

2024年9月25日  
住友生命保険相互会社  
国立大学法人 神戸大学

## 神戸大学と住友生命による「運動と脳の健康」に関する共同研究 「神戸シニア Vitality プロジェクト」の開始について

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、国立大学法人神戸大学（学長 藤澤 正人、以下「神戸大学」）と、住友生命の「Vitality 健康プログラム」を活用した運動と脳の健康に関する共同研究「神戸シニア Vitality プロジェクト」（以下、「本プロジェクト」）を開始します。

本プロジェクトでは、神戸市在住・在勤の方に Vitality 健康プログラムを利用いただき、健康増進に向けた行動変容が高齢者の認知症発症リスクやウェルビーイング向上に有効であるかを検証することで、人生 100 年時代のウェルビーイングに貢献することを目指します。

### 1. 本プロジェクトについて

#### a. 背景・目的

人生 100 年時代、高齢者の多くが認知症あるいは軽度認知障害を発症と言われております。Vitality 健康プログラムの利用を通じて高齢者の健康増進に向けた行動変容を促し、身体活動と認知症発症リスクの関係や、高齢者の認知機能や社会参加の要素を踏まえたウェルビーイングについて研究することで、人生 100 年時代を豊かに生きるためのヒントを得、社会全体で高齢者のより良い生活をサポートすることを目指します。

#### b. 研究内容

本プロジェクトでは、神戸市在住・在勤の高齢者（60 歳以上 80 歳未満）1,000 名をモニターとして募集します。住友生命の「Vitality 健康プログラム（Vitality 体験版<sup>\*1</sup>、Vitality スマート<sup>\*2</sup>）」を活用しながら運動に取り組んでいただき、2年間で5回の脳の健康度チェック「のう KNOW<sup>\*3</sup>」とアンケートに回答いただきます。

「Vitality 健康プログラム」の一部であるアクティブチャレンジは、1週間サイクルで運動の目標ポイントが設定され、ウォーキング等により週間目標を達成すると、ドリンクチケット等のリワード（特典）が獲得できる短期プログラムです。

短期的な目標達成を繰り返す中で、行動変容を促し、運動習慣を身につけ、健康増進につなげていただきます。

「Vitality 健康プログラム」を通じて得られる歩数等のデータと、脳の健康度チェック「のう KNOW」のデータ、アンケート回答内容等を、神戸大学大学院保健学研究科・人間発達環境学研究科が分析します。

- ※1 詳細は右記 URL をご参照ください。 <https://vitality.sumitomolife.co.jp/special/try-vitality/>  
 ※2 詳細は右記 URL をご参照ください。 [https://vitality.sumitomolife.co.jp/special/vitality\\_smart/](https://vitality.sumitomolife.co.jp/special/vitality_smart/)  
 ※3 エーザイ株式会社が提供する脳の健康度をセルフチェックできるツール。スマホ、パソコン、タブレット端末等からゲーム感覚でセルフチェック可能。詳細は右記 URL をご参照ください。 <https://nouknow.jp/>

### ■アクティブチャレンジの概要



### c. モニター申込について

対象者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・神戸市に在住または在勤の 60 歳以上 80 歳未満の方</li> <li>・スマートフォン (Vitality アプリが使用できるもの) をお持ちの方</li> <li>*既に Vitality 健康プログラムにご加入の方はお申込みいただけません。</li> </ul>
期間	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2 年間</li> <li>・最初の 12 週間は無料の Vitality 体験版をご利用いただきます。その後、継続いただける方は、Vitality スマート (有料、月額 330 円 (税込)) への加入をご案内します。</li> <li>*自動的に有料会員へ移行することはありません。</li> <li>・Vitality スマートに加入されない場合でも、脳の健康度チェック「のう KNOW」とアンケートに回答いただきます。</li> </ul>
謝礼	<ul style="list-style-type: none"> <li>・脳の健康度チェック「のう KNOW」とアンケートに回答いただいた方に 1 回につき 1,000 円分の QUO カード Pay を進呈します。(2 年間で 5 回実施いただくと合計 5,000 円分)</li> </ul>

\*詳細は下記 URL をご参照ください。

<https://www.sumitomolife.co.jp/about/senior/kobe/kikaku-24-0002.pdf>

### ■神戸大学の概要

名 称：国立大学法人 神戸大学  
 学 長：藤澤 正人  
 所 在 地：兵庫県神戸市灘区六甲台町 1 - 1  
 ホームページ：<https://www.kobe-u.ac.jp/ja/>

### ■住友生命の概要

名 称：住友生命保険相互会社  
 代 表 者：取締役 代表執行役社長 高田 幸徳  
 所 在 地：大阪府大阪市中央区城見 1 - 4 - 35  
 ホームページ：<https://www.sumitomolife.co.jp/>

以上