

2021年7月6日  
住友生命保険相互会社

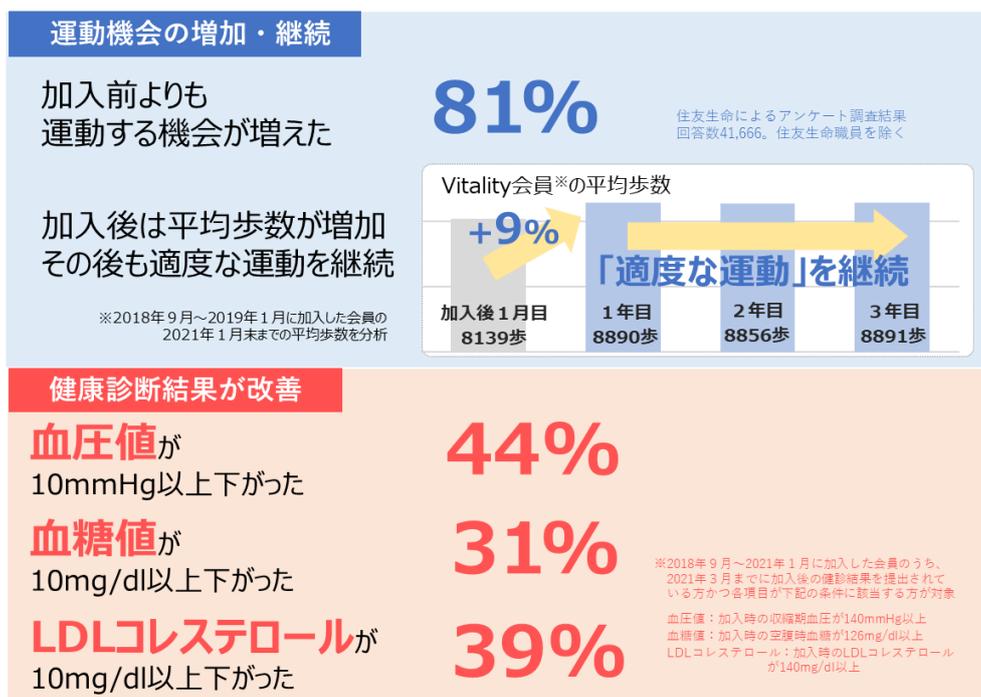
## ～適度な運動の継続によって健康診断結果が改善～ “住友生命「Vitality」” 加入者調査とアンケート結果について

住友生命保険相互会社（取締役 代表執行役社長 高田 幸徳、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ついて、Vitality 会員の歩数、健康診断結果（血圧値、血糖値、HbA1c、LDL コレステロール）に関する調査ならびに Vitality お客さまアンケート調査を行いました。

### 1. 調査結果の概要

行動面の変化として、Vitality 会員の約 81%が「加入前と比べて運動する機会や日々の歩数が増加した」と回答しています。日々の歩数は加入時から約 9%増加し、3年経過した時点でもその水準が維持されていることが分かりました。

健康状態の変化として、加入時の健康診断の各項目が高めとされていた方のうち、血圧値（収縮期血圧）が 10mmHg 以上下がった方は約 44%、血糖値（空腹時血糖）が 10mg/dl 以上下がった方は約 31%、LDL コレステロールが 10mg/dl 以上下がった方は約 39%です。Vitality による行動変容が、健康診断結果の改善に貢献していることが分かりました。



## 2. 有識者からのコメント

国立研究開発法人 産業技術総合研究所  
人間拡張研究センター 研究センター長（工学博士）  
持丸 正明氏



Vitality の健康増進活動を継続する効果ははっきり出ていると言っていいと思います。行動のきっかけとして心に響くことは人によって異なり、多くの人に行動変容を起こすには特定の何かをすればいいというものではありません。これほどの割合で健康診断結果の改善が見られるというのは、Vitality の多様な仕組みのどこかが人の心に引っかかり、健康増進活動が継続されているということを示しています。

国立研究開発法人 産業技術総合研究所  
情報・人間工学研究領域 研究戦略部 研究企画室長（保健学博士）  
小峰 秀彦氏



健康診断結果の改善は医学的にもインパクトのある結果です。これは、Vitality が健康診断結果そのものにはこだわらず、健康増進への取組みに対してインセンティブを付けた商品性であるために得られた結果だと思います。健康診断結果に効果が表れるのは時間がかかりますが、取り組むこと自体はすぐに可能です。そこに着目して評価する仕組みとしているため、行動変容につながられていると考えられます。

以上

## Vitality 会員の歩数・健康診断結果に関する調査ならびに Vitality お客さまアンケート調査結果

### 1. 歩数に関する調査

#### a. 調査概要

- (1) 対 象 2018年9月～2019年1月にご加入の Vitality 会員の歩数計測ツール（ウェアラブルデバイス、スマートフォンアプリ）毎のデータ
- (2) 調査内容 2021年1月末時点で30日以上歩数記録がある歩数計測ツールについて、計測開始時から2021年1月末時点までの平均歩数を分析

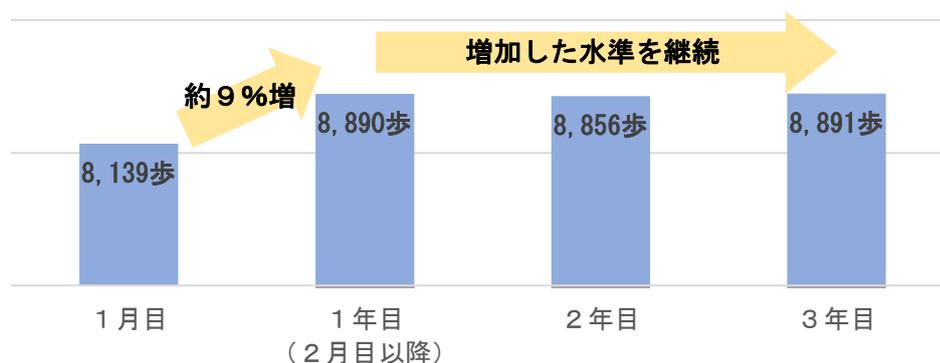
#### b. 調査結果

加入後の経過別の平均歩数は、1月目は8,139歩、1年目（2月目以降）は8,890歩、2年目は8,856歩、3年目は8,891歩となりました。加入当初から約9%歩数が増え、3年目まで継続出来ていることが分かりました。

#### <加入後の経過別平均歩数>

1月目	1年目 (2月目以降)	2年目	3年目
8,139歩	8,890歩 (+9.2%)	8,856歩 (+8.8%)	8,891歩 (+9.2%)

※カッコ内は1月目対比の増加率



## 2. 健康診断結果に関する調査

### a. 調査概要

- (1) 対象 2018年9月～2021年1月に加入した Vitality 会員のうち、2021年3月までに Vitality 健康診断（加入後の健康診断結果の提出）を行っており、各項目別に以下の条件に該当する方

< 血圧値（収縮期血圧） >

加入時の収縮期血圧が 140mmHg 以上

< 血糖値（空腹時血糖） >

加入時の空腹時血糖が 126mg/dl 以上

< HbA1c >

加入時の HbA1c が 6.5%以上

< LDL コレステロール >

加入時の LDL コレステロールが 140mg/dl 以上

- (2) 調査内容 加入時に提出した健康診断結果と直前に提出した Vitality 健康診断（加入後の健康診断結果の提出）の結果を比較

### b. 調査結果

(1) 血圧値（収縮期血圧）

加入後の健康診断結果が 10mmHg 以上減少している方は 44.2%、変動が±10mmHg の範囲内の方は 44.6%、10mmHg 以上増加している方は 11.3%です。

収縮期血圧の変動幅	割合
10mmHg 以上 減少	44.2%
±10mmHg の範囲内	44.6%
10mmHg 以上 増加	11.3%
合計	100.0%

## (2) 血糖値 (空腹時血糖)

加入後の健康診断結果が 10mg/dl 以上減少している方は 31.4%、変動が±10mg/dl の範囲内の方は 52.9%、10mg/dl 以上増加している方は 15.7%です。

空腹時血糖の変動幅	割合
10mg/dl 以上 減少	31.4%
±10mg/dl の範囲内	52.9%
10mg/dl 以上 増加	15.7%
合計	100.0%

## (3) HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)

加入後の健康診断結果が 0.3%以上減少している方は 30.9%、変動が±0.3%の範囲内の方は 48.7%、0.3%以上増加している方は 20.4%です。

HbA1c の変動幅	割合
0.3%以上 減少	30.9%
±0.3%の範囲内	48.7%
0.3%以上 増加	20.4%
合計	100.0%

## (4) LDL コレステロール

加入後の健康診断結果が 10mg/dl 以上減少している方は 38.7%、変動が±10mg/dl の範囲内の方は 35.7%、10mg/dl 以上増加している方は 25.6%です。

LDL コレステロールの変動幅	割合
10 mg/dl 以上 減少	38.7%
±10 mg/dl の範囲内	35.7%
10 mg/dl 以上 増加	25.6%
合計	100.0%

### 3. Vitality お客さまアンケート調査

#### a. 調査概要

- (1) 調査期間 2021年5月12日～5月18日
- (2) 調査方法 Vitality 会員（2021年3月以前に加入した会員）に対するメール配信によるアンケート収集
- (3) 有効回答 41,666（住友生命職員を除く）

#### b. アンケート結果の概要

##### (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88.0%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	19,683	47.2%
・どちらかといえば意識するようになった	16,967	40.7%
・変わらない	5,016	12.0%

} 88.0%

##### (2) 健康増進に向けた「行動」の変化

“住友生命「Vitality」”加入後に「(どちらかといえば)運動する機会や日々の歩数が増加した」と回答した方は80.6%となり、高い割合で行動変容が起きていることが分かりました。また、運動習慣のあるVitality会員<sup>※1</sup>は男性50.7%、女性36.9%となり、令和元年「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)の男性33.4%、女性25.1%という結果を大きく上回っています。

※1「運動習慣のあるVitality会員」は、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Vitality会員を指します(「国民健康・栄養調査」と同基準)。

##### ◆ “住友生命「Vitality」”の加入前と比べて運動する機会や日々の歩数は増加しましたか。

選択肢	回答数	割合
・増加した	19,429	46.6%
・どちらかといえば増加した	14,133	33.9%
・変わらない	8,104	19.4%

} 80.6%

<運動習慣者の割合>

男性：50.7%（週2日以上運動を行っている方：78.4%、うち1年以上継続している方：64.6%）

◆ 1週間に30分以上の運動（ウォーキング等）を何日行っていますか。

選択肢	回答数	割合
・ 毎日	4,636	20.1%
・ 5、6日	5,578	24.2%
・ 2～4日	7,844	34.1%
・ 1日	2,367	10.3%
・ 全く取り組んでいない	2,597	11.3%

78.4%

◆ 上記の運動はどのくらいの期間継続していますか。

選択肢	回答数	割合
・ 1年以上	11,666	64.6%
・ 半年以上	3,298	18.3%
・ 3ヶ月以上	1,752	9.7%
・ 3ヶ月未満	1,342	7.4%

女性：36.9%（週2日以上運動を行っている方：67.7%、うち1年以上継続している方：54.5%）

◆ 1週間に30分以上の運動（ウォーキング等）を何日行っていますか。

選択肢	回答数	割合
・ 毎日	2,676	14.4%
・ 5、6日	3,345	17.9%
・ 2～4日	6,604	35.4%
・ 1日	2,602	14.0%
・ 全く取り組んでいない	3,417	18.3%

67.7%

◆ 上記の運動はどのくらいの期間継続していますか。

選択肢	回答数	割合
・ 1年以上	6,879	54.5%
・ 半年以上	2,576	20.4%
・ 3ヶ月以上	1,560	12.4%
・ 3ヶ月未満	1,610	12.8%

(3) 新型コロナウイルス流行による家族の健康に対する意識、家族と過ごす時間の変化

同居家族がいる方のうち、新型コロナウイルス流行後（2020年3月以降）に家族の健康を（どちらかといえば）意識するようになったと回答した方は86.5%、家族と一緒に過ごす時間が（やや）増えたと回答した方は55.6%でした。

◆ お住まいのご家族構成をお答えください。

選択肢	回答数	割合
・一人暮らし	5,264	12.6%
・配偶者と同居	7,715	18.5%
・配偶者、子供と同居	16,553	39.7%
・子供と同居	1,650	4.0%
・親、配偶者と同居	2,124	5.1%
・親、配偶者、子供と同居	3,043	7.3%
・親、子供と同居	1,231	3.0%
・その他	4,086	9.8%

◆新型コロナウイルスが流行してから（2020年3月以降）、ご家族の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	16,843	52.1%
・どちらかといえば意識するようになった	11,095	34.3%
・変わらない	4,378	13.5%

86.5%

◆新型コロナウイルスが流行してから（2020年3月以降）、ご家族と一緒に過ごす時間は増えましたか。

選択肢	回答数	割合
・増えた	10,785	33.4%
・やや増えた	7,179	22.2%
・変わらない	13,888	43.0%
・やや減った	243	0.8%
・減った	221	0.7%

55.6%

#### (4) 家族や友人と取り組んでいる健康増進活動、コミュニケーション機会の変化

ご自身以外にも、Vitality に加入している家族がいる方について、家族や友人と一緒に取り組んでいる健康増進活動は「バランスの取れた食生活 (37.3%)」が最も多く、次いで「お互いの健康診断の受診状況や結果を気にしている (31.7%)」、「一緒にウォーキングをしている (29.0%)」となりました。「特にない」と回答した方は 26.5% で、73.5% の方が何らかの健康増進活動を一緒に取り組んでいることが分かりました。

また、“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 55.8% でした。

##### ◆ご自身の他に、ご家族で Vitality に加入されている方はいますか。

選択肢	回答数	割合
・いる	12,732	30.6%
・いない	28,934	69.4%

##### ◆ 家族や友人と一緒に取り組んでいる健康増進活動について、あてはまるものを選んでください。(いくつでも)

選択肢	回答数	割合
・バランスの取れた食生活について気にしている	4,752	37.3%
・お互いの健康診断の受診状況や結果を気にしている	4,038	31.7%
・一緒にウォーキングをしている	3,697	29.0%
・定期的にゴルフをしている	653	5.1%
・一緒にスポーツクラブに行っている	550	4.3%
・マラソン大会などのスポーツイベントに参加している	467	3.7%
・その他	356	2.8%
・特にない	3,378	26.5%

##### ◆ “住友生命「Vitality」” に加入してから「家族や友人との会話が増えた」など、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	1,820	14.3%
・どちらかといえば感じる	5,287	41.5%
・感じない	5,625	44.2%

55.8%

なお、「(3) 新型コロナウイルス流行による家族の健康に対する意識、家族と過ごす時間の変化」、「(4) 家族や友人と取り組んでいる健康増進活動、コミュニケーション機会の変化」といった環境も踏まえて、2021年6月23日から“住友生命「Vitality」”の「家族プラン」を発売しています<sup>※2</sup>。今後もこうしたアンケート結果や要望等を踏まえ、よりお客さまの健康増進を応援するプログラムへのレベルアップを検討していきます。

※2 詳細は <https://www.sumitomolife.co.jp/about/newsrelease/pdf/2021/210621.pdf> をご参照ください。

#### (5) Vitality 加入後の「生活の質」の変化

“住友生命「Vitality」”加入後に「(どちらかといえば)生活の質が高まったように感じる」と回答した方は80.8%となり、高い割合で生活の質に変化が起きていることが分かりました。

◆Vitality に取り組むことで、生活の質が高まったように感じますか。

選択肢	回答数	割合
・感じる	10,717	25.7%
・どちらかといえば感じる	22,937	55.0%
・感じない	8,012	19.2%

} 80.8%

以上