2025 年 6 月 19 日
住友生命保険相互会社
株式会社 PREVENT

Vitality による長期的な歩数増加結果に関する国際論文を『Preventive Medicine』に発表

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、株式会社 PREVENT（代表取締役 萩原 悠太、以下「PREVENT」）との共同研究を通じて執筆した Vitality※1 加入者の長期的な歩数増加結果に関する論文を「Preventive Medicine」※2 に投稿し、受理されました。

※1 詳細は右記 URL を参照ください。https://vitality.sumitomolife.co.jp/
※2 予防医学分野で権威のある国際誌の一つ。採択率は 7 %でした。

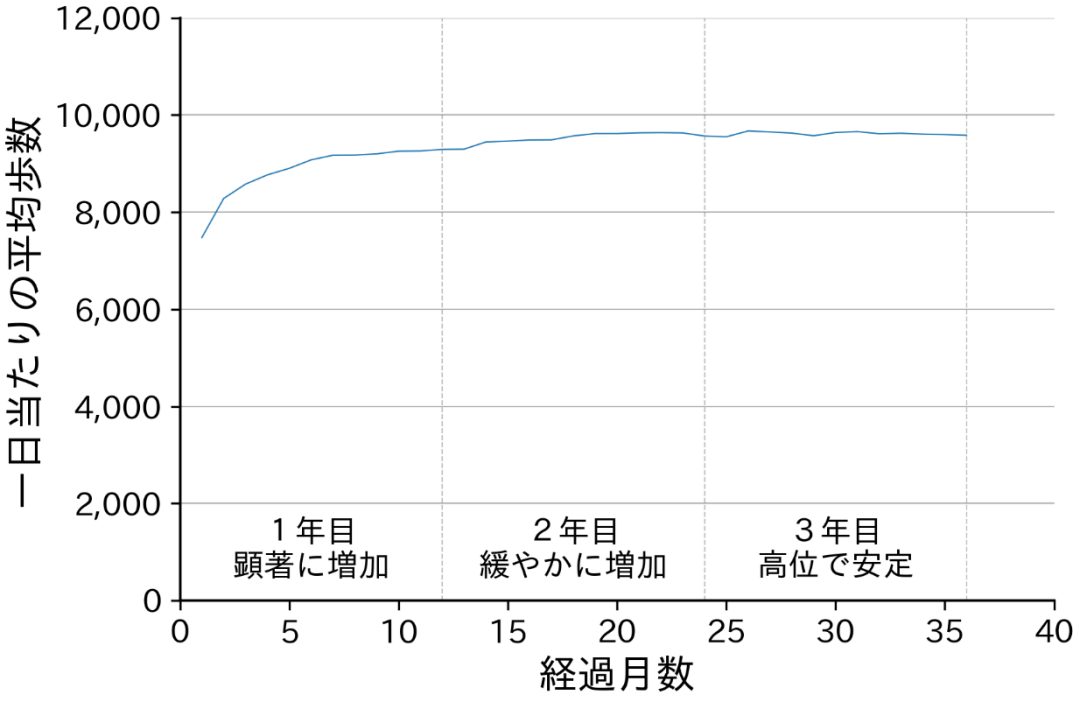
1．論文概要

論文名	・Ongoing incentives’ 36-month effect on physical activity in a Japanese insurance-based health-promotion program （日本の保険を基盤とした、健康促進プログラムによる継続的なインセンティブが、36 か月間の身体活動量へ与える影響）
ポイント	・この研究は、Vitality 健康プログラムの価値を裏付けるとともに他の健康増進プログラムとの差別化の根拠として活用されることが期待されます。
目的	・健康増進型保険“住友生命「Vitality」”の加入者を対象に、継続的なインセンティブが身体活動量に及ぼす影響を縦断的に評価することを目的としました。
方法	・2021 年 1 月から 6 月の間に Vitality 健康プログラムを利用開始し、3 年間継続した加入者の 36 カ月間の歩数傾向を分析しました。 ・一般化線形混合モデル（Generalized linear mixed model：GLMM）※3 を使用し、身体活動量に対する継続的インセンティブの長期的効果を評価しました。 ※3 統計モデルの一つで、個人差やグループ間の違いを考慮することができるモデル。
掲載誌	Preventive Medicine
著者	金居督之[a]、小野里尚紀[b]、藤澤陽介[b]、濱谷尚志[b]、立山翔[b]、三木貴弘[a]、戸田拓弥[a]、菅原勉[a,b]、萩原悠太[a] [a] PREVENT、[b] 住友生命
論文掲載先	https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2025.108327

２．研究結果

対象者全体の経過月数ごとの一日当たりの平均歩数を集計したところ、１年目に歩数が顕著に増加し、その後も期間を通じて上昇傾向が続きました。そして、特に３年目で平均歩数が多くなることが分かりました。（図１）

＜図１：経過月数ごとの一日当たりの平均歩数＞



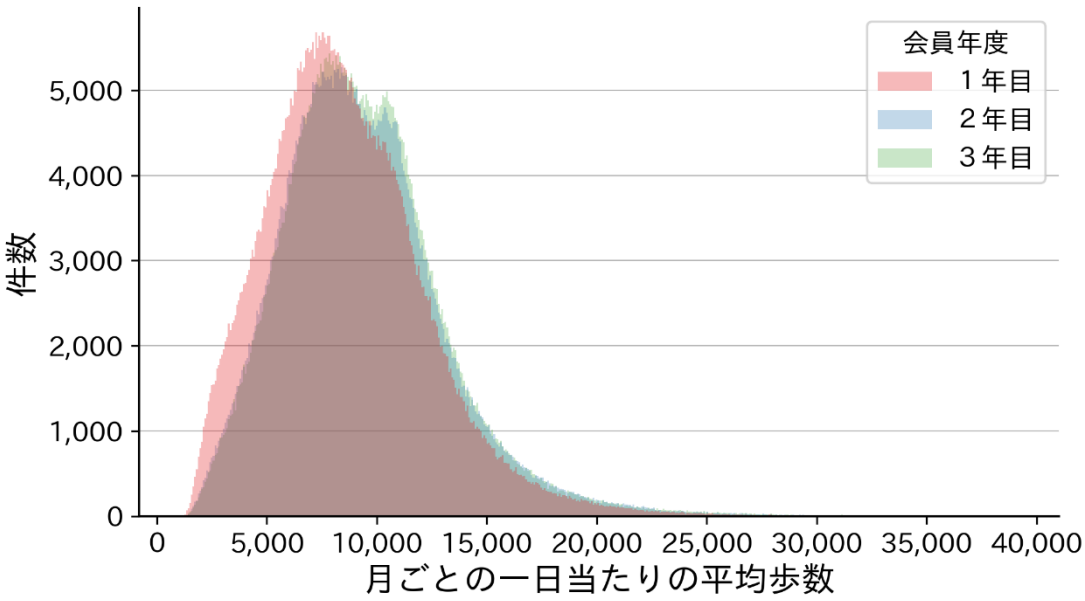
１、２、３年目ごとに、一日当たりの平均歩数を取得したところ、8,000 歩、10,000 歩、12,000 歩といった Vitality ポイント獲得の基準となる歩数を達成する日数の割合が年々増加しており、歩行習慣がこれらの目標値に向かって定着していく様子が確認されました。詳細は以下の通りです。（図２）

・8,000 歩以上の日数の割合は、1 年目 52.7%、2 年目 61.0%、3 年目 62.3%となりました。

・10,000 歩以上の日数の割合は、1 年目の 31.8%から 2 年目には 39.0%、3 年目には 39.9%に増加しました。

・12,000 歩以上の日数の割合は、15.9%から 20.1%、さらに 20.4%に増加しました。

＜図２：Vitality 会員年度別月ごとの一日当たりの平均歩数＞



統計モデルを使用し、経過月数ごとに平均歩数が増加しているかどうか検証したところ、以下の通り、一日あたりの平均歩数が経過月数ごとに有意に増加したことが示されました。（表１）

＜表１. モデルにより算出された、一日当たりの平均歩数＞

経過月数	一日当たりの平均歩数	95%信頼区間※4
1	7,239.7	(7,213.4, 7,266.0)
12	9,054.9	(9,023.7, 9,086.2)
24	9,350.1	(9,318.4, 9,381.8)
36	9,392.7	(9,361.1, 9,424.3)

※４ 無造作抽出を繰り返し行い、95%信頼区間を計算した際に、100 回に 95 回くらいはその範囲内に真の平均値を含んでいる範囲のこと。

ａ． 結論

Vitality 健康プログラムを通じた継続的なインセンティブの提供※5,6は、36 か月にわたって身体活動レベルを有意に増加させ、インセンティブによる介入の長期的有効性を実証しました。この結果は、インセンティブを活用した取組みが、運動不足の解消や生活習慣病の予防に有効である可能性を示しています。

※５ Vitality では各種特典（リワード）を提供しています。詳細は下記 URL をご参照ください。
https://vitality.sumitomolife.co.jp/reward/

※６ Vitality 加入者の保険料はステータスに応じて変動します。詳細は下記 URL をご参照ください。
https://vitality.sumitomolife.co.jp/about/insurance/

３．今後の方針

2025 年度より、スミセイ WX（ウェルビーイングトランスフォーメーション）本部に、データ分析・可視化によってウェルビーイング価値を創造する「データサイエンスオフィサー」を新設し、データ駆動型のアプローチを強化した、より効果的な健康増進施策を展開します。住友生命は、これらの施策を通じて、お客さまの健康増進をサポートし、社会全体のウェルビーイング向上に寄与していきます。

４．PREVENT について

PREVENT は、2016 年に名古屋大学発のスタートアップ企業として創業、生活習慣病の重症化予防を中心に科学的なエビデンスに基づく事業を展開してきました。

また、大学や医療機関との共同研究も積極的に行い、その研究成果を学術誌に投稿※7するなど、学術的な活動にも取り組んでいます。

2023 年 12 月の住友生命グループへのグループイン以降※8,9,10、健康保険組合向け事業に加え、企業の健康経営や人的資本経営の推進に資する事業等、事業領域の拡大を進めています。

住友生命と PREVENT は、本プロジェクトを通じて、健康増進型保険“住友生命「Vitality」”会員等に対する適切な情報提供等のサービスの拡充や、健康関連の新サービスの開発を目指します。

※7 詳細は下記 URL をご参照ください。
https://prevent.co.jp/news/category/%e7%a0%94%e7%a9%b6%e7%99%ba%e8%a1%a8/
※8 詳細は下記 URL を参照ください。
https://www.sumitomolife.co.jp/about/newsrelease/pdf/2023/231208.pdf
※9 詳細は下記 URL を参照ください。
https://www.sumitomolife.co.jp/common/pdf/about/company/report/disclosure/2024/p76-79_1.pdf
※10 詳細は下記 URL を参照ください。
https://www.sumitomolife.co.jp/about/newsrelease/pdf/2024/240802.pdf

ａ．PREVENT の概要

会　　社　　名：株式会社 PREVENT
代　　表　　者：代表取締役社長 萩原 悠太
本 社 所 在 地：愛知県名古屋市東区葵１－26－12 IKKO 新栄ビル 9F
事　業　内　容：医療データ解析、生活習慣病の重症化予防支援事業等
ホームページ：https://prevent.co.jp/

以上