

2020年8月5日

住友生命保険相互会社

With コロナに高まる健康意識 “住友生命「Vitality」”で家族との会話も増える!! ～ “住友生命「Vitality」” 加入者へのアンケート調査結果～

住友生命保険相互会社（取締役 代表執行役社長 橋本 雅博、以下「住友生命」）は、健康増進型保険“住友生命「Vitality」”の加入者（以下「Vitality 会員」）の加入後の健康増進の状況等に関するアンケート調査を行いました。

本アンケートでいただいた貴重なご意見を踏まえ、“住友生命「Vitality」”の更なるレベルアップに取り組み、より健康増進に取り組みやすいプログラムを提供していきます。

◆調査結果の概要

○家族との会話が増えQOL（生活の質）が向上（2～3ページ参照）

加入前と比べて大半（90.4%）のVitality会員が健康を意識するようになったことに加え、コミュニケーションの機会が増えたように感じていると回答した方が47.3%、そのうち76.3%の方が「家族との会話が増えた」と回答しています。“住友生命「Vitality」”が特に家族とのコミュニケーションのきっかけとなり、QOL（生活の質）向上に貢献している側面があることが分かりました。

○新型コロナ流行後も工夫して健康増進に取り組む（4～6ページ参照）

新型コロナウイルスの流行がもたらした新たな生活様式下においても、86.6%のVitality会員がさまざまな健康増進活動に取り組んでいることが分かりました。

意識して取り組んだ健康増進活動は「適度な運動（51.8%）」が最も多く、次いで「バランスの取れた食事（38.8%）」という結果となりました。食生活で意識したことについては、「野菜・果物を食べる（46.3%）」が最も多い結果でした。

運動方法は「屋外で1人で運動を行った（32.9%）」が最も多い結果となりました。他方、「屋内で動画等を視聴しながら運動した」という回答は21.0%となり、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、Vitality会員が工夫して運動に取り組んでいることが分かりました。

○「人間ドック・健康診断」、「ヘルシーフード」への多くの要望（7ページ参照）

今後、追加・充実して欲しいと思う特典（リワード）としては「旅行・宿泊（45.2%）」が最も多く、この度、新たな特典（リワード）*として導入する「人間ドック・健康診断（34.8%）」、「ヘルシーフード（28.3%）」につきましても多くの要望が寄せられました。

※2020年8月5日ニュースリリース「[住友生命「Vitality」”パートナー企業に2社加わり15社に!!](#)」をご参照ください。

1. 調査概要

- a. 調査期間 : 2020年7月2日～7月8日
- b. 調査方法 : Vitality会員(2020年1月までの契約者)に対するメール配信によるアンケート収集
- c. 有効回答 : 31,654名(住友生命職員を除く)

2. 調査結果

a. “住友生命「Vitality」”加入後の変化

(1) 健康に対する意識の変化

“住友生命「Vitality」”加入後に「(どちらかといえば)健康を意識するようになった」と回答した方は90.4%となり、大半のVitality会員に健康意識の向上がみられる結果になりました。

◆ “住友生命「Vitality」”の加入前と比べて健康を意識するようになりましたか？

選択肢	回答数	割合
・意識するようになった	16,368	51.7%
・どちらかといえば意識するようになった	12,256	38.7%
・変わらない	3,030	9.6%

} 90.4%

(2) “住友生命「Vitality」”によるコミュニケーション機会の変化

“住友生命「Vitality」”加入後に「(どちらかといえば) コミュニケーションの機会が増えたように感じる」と回答した方は47.3%でした。そのうち、「家族との会話が増えた」と回答した方は76.3%に達しました。

◆ “住友生命「Vitality」”によって、コミュニケーションの機会が増えたように感じますか？

選択肢	回答数	割合
・感じる	4,310	13.6%
・どちらかといえば感じる	10,652	33.7%
・感じない	16,692	52.7%

47.3%

◆ 具体的にどのようなコミュニケーションが増えたか選択してください。

(複数回答可)

選択肢	回答数	割合
・家族との会話が増えた	11,418	76.3%
・職場の同僚や上司との会話が増えた	3,329	22.2%
・友人との会話が増えた	3,254	21.7%
・SNSなどで交流する機会が増えた	859	5.7%
・地域のコミュニティサークルに参加した	191	1.3%
・住友生命職員との会話が増えた	2,051	13.7%
・その他	107	0.7%

b. 新型コロナウイルス流行後の健康増進活動の状況

(1) 意識して取り組んだ健康増進活動

新型コロナウイルス流行後に意識して取り組んだ健康増進活動は「適度な運動 (51.8%)」が最も多く、次いで「バランスの取れた食事 (38.8%)」となりました。「健康増進活動を意識していない」と回答した方は 13.4%で、86.6%の方が新型コロナウイルス流行後も健康増進活動に取り組んでいることが分かりました。

また、食生活で意識したことは「野菜・果物を食べる (46.3%)」が最も多い結果となりました。

◆新型コロナウイルスが流行してから意識して取り組んだ健康増進活動を選択してください。(複数回答可)

選択肢	回答数	割合
・適度な運動	16,402	51.8%
・バランスの取れた食事	12,284	38.8%
・質の良い睡眠	8,116	25.6%
・日々の体重管理	8,040	25.4%
・日々の血圧管理	1,982	6.3%
・禁煙、喫煙本数を減らした	933	2.9%
・上記以外	670	2.1%
・健康増進活動を意識していない	4,239	13.4%

◆新型コロナウイルスが流行してからの食生活で意識したことを選択してください。(複数回答可)

選択肢	回答数	割合
・野菜・果物を食べる	14,659	46.3%
・お菓子やジュース類を控える	8,044	25.4%
・青魚や脂肪分の少ない肉類を選んで食べる	5,215	16.5%
・加工食品やインスタント食品を控える	5,049	16.0%
・サプリメント、特定保健用食品などを摂取する	4,597	14.5%
・上記以外	846	2.7%
・食生活で意識したことはない	8,678	27.4%

(2) 運動状況

新型コロナウイルス流行後に運動することが「(やや) 増えた/変わらない」と回答した会員は 57.9%、「(やや) 減った」は 42.1%でした。

運動方法は「屋外で1人で運動を行った(32.9%)」が最も多い結果となりました。他方、「屋内で動画等を視聴しながら運動した」という回答は 21.0%となり、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、Vitality 会員が工夫して運動に取り組んでいることが分かりました。

住友生命は Vitality 会員の皆さまが屋内でも健康増進活動に取り組めるように、7月1日から9月30日までの期間限定で「ルネサンス オンラインレッスン」を、8月1日から「ティップネス エクササイズ動画」を無料でご利用いただける特典(リワード)を提供しています。

◆新型コロナウイルスが流行してから運動状況に変化はありましたか？

選択肢	回答数	割合	
・増えた	1,940	6.1%	} 57.9%
・やや増えた	3,163	10.0%	
・変わらない	13,213	41.7%	
・やや減った	6,837	21.6%	} 42.1%
・減った	6,501	20.5%	

◆新型コロナウイルスが流行してからどのように運動を行いましたか？

次のうち最も当てはまるものをお答えください。

選択肢	回答数	割合	
・屋外で家族・友人と運動を行った	3,119	9.9%	} 21.0%
・屋外で1人で運動を行った	10,419	32.9%	
・屋内で動画等を視聴しながら家族・友人と運動を行った	1,358	4.3%	
・屋内で動画等を視聴しながら1人で運動を行った	5,282	16.7%	
・屋内で動画等を視聴せずに家族・友人と運動を行った	499	1.6%	
・屋内で動画等を視聴せずに1人で運動を行った	3,478	11.0%	
・上記以外	7,499	23.7%	

(3) 体重変化について

新型コロナウイルスが流行してから体重が「変わらない／減った」と回答した方は70.0%、「増加した」は30.0%（3kg以上:9.5%、3kg未満:20.5%）でした。

◆新型コロナウイルスが流行してからのご自身の体重について教えてください。

選択肢	回答数	割合	
・増加した(3kg以上)	2,996	9.5%	} <u>30.0%</u>
・増加した(3kg未満)	6,501	20.5%	
・変わらない	18,162	57.4%	} <u>70.0%</u>
・減った	3,995	12.6%	

c. 特典（リワード）に対する要望

今後、追加・充実して欲しいと思う特典（リワード）としては「旅行・宿泊（45.2%）」が最も多く、次いで「映画チケット（40.3%）」、「人間ドック・健康診断（34.8%）」、「ヘルシーフード（28.3%）」という結果でした。

なお今般、健康増進活動に直接関連する特典の中で、追加・充実の要望が多かった「人間ドック・健康診断」についてはマース株式会社、「ヘルシーフード」についてはイオンリテール株式会社のご協力を得て、それぞれ新たな特典（リワード）※を導入いたします。今後もこうした要望等を踏まえ、より魅力的で取り組みやすいプログラムへのレベルアップを検討していきます。

※2020年8月5日ニュースリリース [「住友生命「Vitality」パートナー企業に2社加わり15社に!!」](#)をご参照ください。

◆今後、追加もしくは充実してほしいと思う特典（リワード）を教えてください。

（最大3つ）

選択肢	回答数	割合
・旅行・宿泊	14,292	45.2%
・映画チケット	12,763	40.3%
・人間ドック・健康診断	11,021	34.8%
・ヘルシーフード	8,953	28.3%
・医薬品	6,985	22.1%
・書籍	6,040	19.1%
・動画配信サービス	3,306	10.4%
・その他	1,665	5.3%

以上