

Vitality福利厚生タイプ 年次レポート

利用対象期間 2024年8月～2025年7月



ご挨拶

皆さまにはますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

このたびは、Vitality福利厚生タイプを導入・実施いただき、誠にありがとうございます。

本レポートは、導入から1年が経過し貴社におけるVitality健康プログラムの利用状況の推移やご利用者さまあて年1回実施する「健康に関するアンケート」の回答結果について、同業種との比較なども交えてご報告するものです。

貴社における今後の健康経営®・健康増進に向けた取組みの検討等にご活用ください。

弊社では、Vitality福利厚生タイプ以外にも「ウェルビーイング」をキーワードに経営課題解決に向けた様々なソリューションをご提供しております。

経営課題解決のお手伝いを通して、活力あふれる職場作りを応援させていただきますので、今後ともより一層のご愛顧を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

※健康経営®は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

用語について

登録率

事前にご登録いただいた対象者のうち、Vitality福利厚生タイプに申込みいただいた従業員さまの割合

利用率

Vitality福利厚生タイプに申込みいただいた従業員さまのうち、対象期間中に運動・オンラインチェック・健診・予防のいずれかのポイントを獲得、またはポイント獲得に至っていないものの歩数もしくは心拍についてVitalityアプリへの運動があった方（利用者）の割合

平均歩数

上記利用者について、対象期間中にVitalityアプリに連動された歩数の平均

平均アクティブチャレンジ達成回数

上記利用者について、対象期間中にアクティブチャレンジを達成した回数の平均

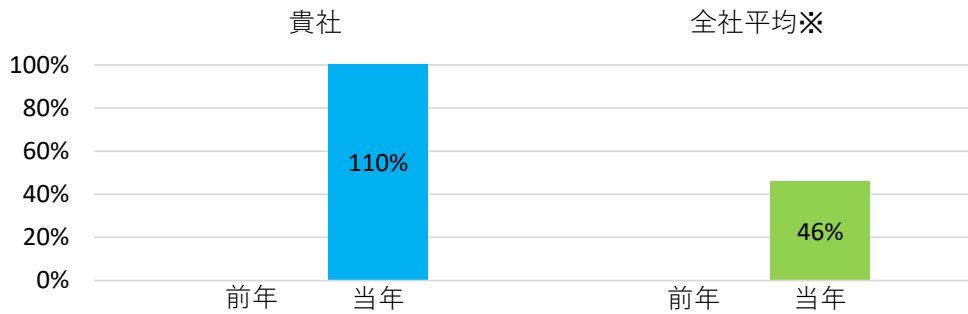
貴社の取組状況（概要）

【利用対象期間：2024年8月～2025年7月】

※全社平均は、利用期間6か月以上経過している団体の実績

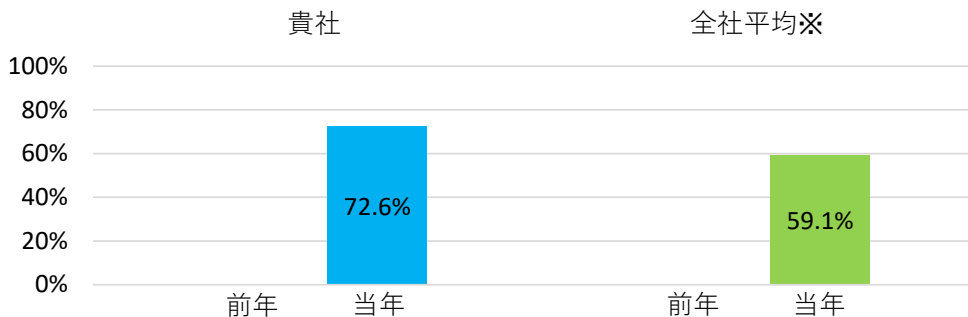
登録率

評価



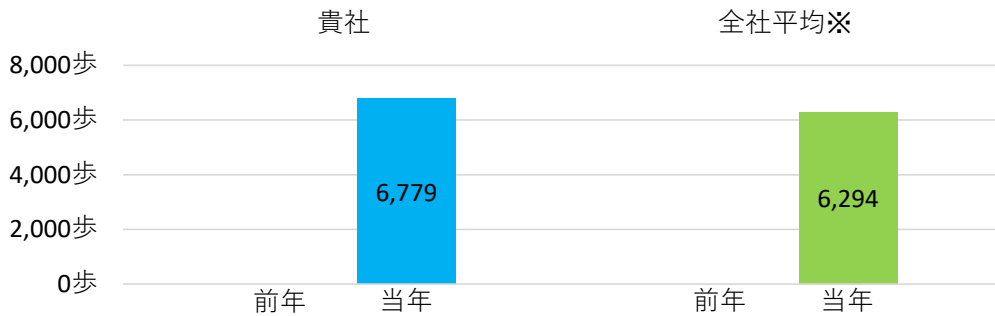
平均利用率

評価



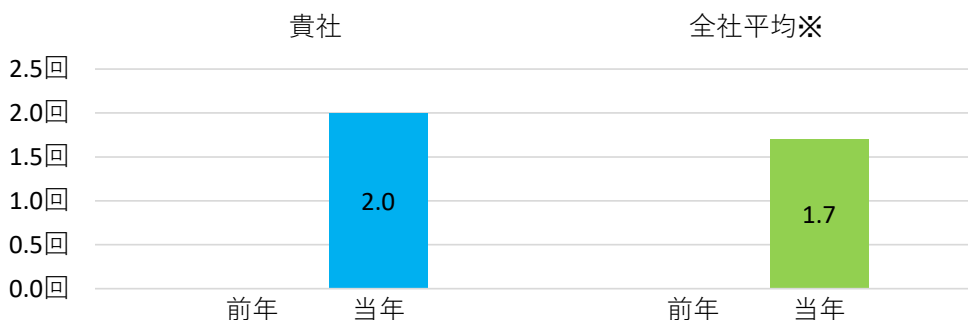
平均歩数

評価



アクティブチャレンジ 月平均達成回数

評価



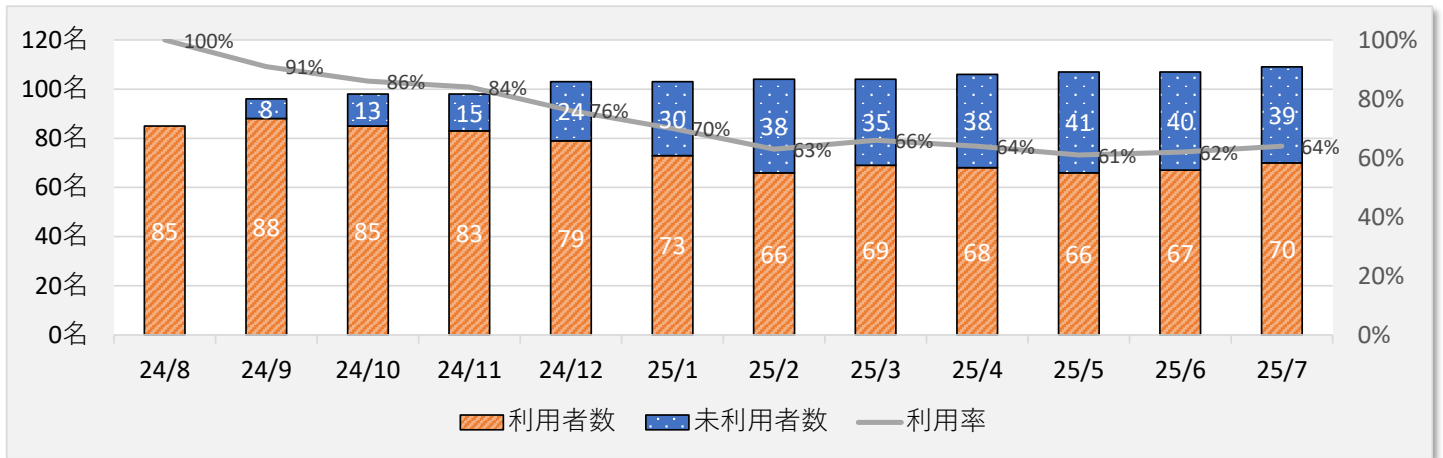
当年は4項目で全社平均を上回りました

利用状況（年間利用率）

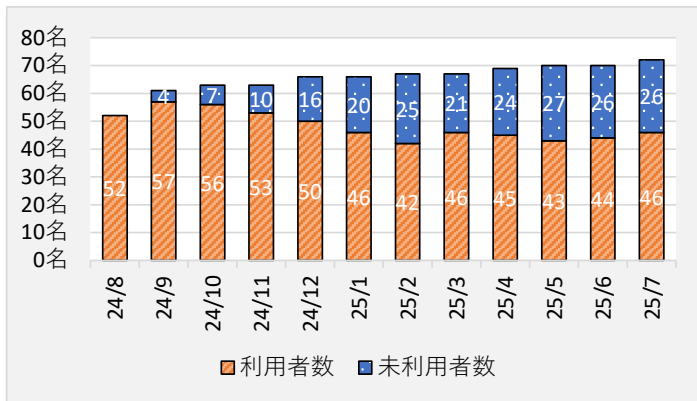
【利用対象期間：2024年8月～2025年7月】

貴社 年間平均利用率 72.6%

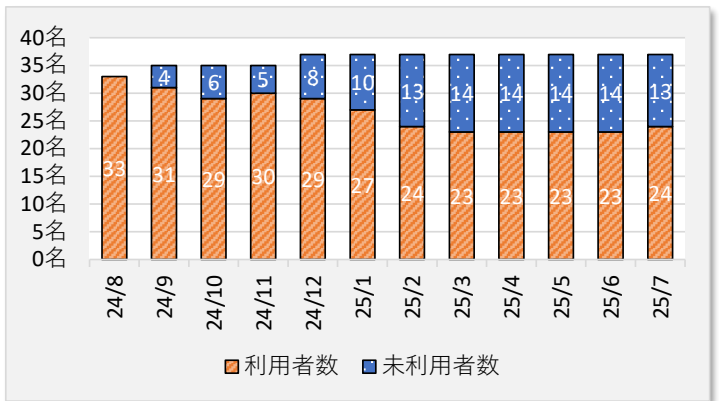
利用状況推移（全体）



（男性）



（女性）



【参考】 Vitality福利厚生タイプ導入団体 平均利用率

上段：全社 下段：同業種

	1月目	2月目	3月目	4月目	5月目	6月目	7月目	8月目	9月目	10月目	11月目	12月目
平均	84%	76%	67%	63%	59%	55%	54%	54%	53%	53%	55%	54%
利用率	82%	74%	66%	61%	57%	52%	52%	51%	50%	48%	48%	48%

○Vitality健康プログラム（スマートプラン）にはアクティブチャレンジなどの

特典（リワード）の他にも、楽しく取り組める仕組みがあります。ぜひご活用ください。

◆Vitalityフレンズ

仲間と一緒にチームを作って、アクティブチャレンジをもっと楽しめます。

◆「ペース管理&疾病リスク」機能

健康診断結果や運動の取組みをスコア化。取組みのサポートやアドバイスもあります。

◆Vitalityジャーニー

日々の歩数×歩幅で日本列島を縦断。

クリアした都道府県毎にその土地にちなんだメダルを獲得できます。

[Vitalityフレンズ](#)

[詳細はこちら](#)



[「ペース管理&疾病リスク」機能](#)

[詳細はこちら](#)

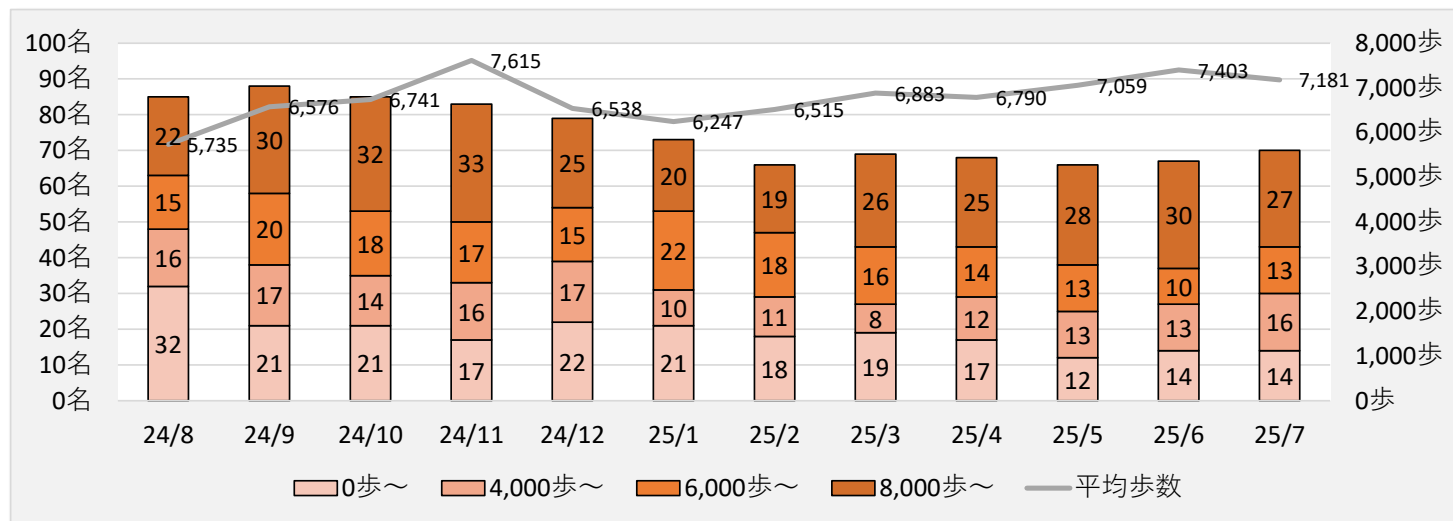


運動状況（平均歩数）

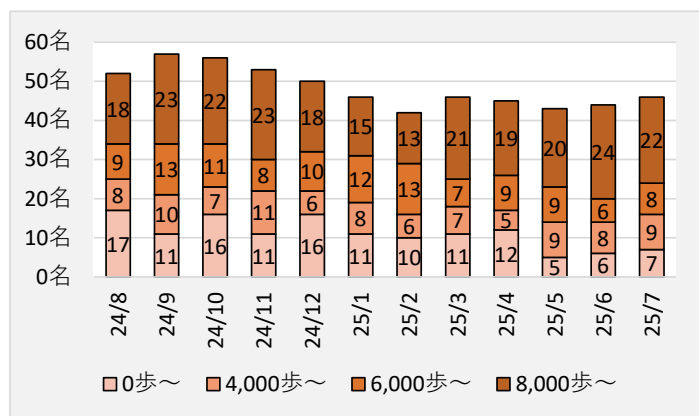
【利用対象期間：2024年8月～2025年7月】

貴社 年間平均歩数 6,779 歩

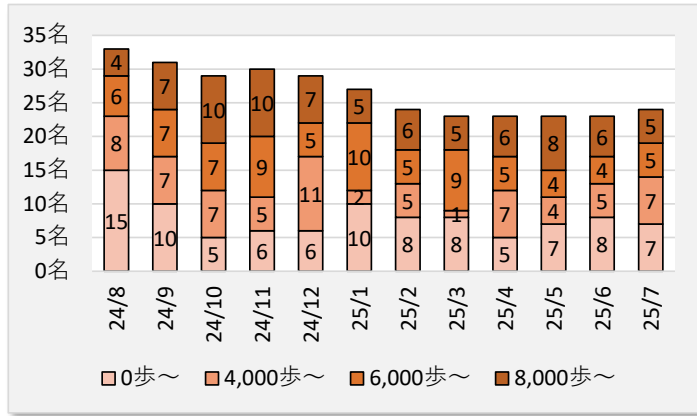
利用状況推移（全体）



（男性）



（女性）



【参考】 Vitality福利厚生タイプ導入団体 平均歩数

上段：全社 下段：同業種

	1月目	2月目	3月目	4月目	5月目	6月目	7月目	8月目	9月目	10月目	11月目	12月目
平均	5,254	5,901	6,168	6,223	6,250	6,328	6,319	6,568	6,765	6,901	6,773	6,714
歩数	5,078	6,055	6,187	6,377	6,373	6,501	6,564	6,634	6,582	6,746	6,707	6,751

○厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」によると、
身体活動量が多いほど、疾患発症や死亡リスクが低いという関係がみられ、
成人の場合、1日60分以上の運動（歩数の場合8,000歩以上に相当）が推奨されています。



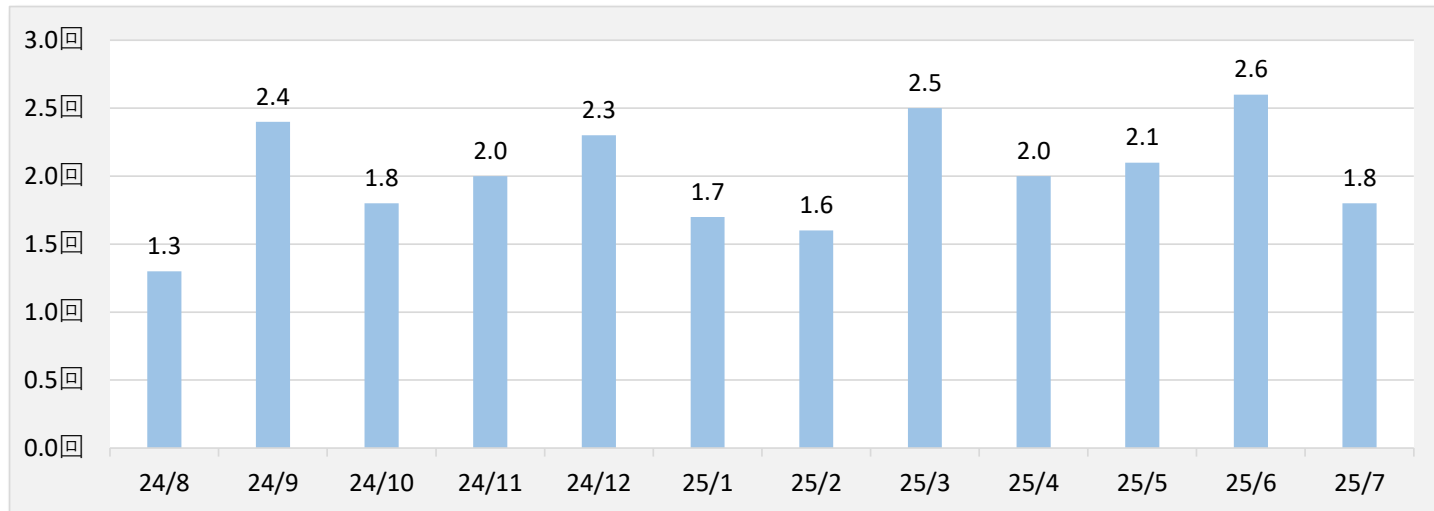
○住友生命では、Vitalityアプリの一部機能をご使用いただきながら、
4週間の歩数を競い合う健康増進キャンペーンを実施するなど、
従業員の皆さまが楽しんで取り組むことができるサポートメニューもご提供しています。

運動状況（アクティブチャレンジ）

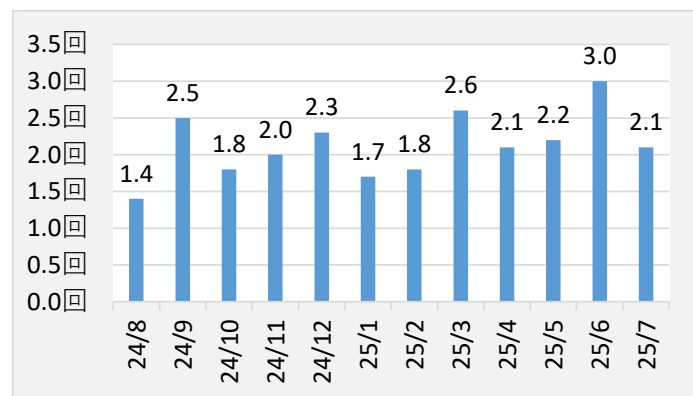
【利用対象期間：2024年8月～2025年7月】

貴社 月平均アクティブチャレンジ達成回数 2.0 回

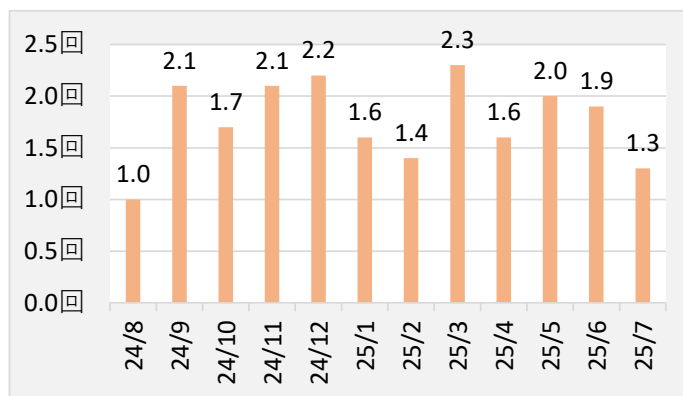
平均達成回数推移（全体）



（男性）



（女性）



【参考】 Vitality福利厚生タイプ導入団体 月平均アクティブチャレンジ達成回数

上段：全社 下段：同業種

	1月目	2月目	3月目	4月目	5月目	6月目	7月目	8月目	9月目	10月目	11月目	12月目
平均	0.9	1.6	1.7	1.7	1.7	1.7	1.8	1.8	1.9	2.0	1.8	1.9
達成回数	0.9	1.8	1.7	1.6	1.9	1.8	1.8	1.9	1.8	1.8	2.0	1.6

○アクティブチャレンジでは、歩数・心拍数に加え、所定のフィットネスジムでの運動でも

ポイントを獲得できます。（60ポイント、1日あたりの獲得ポイントは、各項目のうち最も高いポイント）

Vitalityでは、フィットネスジム・オンラインフィットネスなど、従業員さまの健康を楽しくサポートする特典（リワード）をご用意しています。ぜひご活用ください。

○アクティブチャレンジで獲得したチケットは各種団体への「寄付」に交換することもできます。

アクティブチャレンジを通じた皆さまからの寄付総額は、5億7844万7478円に達しました。

（全Vitality健康プログラムの累計、2021年6月22日～2024年9月30日寄付受付分）

皆さまの寄付は、がん検診の推進や遺児等の支援、災害支援、環境保護などの社会貢献に役立てられています。

[従業員さま向け特典（リワード）一覧](#)

[詳細はこちら](#)



[アクティブチャレンジで寄付](#)

[詳細はこちら](#)

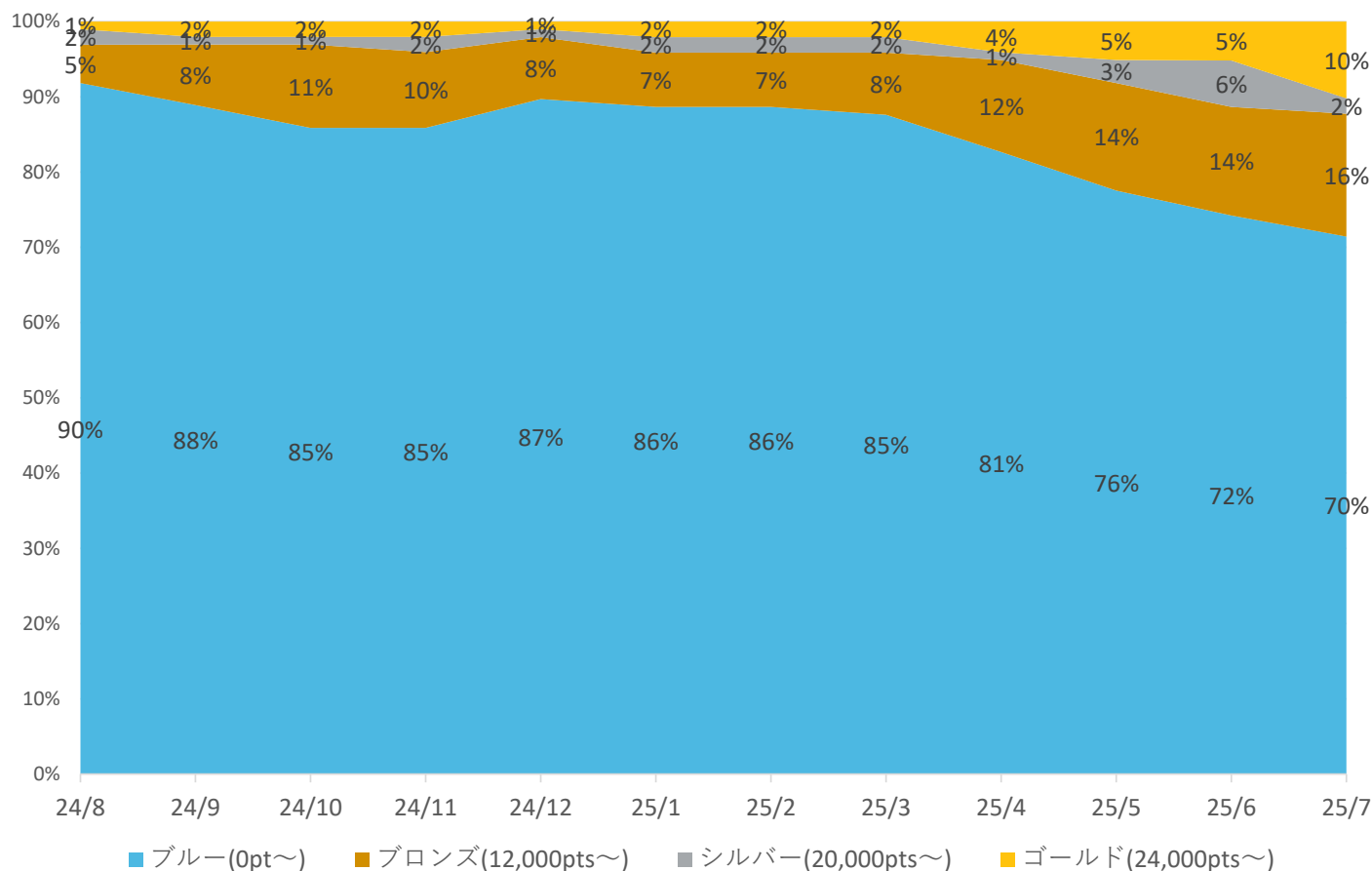


【ご参考】 貴社ステータス分布

【利用対象期間：2024年8月～2025年7月】

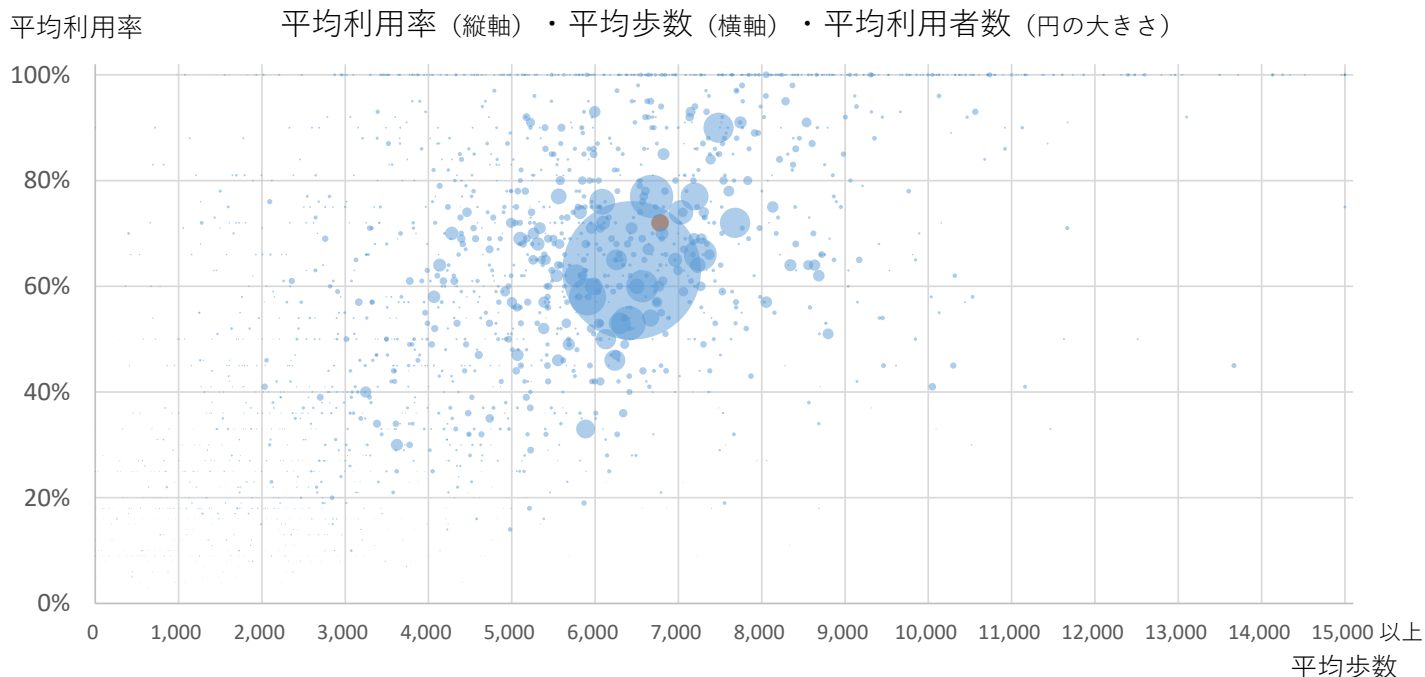
直近状況 ブルー77名 ブロンズ18名 シルバー3名 ゴールド11名

利用者ステータス分布 推移



【ご参考】 導入企業の分布

※利用期間 6 か月以上経過している団体の実績。オレンジ（太枠）の円が貴社。



「生命」。大切な言葉を名乗るのだから
あなたの日々に寄り添える保険でありたい。

for your well-being



住友生命保険相互会社

法人総括部 法人営業企画室

〒104-8430 東京都中央区八重洲2-2-1

電話 (03) 6837-9274

<ホームページ> <https://www.sumitomolife.co.jp>

住友生命

検 索

年次レポート別冊

アンケート結果分析

※アンケート結果は11ページ～を参照ください



健康プログラムに取り組むことで
運動（歩数もしくは心拍数）を
意識するようになった人数

35 人



健康プログラムに取り組むことで
健康面（体調面）でよい変化を
感じられた人数

24 人



健康プログラムに取り組むことで
睡眠の量や質でよい変化を
感じられた人数

21 人



健康プログラムに取り組むことで
精神面でよい変化を
感じられた人数

29 人



健康プログラムに取り組むことで
食生活に変化があった人数

11 人



健康増進プログラムに取り組むことで
職場のコミュニケーションが
活性化されたと感じた人数

20 人



適度に運動することは
仕事への意欲向上につながると感じた人数

35 人



病気やけががないときに発揮できる
仕事の出来を**100%**として
過去4週間の自身の仕事を評価してください

平均 81 %



昨年1年間に、自分の病気やけがなどの
体調不良で何日仕事を休みましたか？

平均 1.7 日

アンケート結果分析

※アンケート結果は11ページ～を参照ください

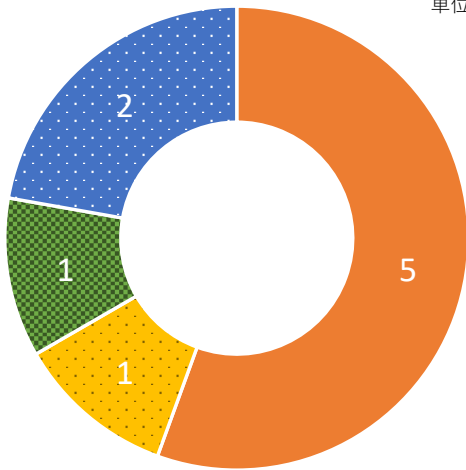
運動習慣

Q：通勤や業務中の作業、移動等で1日30分以上歩くまたは身体を動かすことはありますか？

【貴社】

導入時

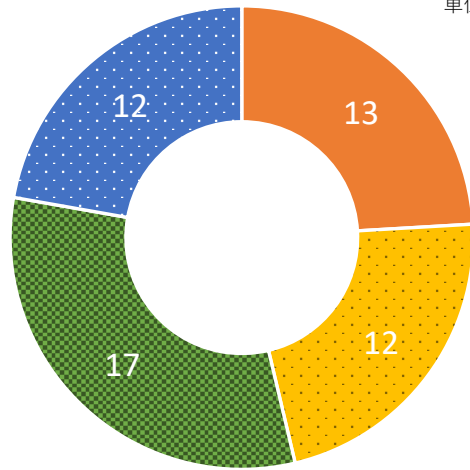
単位：名



■ ほぼ毎日 ■ 週の半分以上
■ 週1～2日程度 ■ ほとんどない

今回

単位：名

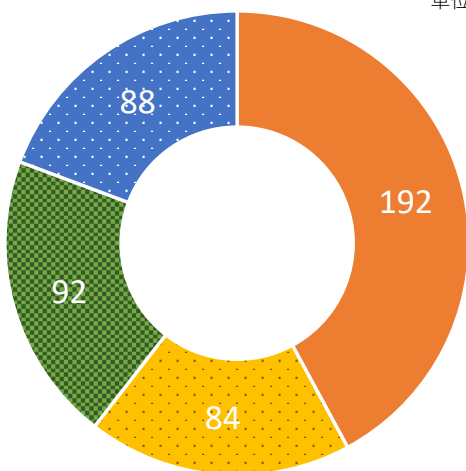


■ ほぼ毎日 ■ 週の半分以上
■ 週1～2日程度 ■ ほとんどない

【参考：同業種】

導入時

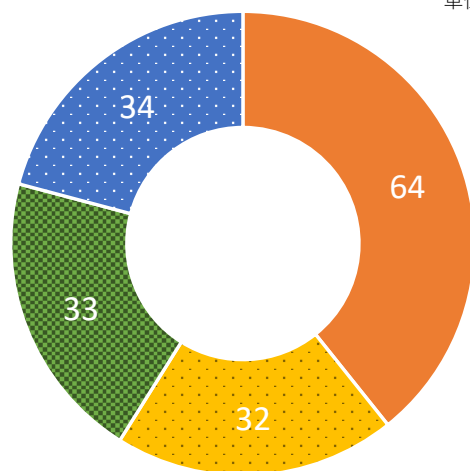
単位：名



■ ほぼ毎日 ■ 週の半分以上
■ 週1～2日程度 ■ ほとんどない

今回

単位：名



■ ほぼ毎日 ■ 週の半分以上
■ 週1～2日程度 ■ ほとんどない

アンケート結果分析

※アンケート結果は11ページ～を参照ください

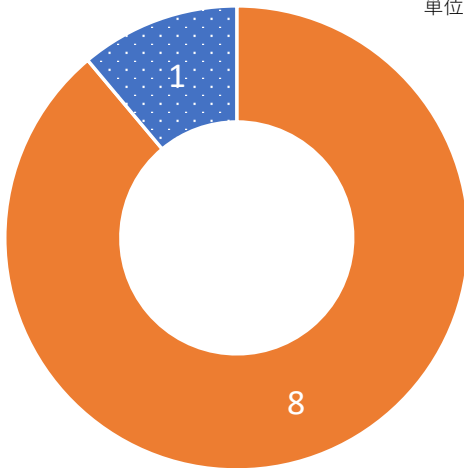
睡眠習慣

Q：睡眠で休養を十分にとれていますか？

【貴社】

導入時

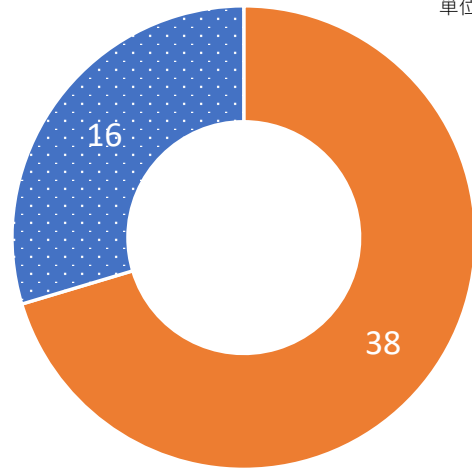
単位：名



■ はい ■ いいえ

今回

単位：名

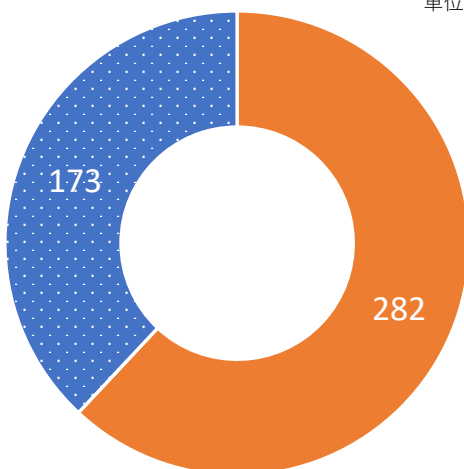


■ はい ■ いいえ

【参考：同業種】

導入時

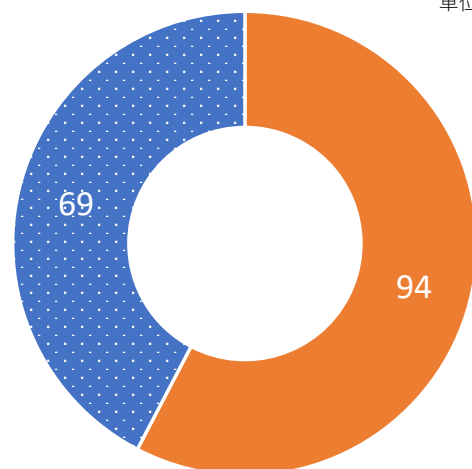
単位：名



■ はい ■ いいえ

今回

単位：名



■ はい ■ いいえ

アンケート結果分析

※アンケート結果は11ページ～を参照ください

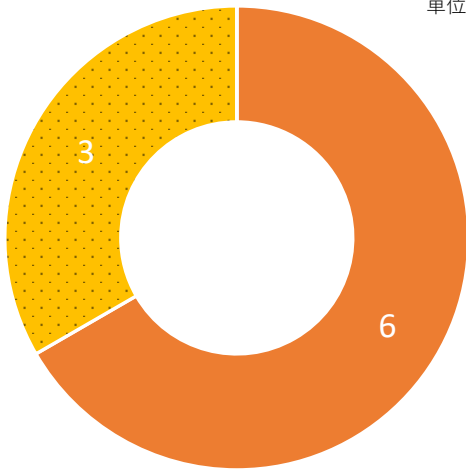
健康状態

Q：体調やメンタル面、食欲など健康状態は良好だと感じていますか？

【貴社】

導入時

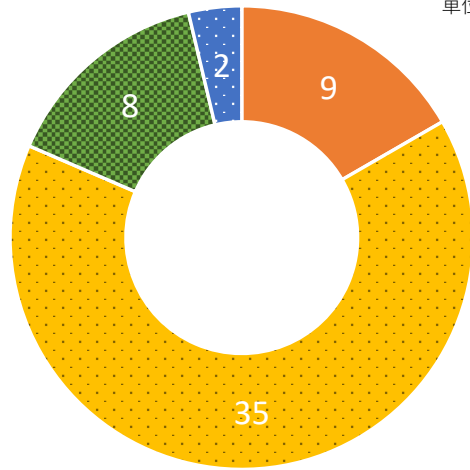
単位：名



■ 感じている ■ まあ感じている
■ あまり感じていない ■ 感じていない

今回

単位：名

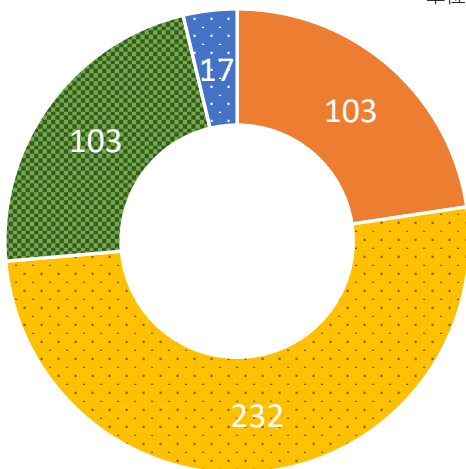


■ 感じている ■ まあ感じている
■ あまり感じていない ■ 感じていない

【参考：同業種】

導入時

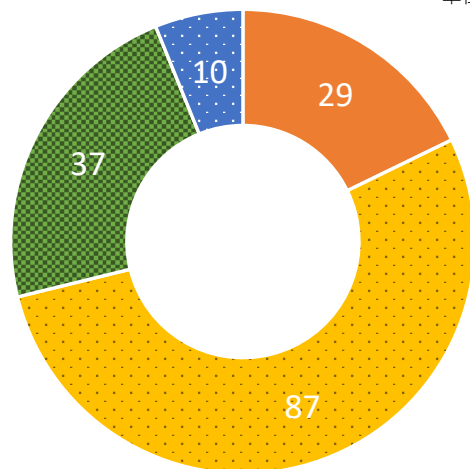
単位：名



■ 感じている ■ まあ感じている
■ あまり感じていない ■ 感じていない

今回

単位：名



■ 感じている ■ まあ感じている
■ あまり感じていない ■ 感じていない

アンケート結果分析

※アンケート結果は11ページ～を参照ください

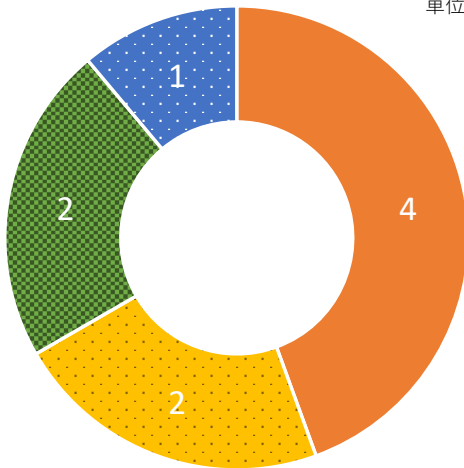
食習慣

Q：食事の量やカロリー、糖分、塩分摂取量など気にしていますか？

【貴社】

導入時

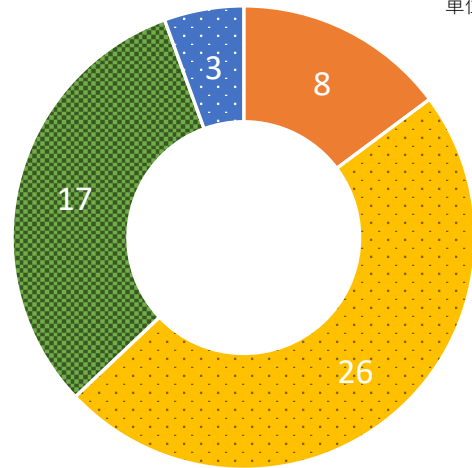
単位：名



気にしている まあ気にしている
あまり気にしていない 気にしていない

今回

単位：名

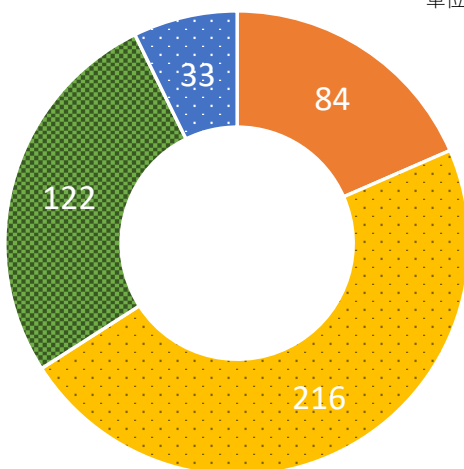


気にしている まあ気にしている
あまり気にしていない 気にしていない

【参考：同業種】

導入時

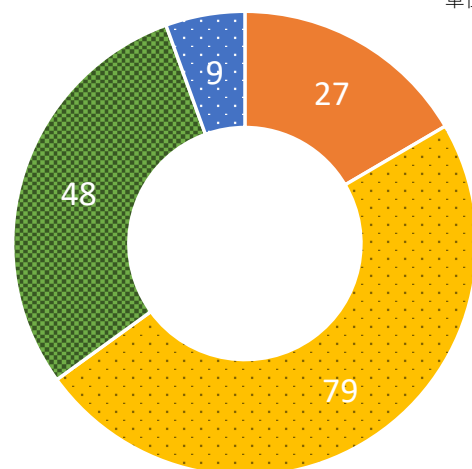
単位：名



気にしている まあ気にしている
あまり気にしていない 気にしていない

今回

単位：名



気にしている まあ気にしている
あまり気にしていない 気にしていない

アンケート結果分析

※アンケート結果は11ページ～を参照ください

プレゼンティーイズム



プレゼンティーイズムとは・・・

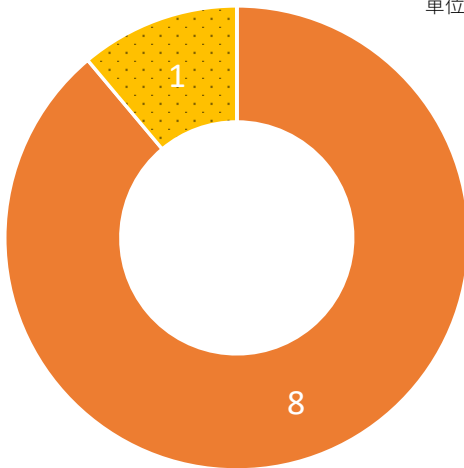
出勤はしているものの体調が優れず、生産性が低下している状態のこと

Q：病気やけががないときに発揮できる仕事の出来を100%として過去4週間の自身の仕事を評価してください。

【貴社】

導入時

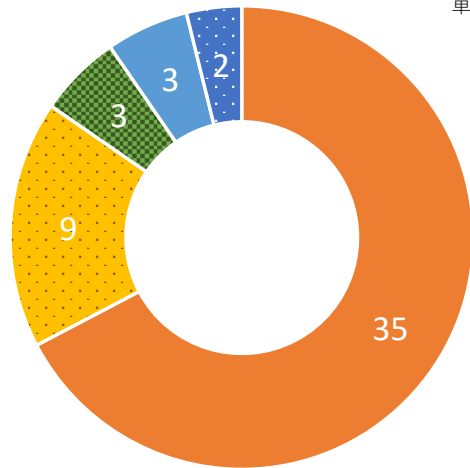
単位：名



80%～ 70%～ 60%～
50%～ ～49%

今回

単位：名

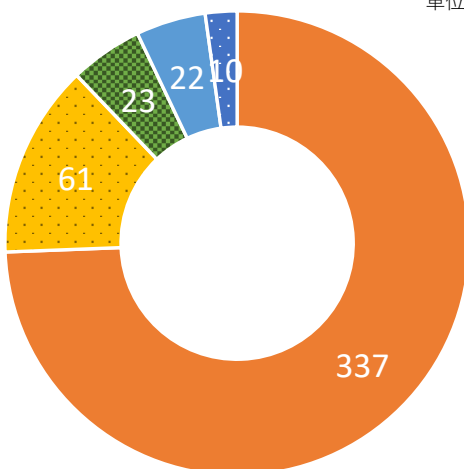


80%～ 70%～ 60%～
50%～ ～49%

【参考：同業種】

導入時

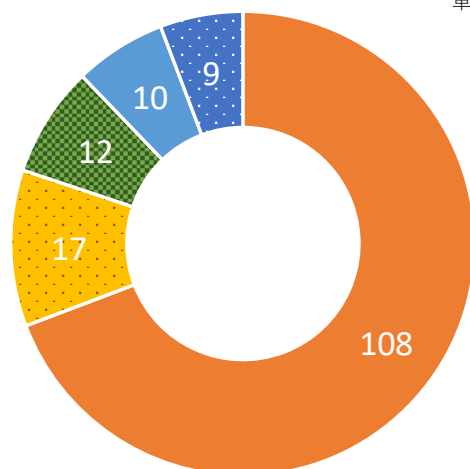
単位：名



80%～ 70%～ 60%～
50%～ ～49%

今回

単位：名



80%～ 70%～ 60%～
50%～ ～49%

アンケート結果分析

※アンケート結果は11ページ～を参照ください

アブセンティーイズム



アブセンティーイズムとは・・・

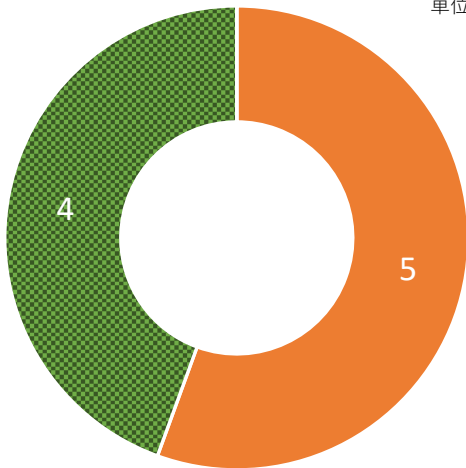
なんらかの病気や体調不良によって会社を休む状況のこと

Q：昨年1年間に、自分の病気やけがなどの体調不良で何日仕事を休みましたか？

【貴社】

導入時

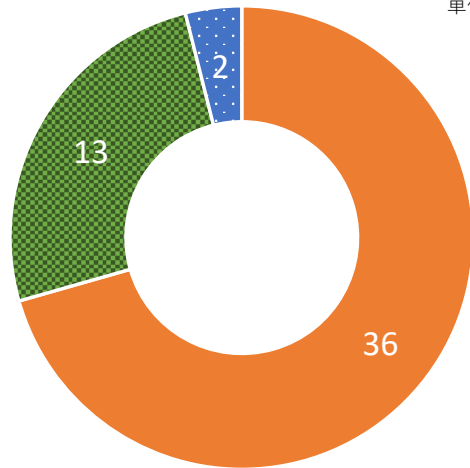
単位：名



■ ～2日 ■ 3～9日 ■ 10日～

今回

単位：名

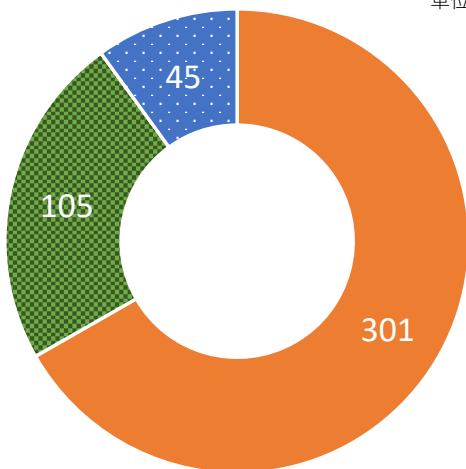


■ ～2日 ■ 3～9日 ■ 10日～

【参考：同業種】

導入時

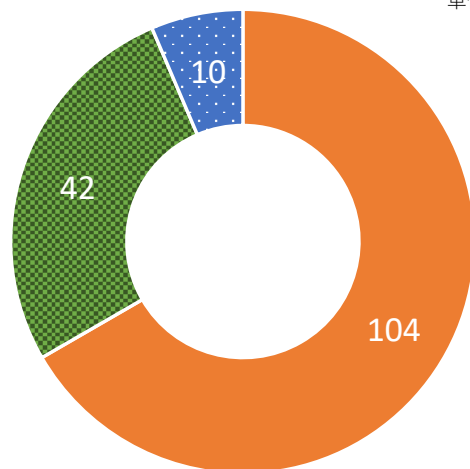
単位：名



■ ～2日 ■ 3～9日 ■ 10日～

今回

単位：名



■ ～2日 ■ 3～9日 ■ 10日～

健診結果入力について

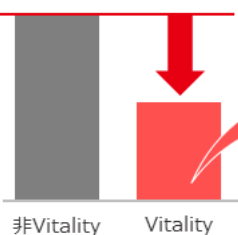
Vitality会員のステータス別 死亡率・入院率比較

Vitalityに取り組んでいる会員は「死亡率・入院率が低い」！

<死亡率>

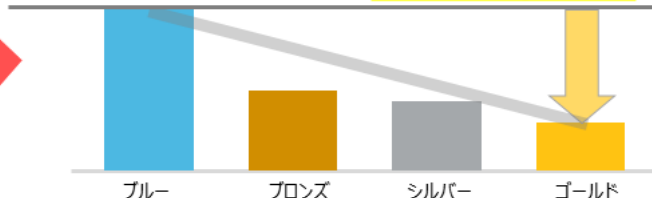
-47%

Vitalityは
非Vitalityと比べ
死亡率が低い



[ステータス別]

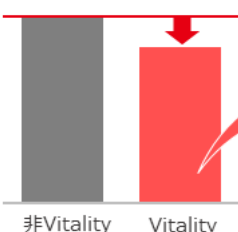
-70%



<入院率>

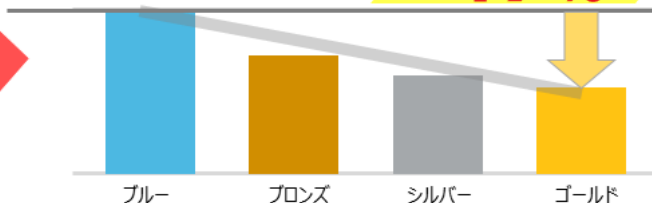
-16%

Vitalityは
非Vitalityと比べ
入院率が低い



[ステータス別]

-47%



■ 2018年9月(Vitality提供開始)から2023年3月以前にご加入いただいた契約の、2023/4月～2024/3月の支払実績に基づき算出。
■ 死亡率は災害死亡を、入院率は災害入院を除く。 ■ 非Vitalityとは、Vitality健康プログラム付加対象商品のうち、Vitality健康プログラムを付加していない契約。

健康診断結果を入力して

「ペース管理 & 疾病リスク」機能を楽しもう！



1

目標ステータスまでの「ペース管理」

目標ステータス・実施予定の健康増進メニューと運動ポイントの獲得ペースを設定・管理します

2

ステータスアップに向けた「個別アドバイス」

会員の性格特性やポイント獲得状況などを踏まえて、個別化したアドバイスを提供します

3

直近の運動状況を踏まえた「疾病リスク」

健康診断結果や運動の状況など、Vitalityへの取り組み状況に基づいて「総合健康スコア」と「生活習慣病リスク」を算出します

※一般社団法人生命保険協会加盟42社について、2022年12月時点 住友生命調べ



総合健康スコアで同性・同世代の中の位置づけが確認できます

【健康になるためのヒケツ】

食物繊維とカリウム
日本人は食物繊維とカリウムの摂取量が少ないという報告があります。食物繊維は糖の吸収を緩やかにし、肥満や糖尿病、心筋梗塞を防ぎます。カリウムは余分なナトリウム（塩分）の排出を促し、高血圧を防ぎます。生活習慣病を予防するためにも、毎日の食生活で補うようにしましょう。

※健康マスター検定協会監修



健康になるためのヒケツを確認できます



生活習慣病のリスクを確認できます

健康経営・Vitality福利厚生タイプ推進時等に活用いただけるサポートメニュー

メニュー	内容
社長メッセージ（雛形）	• Vitality福利厚生タイプ導入時と四半期に1回社長の想いを届けるメッセージの雛形を提供します
取組み促進メール（雛形）	• 健康診断の受診等健康増進への取組みを促すメールの雛形を提供します
各種案内メール（雛形）	• 各種セミナー・イベントのご案内をするメールの雛形を提供します • 併せて、ご案内チラシも提供します
ロードマップ（雛形）	• 健康経営の取組みに向けた目標や各種イベント等の設定を行い、健康経営推進の評価・改善（PDCA）に役立てます
利用者向けアンケート※	• 利用者に年1回、健康への意識やプレゼンティイズム、アブセンティイズム等に関するアンケートの実施を依頼できます • 利用者の健康への意識の変化や業務に対するモチベーションの変化について可視化（レポートでの提示）を目的としています
取組みレポート※	• 利用者の取組状況、アンケート結果を分析し年1回レポートिंग • 上記に加え、月1回簡易的な取組状況のレポートिंगも行います

健康リテラシーの向上

メニュー	内容	実施推奨時期
健康増進セミナー ～食生活編～	• 日頃の食生活改善、意識と行動を変えていただくことを目的とした全従業員対象のセミナー（カゴメ株式会社監修） • 併せて、「ベジチェック®（右写真）」で野菜摂取量を見える化します 	Vitality 福利厚生タイプ 開始前～開始 3カ月以内
健康増進セミナー	• 全従業員を対象としたセミナー • 「健康をめぐる課題」や、食生活や運動等、簡単にできる健康への取り組みについてのセミナー • ご自身の健康状態と向き合ってもらい、取組みのヒントをお伝えします	健康診断結果 受領月
禁煙セミナー	• タバコが心身に与える影響と禁煙方法について解説したセミナー • 喫煙者には禁煙の具体的な取組み方法を、非喫煙者にはタバコによる様々なリスクを分かりやすくお伝えします	適宜
女性の健康応援セミナー	• 生理やPMS（月経前症候群）、更年期障害等をテーマにしたセミナー（千葉大学医学部附属病院 甲賀先生監修） • 経営者や管理職をはじめ、男女を問わず企業で働く皆様に役立つ情報をお伝えします	4月・10月※

※ 4/9子宮頸がんの日や10/1乳がんの日に合わせて実施を推奨します

【ご確認ください】セミナーの日程については、ご要望に沿えない場合がございます。セミナーは
対面・非対面いずれの実施も対応可能、非対面の場合は従業員のご家族さまも参加可能です。



サポートについて

コミュニケーション促進・健康増進イベント

メニュー	内容	実施推奨時期
健康 チェックイベント	- ご自身の健康状態を確認し、健康増進へのマインドを上げることを目的としたイベント - 健康増進セミナーとの同時開催で、より効果を高めることもできます - イベントで提供できるコンテンツは以下のとおり：  体組成測定  血管年齢測定  握力測定  肌質測定  ベジチェック®	Vitality 福利厚生タイプ 開始前～開始 3カ月以内
ウォーキングイベント (任意の日時)	5 km等のウォーキングにチャレンジするリアルイベント（GPSを使用した距離計測を希望される場合は、別途Runtripアプリのダウンロードが必要となります） - 従業員の家族や友人も参加可能です	春・秋
健康増進 キャンペーン (4週間)	- Vitalityアプリの一部機能をご使用いただきながら、4週間の歩数を競い合うウォーキングイベント（部署・営業所等の単位での実施も可能） - 個人戦だけでなくチーム戦にも対応しており、ランキング表も提供します <u>Vitality福利厚生タイプ導入前の検討にもご利用ください</u>	春・秋

【ご確認ください】 イベントの日程については、ご要望に沿えない場合がございます。
健康チェックイベントのコンテンツはご要望のコンテンツをご準備できない場合があります。



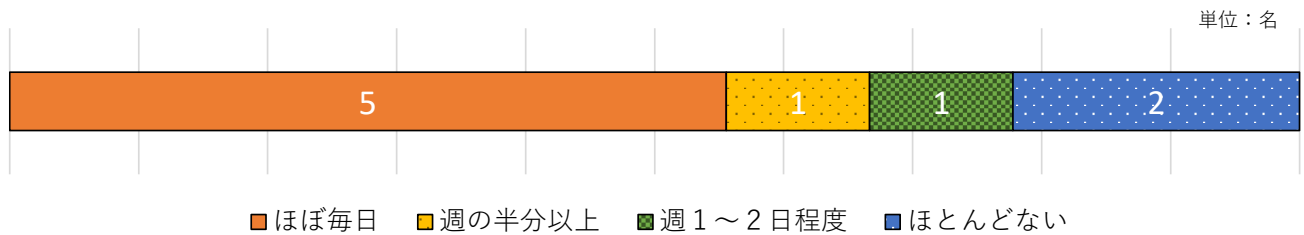
「健康宣言」や「健康経営優良法人」認定取得サポート

メニュー	内容
健康宣言サポート	- 各健康保険組合（協会けんぽ等）が実施する「健康宣言」の内容説明 - 具体的な実施内容のアドバイス・宣言までのサポート
健康経営優良法人認定 取得サポート	- 健康経営優良法人認定に関する内容説明 - 申請までの具体的なアドバイス（申請は貴社にて行っていただく必要がございます）
	認定取得に必要な項目に資するサポート内容を提供します

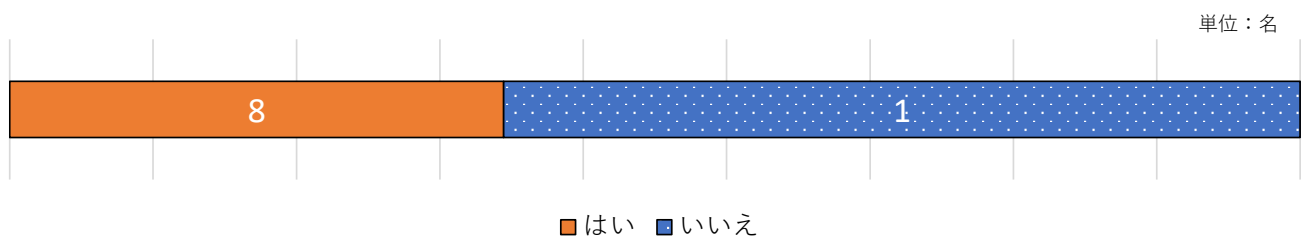
アンケート結果 詳細（導入時）

【有効回答数 9 名】

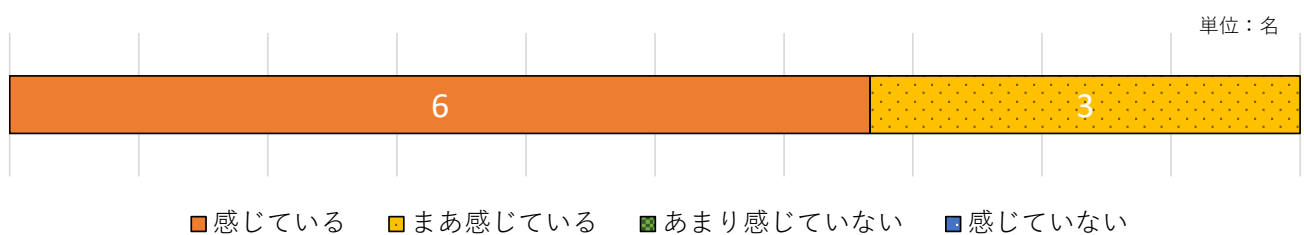
Q：現在の運動習慣について教えてください。通勤や業務中の作業、移動等で1日30分以上歩くまたは身体を動かすことはありますか？



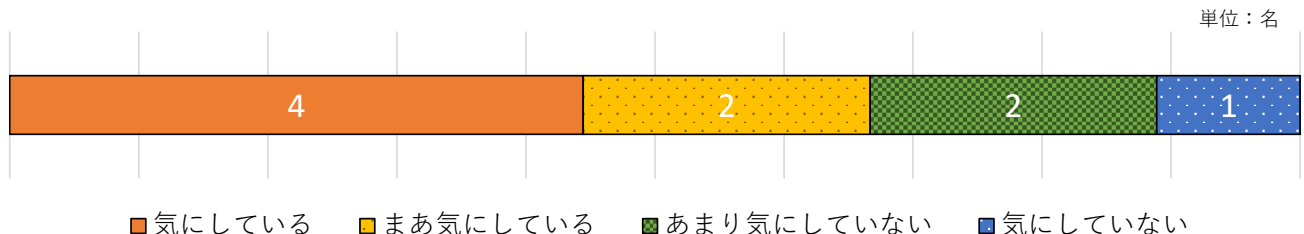
Q：現在の睡眠習慣について教えてください。睡眠で休養を十分にとれていますか？



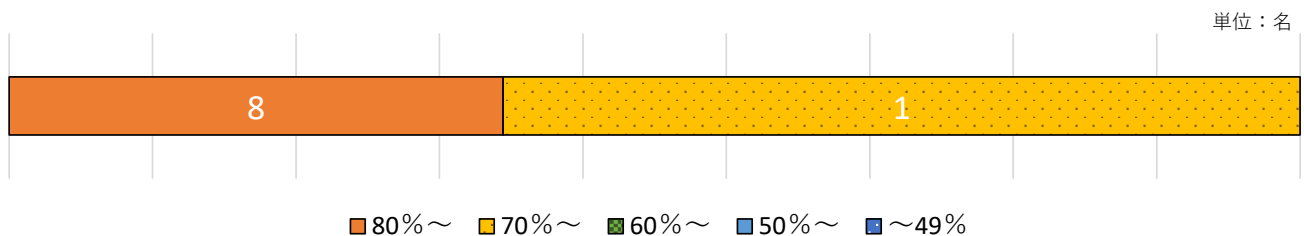
Q：現在の健康状態について教えてください。体調やメンタル面、食欲など健康状態は良好だと感じていますか？



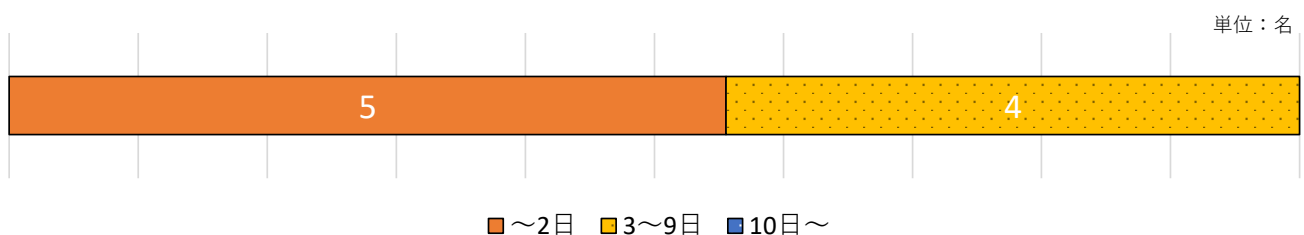
Q：現在の食習慣について教えてください。食事の量やカロリー、糖分、塩分摂取量など気にしていますか？



Q：病気やけががないときに発揮できる仕事の出来を100%として過去4週間の自身の仕事を評価してください。



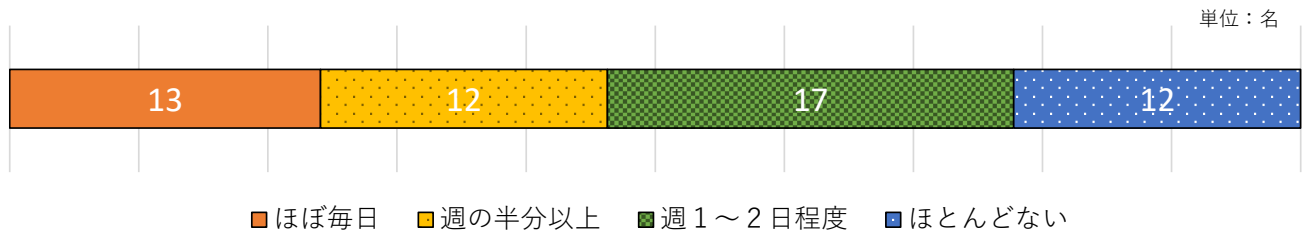
Q：昨年1年間に、自分の病気やけがなどの体調不良で何日仕事を休みましたか？



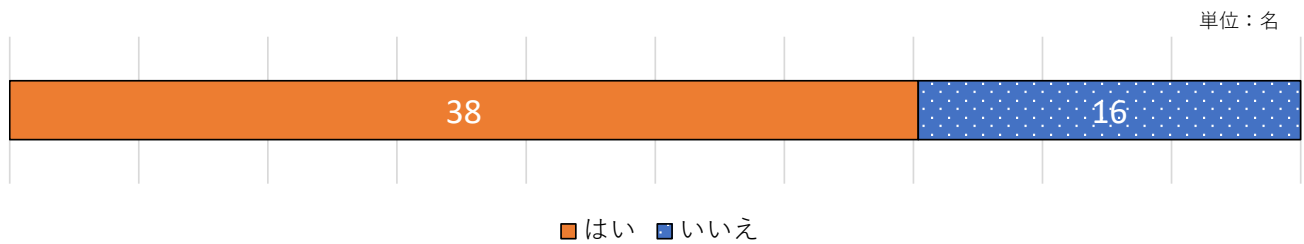
アンケート結果 詳細（2年目）

【有効回答数 54 名】

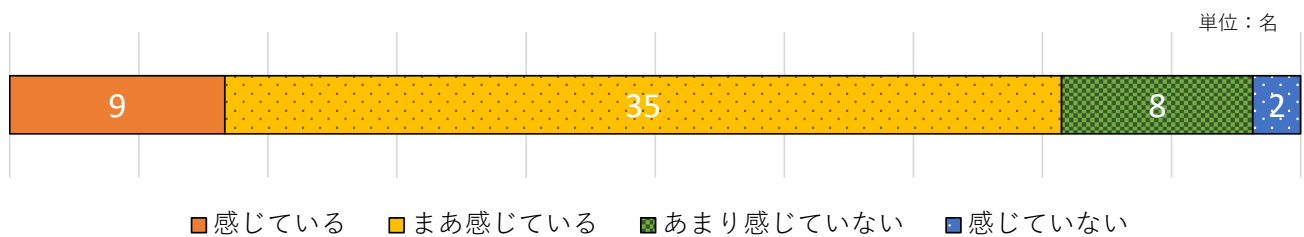
Q：現在の運動習慣について教えてください。通勤や業務中の作業、移動等で1日30分以上歩くまたは身体を動かすことはありますか？



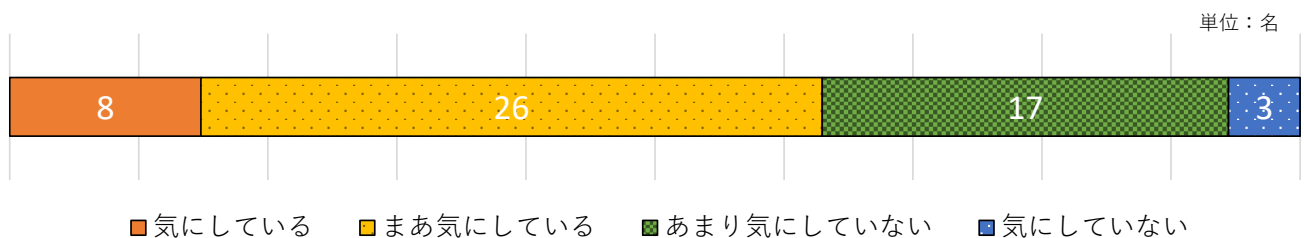
Q：現在の睡眠習慣について教えてください。睡眠で休養を十分にとれていますか？



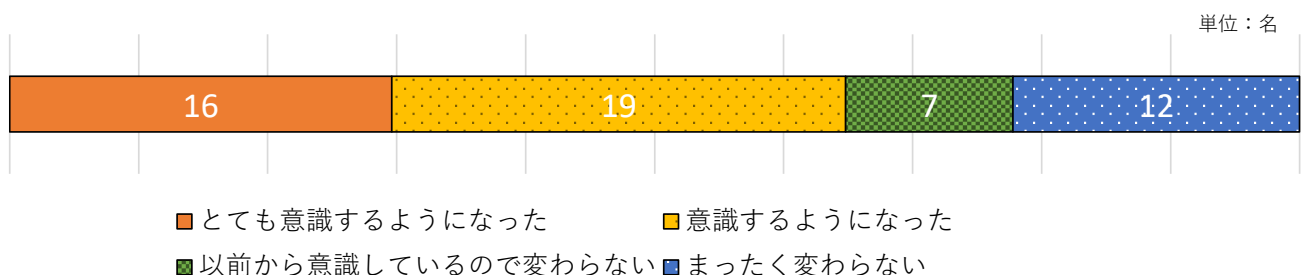
Q：現在の健康状態について教えてください。体調やメンタル面、食欲など健康状態は良好だと感じていますか？



Q：現在の食習慣について教えてください。食事の量やカロリー、糖分、塩分摂取量など気にしていますか？



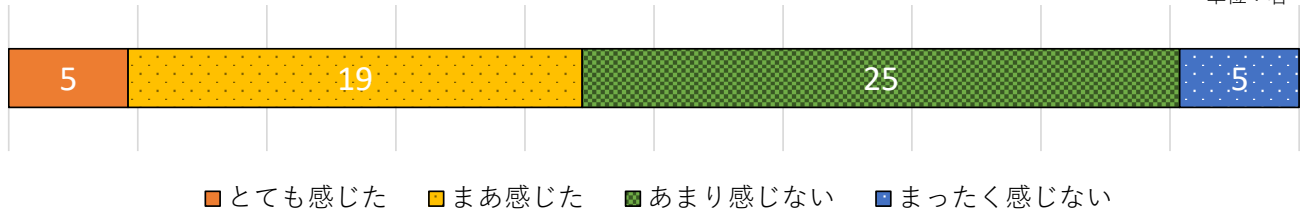
Q：健康プログラムに取り組むことで運動（歩数もしくは心拍数）を意識するようになりましたか？



アンケート結果 詳細（2年目）

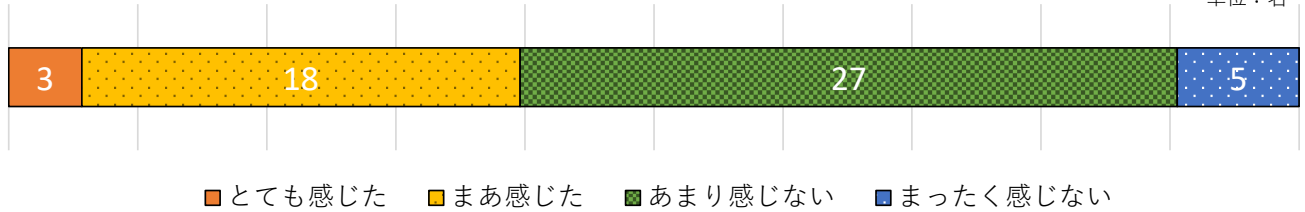
Q：健康プログラムに取り組むことで体調がよくなったなど、健康面（体調面）でよい変化は感じられましたか？

単位：名



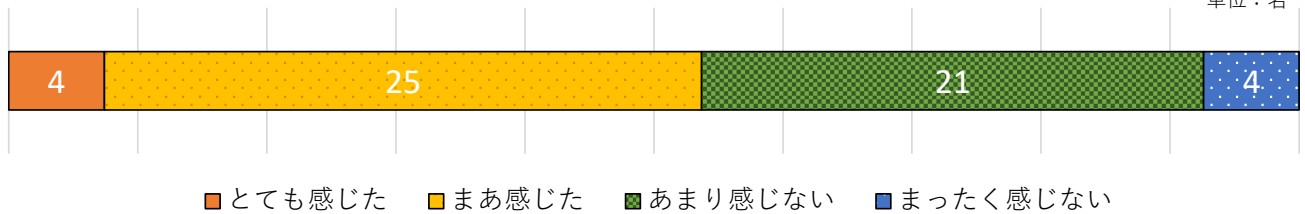
Q：健康プログラムに取り組むことでよく眠れるようになったなど、睡眠の量や質でよい変化は感じられましたか？

単位：名



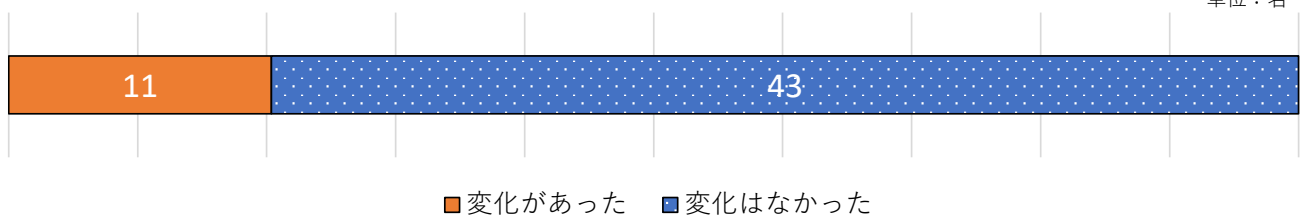
Q：健康プログラムに取り組むことで毎日の生活に張り合いが出たなど、精神面でよい変化は感じられましたか？

単位：名



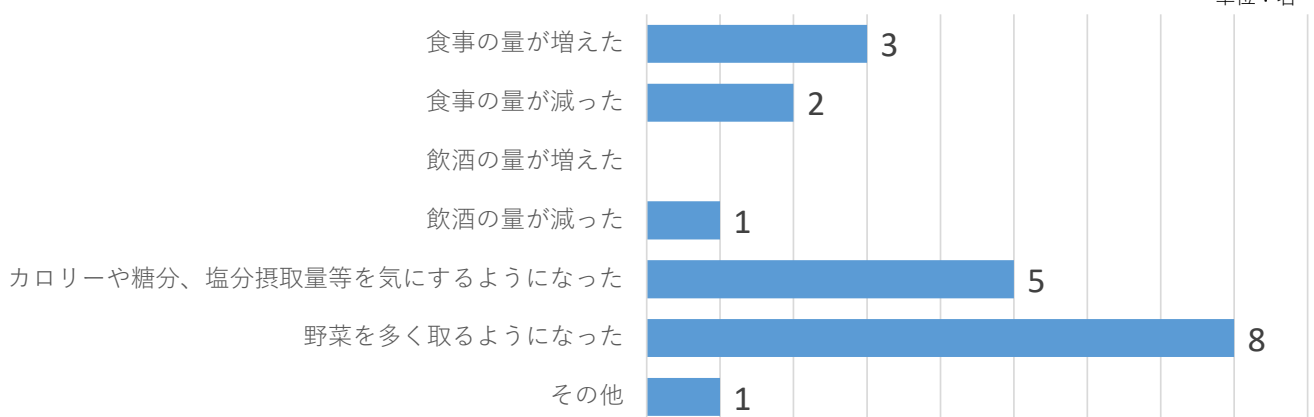
Q：健康プログラムに取り組むことで食生活に変化はありましたか？

単位：名



Q：食生活に変化があった方について、具体的にどのような変化がありましたか？（複数回答可）

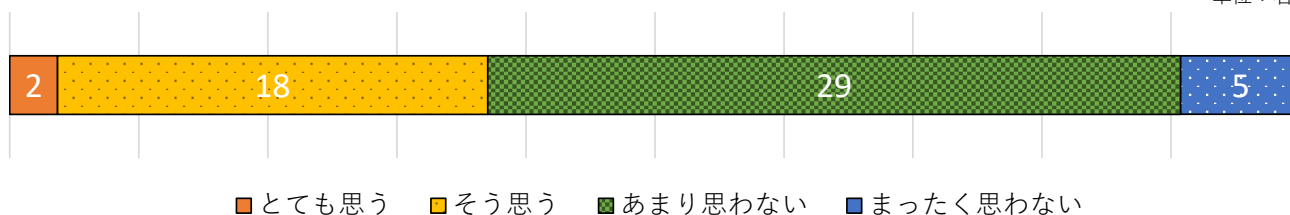
単位：名



アンケート結果 詳細（2年目）

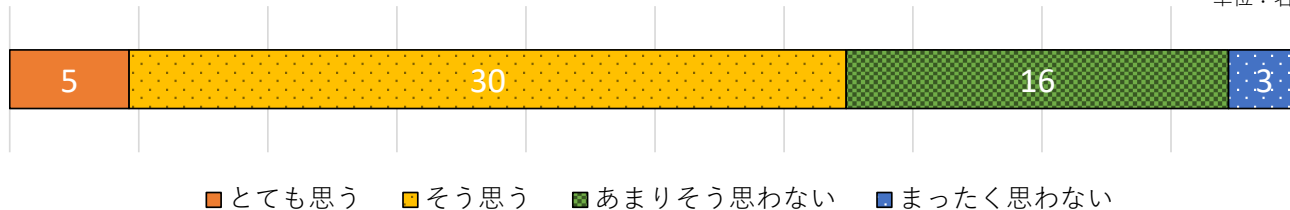
Q：健康増進プログラムに取り組むことで職場のコミュニケーションが活性化されたと思いますか？

単位：名



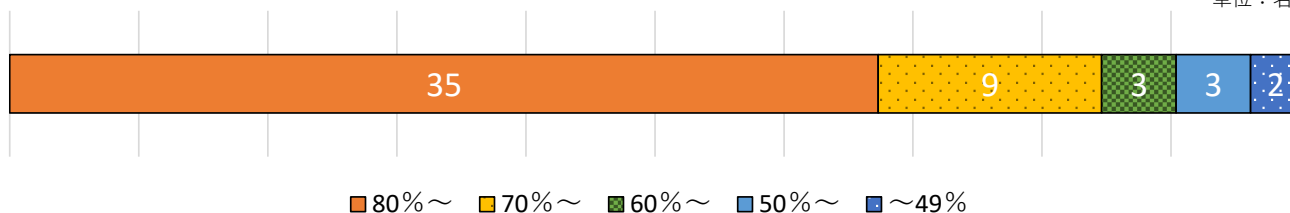
Q：適度に運動することは仕事への意欲向上につながると感じますか？

単位：名



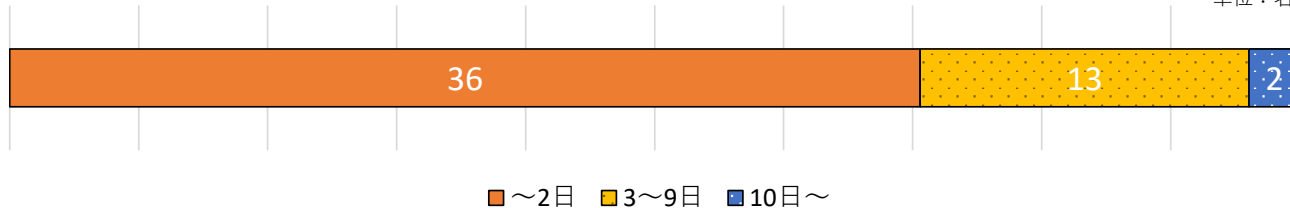
Q：病気やけががないときに発揮できる仕事の出来を100%として過去4週間の自身の仕事を評価してください。

単位：名



Q：昨年1年間に、自分の病気やけがなどの体調不良で何日仕事を休みましたか？

単位：名



「生命」。大切な言葉を名乗るのだから
あなたの日々に寄り添える保険でありたい。

for your well-being



住友生命保険相互会社

法人総括部 法人営業企画室

〒104-8430 東京都中央区八重洲2-2-1

電話 (03) 6837-9274

< ホームページ > <https://www.sumitomolife.co.jp>

住友生命

検 索