

2026年3月2日
住友生命保険相互会社

『大阪 Vitality チャレンジ』プロジェクトレポート』の 公表について

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、大阪府民に12週間無料で Vitality 健康プログラムを提供し健康への行動変容を促す「大阪 Vitality チャレンジ※」への取り組みを通じて得られたデータと、そこからの示唆を整理した『大阪 Vitality チャレンジ』プロジェクトレポート』（以下「本レポート」）を公表しました。

<本レポートの全編は下記 URL よりご参照ください。>

<https://www.sumitomolife.co.jp/news/osakavitality.pdf>

本レポートが、一人ひとりの健康や幸福感を高め、ひいては、地域や社会全体のウェルビーイング向上の一助となれば幸いです。住友生命は、今後も行政や企業とも連携を図りながら、皆さまの健康とウェルビーイングの向上に貢献していきます。

<調査結果の概要>

大阪府と住友生命は、2022年9月に「次世代スマートヘルスに関する共同プロジェクト」を宣言し、健康づくり支援アプリを活用した大阪府民の健康づくりの促進に取り組んできました。

宣言に基づき、大阪府民に12週間無料で Vitality 健康プログラムを提供し健康への行動変容を促す「大阪 Vitality チャレンジ」を実施し、のべ20万名を超える府民が Vitality を体験しています。その後 Vitality を継続している計22,800名を対象に分析を行いました。

分析の結果、Vitality 継続者の歩数増加、一部の健診値の改善、健康やウェルビーイングに対する意識の向上を確認しています。

※ 詳細は下記 URL よりご参照ください。

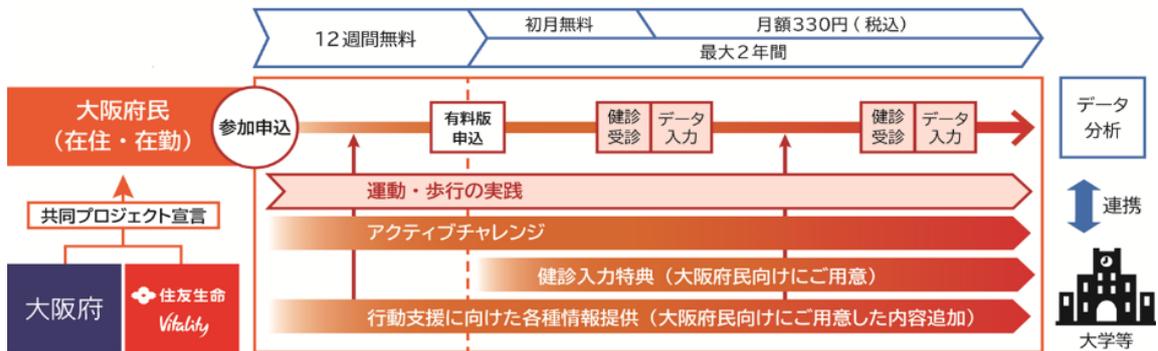
<https://www.sumitomolife.co.jp/about/newsrelease/pdf/2022/220907.pdf>

以下、本レポートより抜粋

○「大阪 Vitality チャレンジ」の仕組み

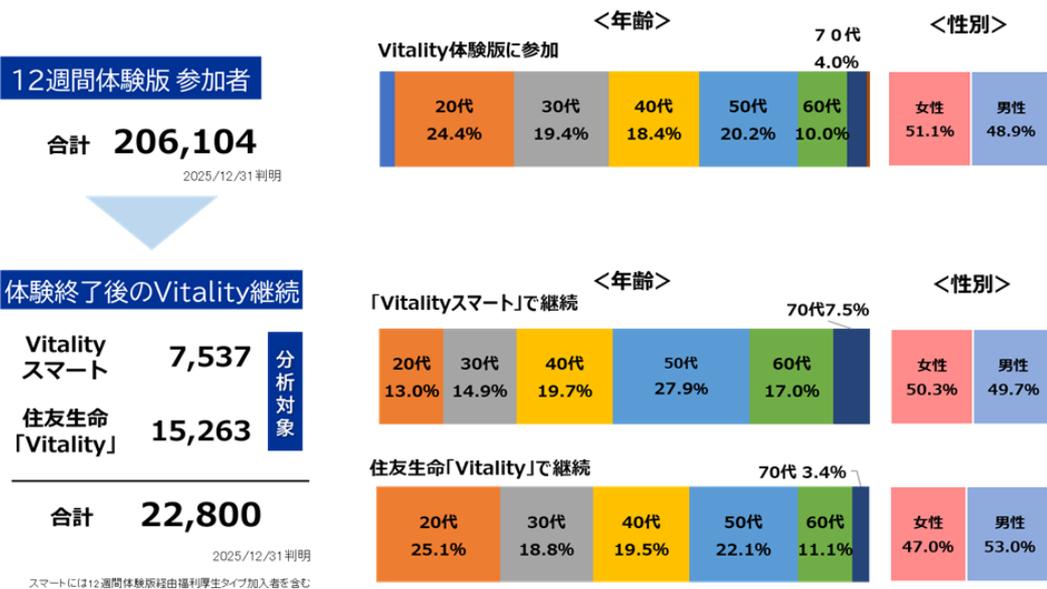
申込みはスマートフォンからアプリをダウンロード。毎週設定される運動や歩行の目標を達成すると、特典が必ず獲得できるルーレットを回すことができます。

12週間の終了後もプログラムを継続いただけるよう、月額330円（税込）のプラン「Vitality スマート」を提供しています（自動的に有料会員に移行することはありません）。また、生命保険契約に付帯した“住友生命「Vitality」”（月額880円（税込）または440円（税込））に移行することもできます。



○「大阪 Vitality チャレンジ」への参加状況

2025年12月31日時点で、のべ206,104名が参加、その後22,800名にVitalityを継続いただいています。



○参加者の行動・健康のデータ分析

(1) 歩数の変化

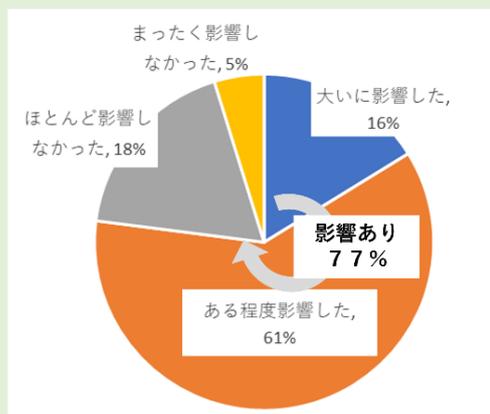
Vitality 加入1年目、2年目、3年目の初月の歩数を比較したところ、2年目初月の平均歩数は9,674歩、3年目初月の平均歩数は9,968歩となり、年々増加していることが確認されました。



(2) 健康意識およびウェルビーイングの変化

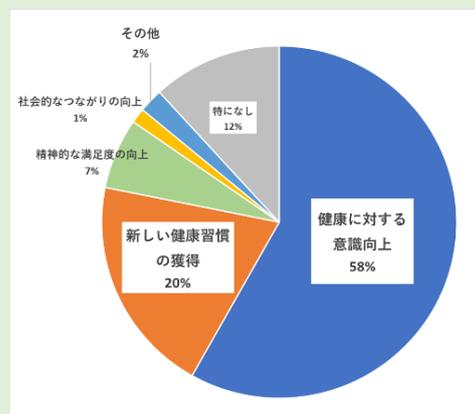
分析対象者に対して、2024年および2025年の9月に計2回、健康・ウェルビーイングに関するアンケートを行いました。その結果から主観的評価においても改善が確認されました。回答者の77%が『大阪 Vitality チャレンジ』が自身のウェルビーイング向上に影響を与えた」と回答しており、その魅力として、「健康意識の向上」、「新しい生活習慣の獲得」といった声が聞かれました。

ウェルビーイング向上への影響



【ウェルビーイングへの貢献】
大阪Vitalityチャレンジは、あなた自身のウェルビーイング（心身の健康や幸福感）にどの程度影響しましたか。

大阪Vitalityチャレンジの魅力

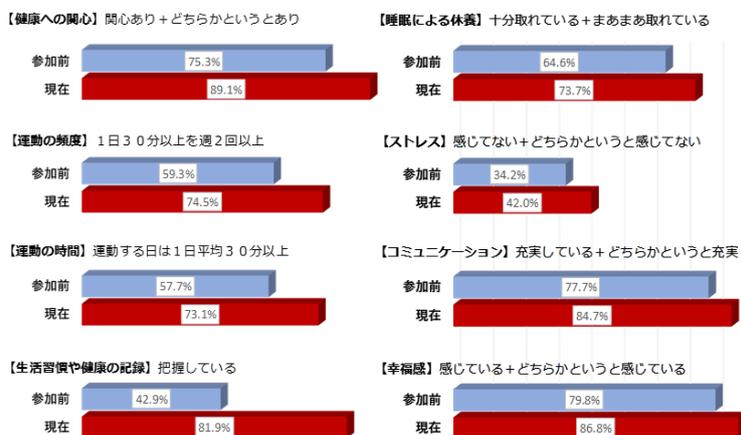


【大阪Vitalityチャレンジの魅力】
あなたが感じている大阪Vitalityチャレンジの魅力は何ですか。

また、チャレンジ参加前と、Vitality を継続中の現在との比較において、健康への関心、運動の頻度・時間、健康の記録、睡眠やストレス、コミュニケーションといった生活の質に関する項目すべてで改善が見られました。

チャレンジ参加前と 現在(アンケート回答時) の意識や行動の比較

チャレンジ参加前と、アンケート時点での健康やWBに関する質問に対して、いずれの項目も改善されているという回答結果となった。



(3) 参加者インタビュー

参加者へのインタビューを実施し、行動変容の背景やプロセスを把握しています。

<インタビューの要約>

【自身の行動変容】

- ・ Vitality をはじめてから、通勤途中のなんば～肥後橋の3駅間をほぼ毎日、片道30分を往復歩くようになり、1日10,000歩が定着。
- ・ 続けるうちに体重が少しずつ減り嬉しさから、食事や睡眠にも関心が広がった。
- ・ 歩く時間は「仕事の整理・アイデアが浮かぶ時間」にもなっている。

【勤務先企業への導入】

- ・ 建設業で現場勤務が多いため、福利厚生制度があっても現場の人は使いにくく置き去りになりがち。歩数が自然に計測される Vitality は自社社員との相性が良い。

【きっかけは「人とのつながり」+デジタルのナッジ】

- ・ 健康活動をはじめのきっかけは、制度やスローガンではなく、「人からの呼びかけ」だと思う。住友生命の職員の呼びかけに素直にやってみようという方が声をかけられ、そこに少しでもナッジがあることで行動が変わる。
- ・ 目標達成のご褒美やパートナー企業特典など、Vitality の持つ先進的なナッジの仕組みと、人同士のコミュニケーションがうまく融合しているのだと感じており、人とデジタルの融合は、他の自治体でも住民の健康増進や、持続可能な共生社会を創るためのヒントになると感じた。

以上