品について、あてはまるものを全て選んでください。

【全体・性別の状況(割合)】

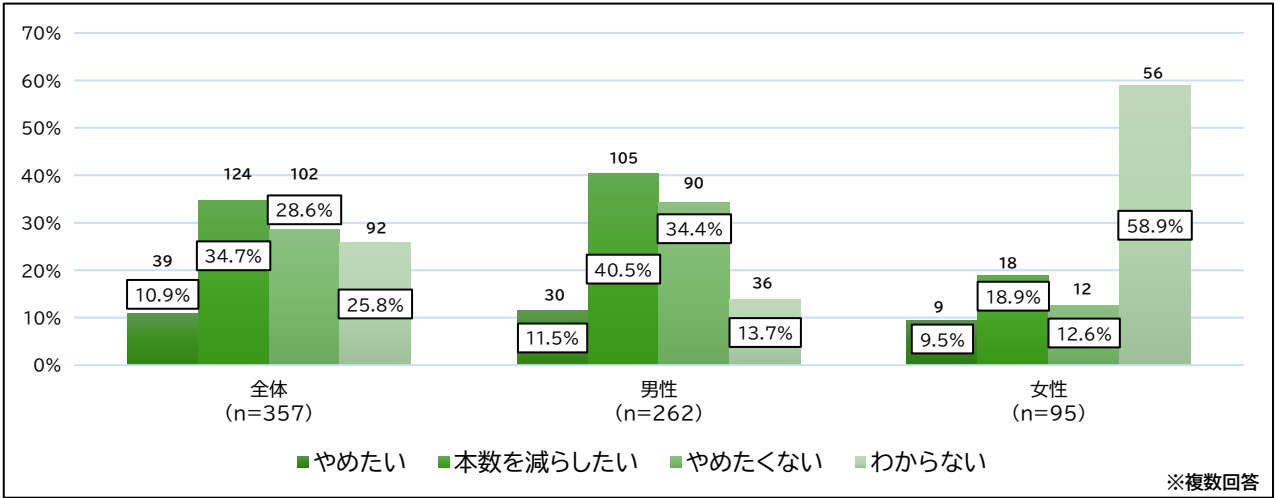


◆禁煙について

たばこを吸うと答えた人のうち、たばこを「やめたい」、「本数を減らしたい」と回答した人は男女ともに半数以上となっています。

▶質問7 問5で1, 2を選択した方にお聞きます。たばこをやめたいと思いますか。あてはまるものを全て選んでください。

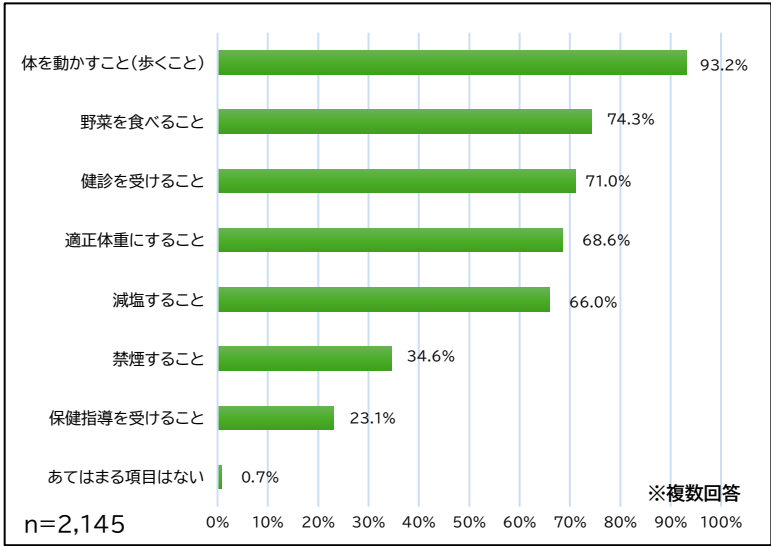
【全体・性別の状況(割合)】



◆健康のために必要と思うこと

健康のために必要と思うことは「体を動かすこと(歩くこと)」の93.2%が最も多く、次いで「野菜を食べること」(74.3%)、「健診を受けること」(71.0%)、「適正体重にすること」(68.6%)、「減塩すること」(66.0%)の順でした。

▶質問8 あなたは、次のうち、健康のために一般的に必要なことはどれだと思いますか。
あてはまるものを全て選んでください。

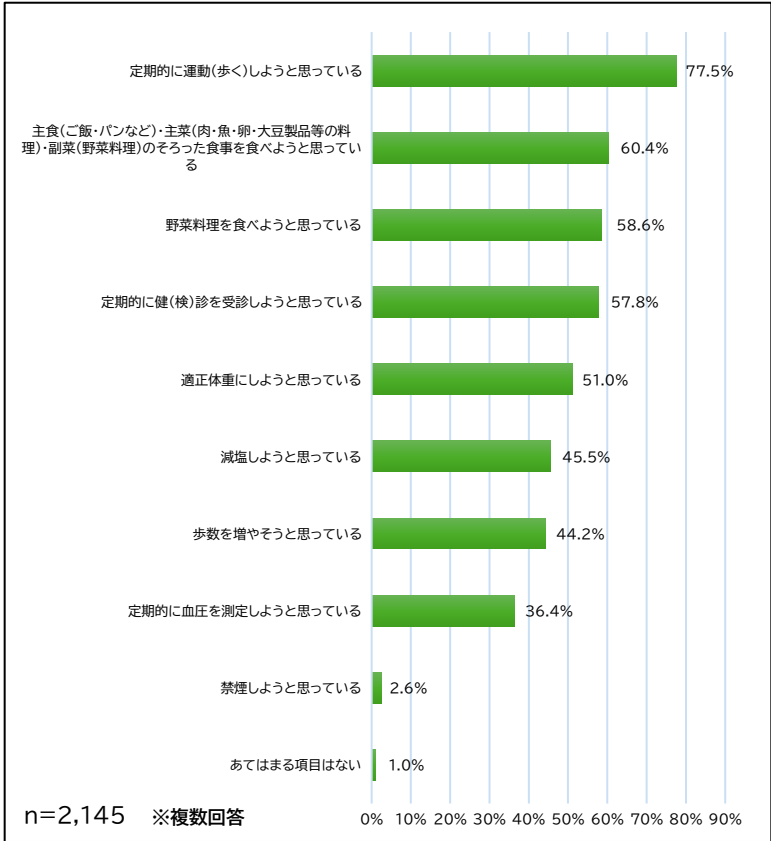


回答	人数 (人)
体を動かすこと(歩くこと)	2,000
野菜を食べること	1,593
健診を受けること	1,524
適正体重にすること	1,471
減塩すること	1,416
禁煙すること	742
保健指導を受けること	496
あてはまる項目はない	16

◆生活習慣等について思っていること

ご自身の生活習慣等について思っていることは、「定期的に運動(歩く)しようと思っている」が77.5%と最も多く、次いで「主食(ご飯・パンなど)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品等の料理)・副菜(野菜料理)のそろった食事を食べようと思っている」(60.4%)、「野菜料理を食べようと思っている」(58.6%)、「定期的に健(検)診を受診しようと思っている」(57.8%)、「適正体重にしようと思っている」(51.0%)の順でした。

▶質問9 あなたは、御自身の生活習慣等についてどのように思っていますか。
あてはまるものをすべて選んでください。

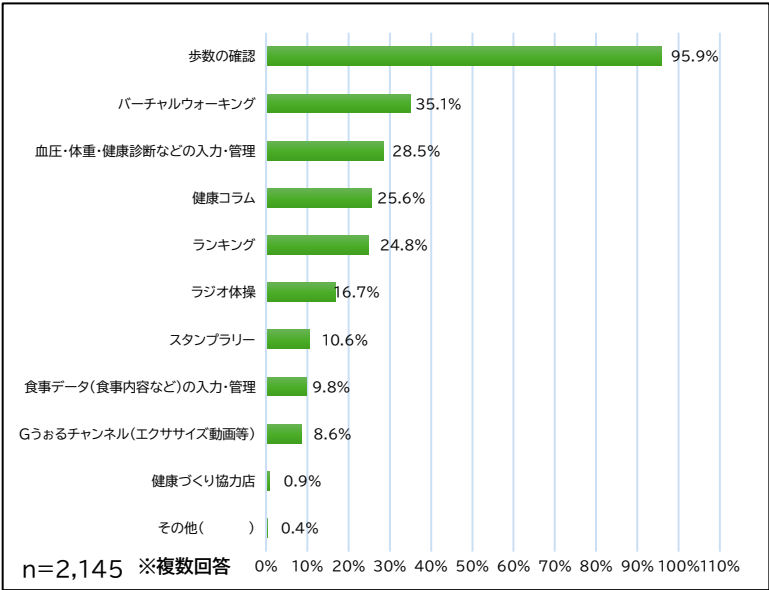


回答	人数 (人)
定期的に運動(歩く)しようと思っている	1,662
主食(ご飯・パンなど)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品等の料理)・副菜(野菜料理)のそろった食事を食べようと思っている	1,295
野菜料理を食べようと思っている	1,256
定期的に健(検)診を受診しようと思っている	1,239
適正体重にしようと思っている	1,095
減塩しようと思っている	975
歩数を増やそうと思っている	948
定期的に血圧を測定しようと思っている	780
禁煙しようと思っている	56
あてはまる項目はない	21

◆「G-WALK+」でよく利用している機能について

最も回答が多かったのは「歩数の確認」で、2,058件(95.9%)でした。
次に「バーチャルウォーク」が752件(35.1%)、「血圧・体重・健康診断などの入力・管理」が612件(28.5%)、「健康コラム」が549件(25.6%)の順でした。

▶ 質問10 あなたが「G-WALK+」でよく利用している機能はどれですか。
次のうちあてはまるものをすべて選んでください。



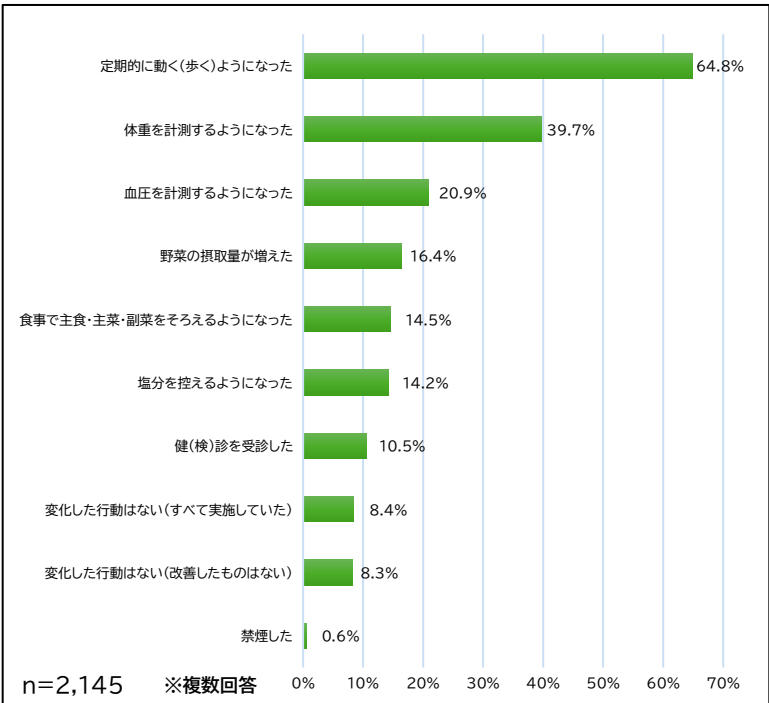
回答	人数(人)
歩数の確認	2,058
バーチャルウォーキング	752
血圧・体重・健康診断などの入力・管理	612
健康コラム	549
ランキング	531
ラジオ体操	359
スタンプラリー	227
食事データ(食事内容など)の入力・管理	211
Gうおるチャンネル(エクササイズ動画等)	184
健康づくり協力店	20
その他()	8

◆「G-WALK+」を利用して、変化した行動について

最も回答が多かったのは「定期的に動く(歩く)ようになった」で、1,391件(64.8%)でした。
次に「体重を計測するようになった」が852件(39.7%)、「血圧を測定するようになった」が449件(20.9%)と多い結果となりました。

性別や年代を問わず「定期的に動く(歩く)ようになった」との回答が多く、その他体重や血圧の計測や、野菜の摂取量の増加など生活上の行動が変化した方がいらっしゃる事がわかる結果でした。

▶ 質問11 あなたが「G-WALK+」を利用して、変化した行動がありますか。
次のうちあてはまるものをすべて選んでください。

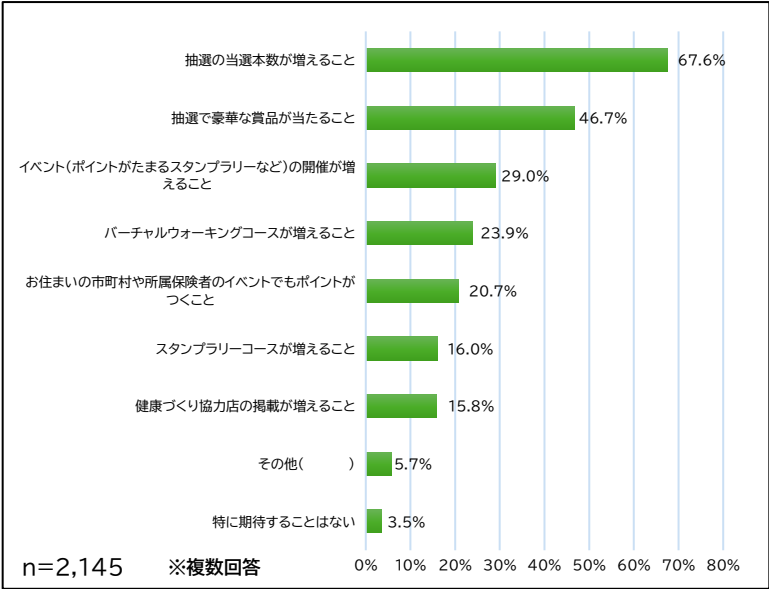


回答	人数(人)
定期的に動く(歩く)ようになった	1,391
体重を計測するようになった	852
血圧を計測するようになった	449
野菜の摂取量が増えた	351
食事で主食・主菜・副菜をそろえるようになった	311
塩分を控えるようになった	305
健(検)診を受診した	225
変化した行動はない(すべて実施していた)	180
変化した行動はない(改善したものはない)	177
禁煙した	13

◆「G-WALK+」で期待することについて

最も回答が多かったのは「抽選の本数が増えること」で、1,451件(67.6%)でした。
次に「抽選での豪華な賞品が当たること」が1,001件(46.7%)、「イベント(ポイントがたまるスタンプラリーなど)の開催が増えること」が622件(29.0%)、「バーチャルウォーキングコースが増えること」が512件(23.9%)の順でした。

▶質問12 あなたが「G-WALK+」に期待することは何ですか。あてはまるものをすべて選んでください。



回答	人数(人)
抽選の当選本数が増えること	1,451
抽選で豪華な賞品が当たること	1,001
イベント(ポイントがたまるスタンプラリーなど)の開催が増えること	622
バーチャルウォーキングコースが増えること	512
お住まいの市町村や所属保険者のイベントでもポイントがつくこと	443
スタンプラリーコースが増えること	343
健康づくり協力店の掲載が増えること	338
その他()	122
特に期待することはない	75

「その他」で多かった回答の例

- ・ポイントの獲得数や獲得方法の追加、使用方法の充実に関すること
- ・健康意識が向上することや、健康に関する情報の充実に関すること
- ・健康記録の項目の追加や計測できる項目の追加に関すること
- ・抽選回数の増加や本数の追加、景品内容の充実に関すること