



2023年5月31日

SOMPOひまわり生命の健康応援調査

～禁煙が物価高対策に！？禁煙できた秘訣は「家族への禁煙宣言」であることが明らかに～

SOMPOひまわり生命保険株式会社（社長：大場 康弘、以下「当社」）では、「健康☆チャレンジ！制度（保険料率変更）」成功者1万人突破※を機に、禁煙に関する一般アンケートを実施しました。

禁煙成功のカギとなった要素が「家族への禁煙宣言」であり、その背景には昨今の物価高も影響している様子が明らかになりました。

※収入保障保険『じぶんと家族のお守り』などにおいて、契約の途中からでも保険料の引下げが可能となる取扱い「健康☆チャレンジ！制度（保険料率変更）」を2020年4月より開始し、約3年でチャレンジに成功されたお客さまが累計1万人を突破しました。

1. 背景・目的

当社は、お客さまの万が一の備えに加え、毎日の健康を応援する「健康応援企業」の確立をビジョンに掲げ、保険本来の機能（Insurance）に健康をサポートする機能（Healthcare）を加えた「Insurhealth®（インシュアヘルス）」を、新たな価値として提供しています。

「健康☆チャレンジ！制度」は、インシュアヘルス商品第1弾として2018年4月に販売を開始した収入保障保険『じぶんと家族のお守り』などに付帯している、お客さまの健康改善を応援するプログラムです。

従来の生命保険商品は、加入時のお客さまの健康状態によって保険料が決まりますが、「健康☆チャレンジ！制度」は、ご加入後、所定の期間内※に喫煙状況またはBMI値や血圧などが改善し当社の定める基準に適合した場合、その後の保険料が低減するとともに、契約日に遡った保険料差額相当額を「健康チャレンジ祝金」としてお受け取りいただける、当社独自のお客さまの健康状態の改善をサポートする仕組みです。

2020年4月より開始し、約3年でチャレンジに成功されたお客さまが累計1万人を突破したことを機に、禁煙に関するアンケートを実施しました。

2. 調査結果サマリー

(1) 禁煙のきっかけは“金銭的”な理由が上位～全体の96%以上が物価高の影響を実感～

禁煙のきっかけとなったのは、健康上の理由もさることながら、“金銭的理由”を挙げる方が第2位となりました。また、禁煙成功/失敗に関わらず、全体の96%以上が物価高の影響を実感し、6割以上がすでに節約をしている、という昨今の厳しい懐事情も明らかになりました。

(2) 禁煙成功者のコツは「家族へ禁煙を宣言」したこと

世の中に様々ある“禁煙方法”を活用する姿が見える中で、家族がいる禁煙成功者が取った方法で最も多かったものは「家族に禁煙することを宣言する」が15.9%とトップ。家族に宣言し、禁煙に向き合う環境を作ることで、“禁煙方法”をより有効に活用できた様子が伺えます。

(3) 禁煙で浮いたお金は「家族のため」に。内訳は「生活費」がトップ、次いで「旅行や外食」、「貯蓄」

禁煙した人に、禁煙で浮いたお金をどのように使っているかを聞くと、家族のために使っている様子が伺える回答となりました。内訳は「生活費」（「電気代」「食費」等含む）が最も多く、浮いたお金は“堅実”に使われているようです。

3. 調査結果

調査概要

調査対象者：全国 20～60 代男女就労者 計 300 名

①禁煙意向者：現在喫煙していて、禁煙意思のある人 150 名

②禁煙成功者：過去に喫煙していて、ここ 3 年以内に禁煙に成功した人 150 名

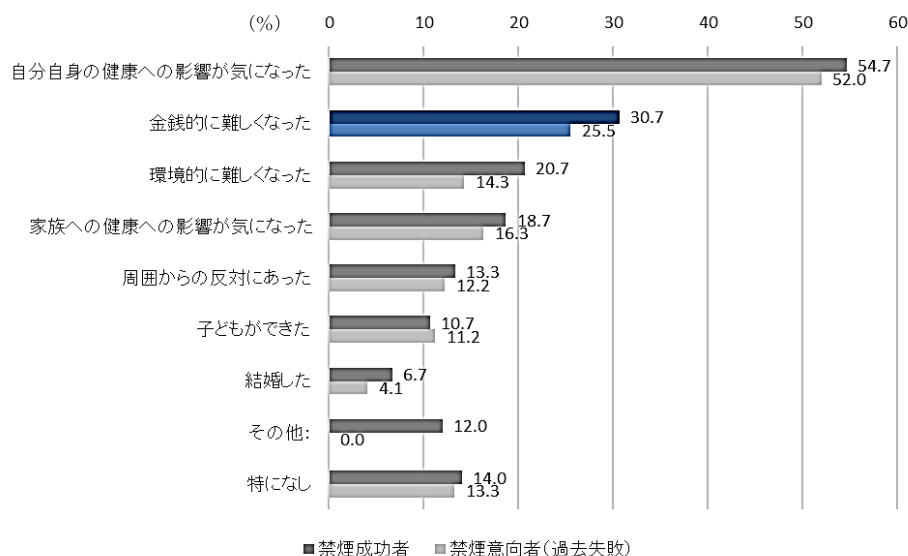
手法： インターネット調査

調査期間： 2023 年 5 月 12～14 日

(1) 禁煙のきっかけは健康に加えて“金銭的”な理由が上位～全体の 96%以上が物価高の影響を実感～ ■禁煙のきっかけは、健康への影響に加えて“金銭的に厳しくなった”から

Q. 「以前に禁煙に取り組んだことがある」または「現在は吸っていない（過去には吸っていたことがあるが禁煙した）」とお答えの方にお聞きます。禁煙しようと思ったきっかけはどのようなことでしたか。（いくつでも）

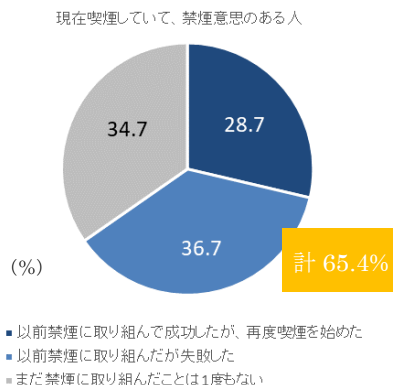
【禁煙成功者 150 名/ 禁煙意向者（過去失敗） 98 名】 (%)



(参考) 「禁煙したい」と思う人の 65.4%は、過去に禁煙失敗を経験

Q. 「たばこをやめたい」とお答えの方にお聞きます。あなたは過去に禁煙しようとしたことがありますか。（ひとつだけ）

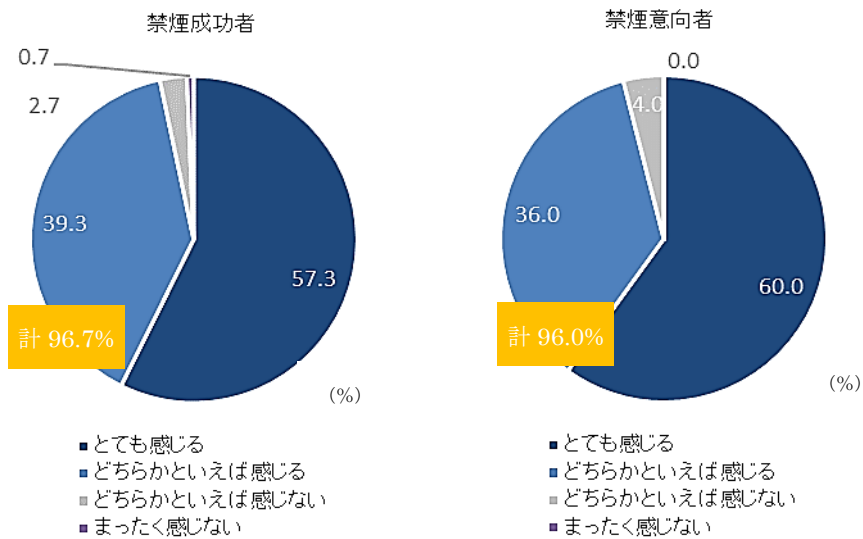
【禁煙意向者 150 人】 (%)



■物価高の影響は全体の 96%以上が感じ、60%以上は節約を開始。禁煙成功者は投資も実行している

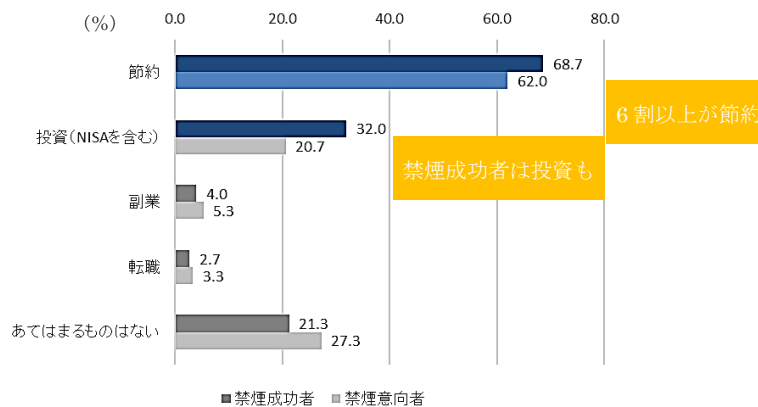
Q. あなたやあなたのご家族は、最近の物価高の影響を受けていると感じますか。(ひとつだけ)

【禁煙成功者 150名/ 禁煙意向者 150名】(%)



Q. あなたやあなたのご家族はここ1年以内に、お金に関して何か実行に移したりしましたか。(いくつでも)

【禁煙成功者 150名/ 禁煙意向者 150名】(%)



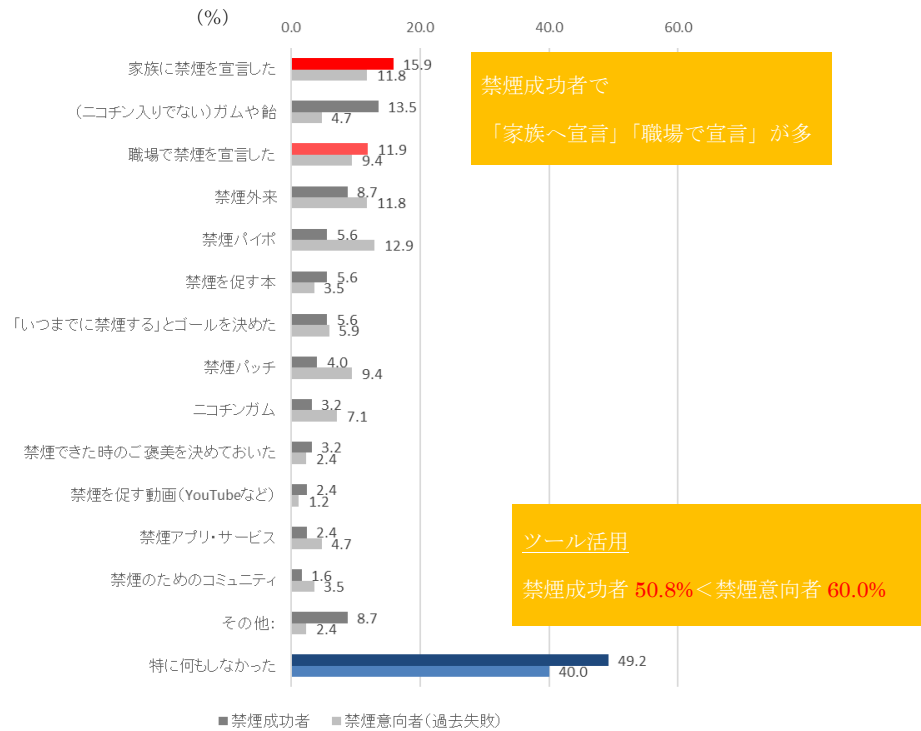
(2) 禁煙成功者のコツは「家族へ禁煙を宣言」したこと

■禁煙成功者は「家族への禁煙宣言」をし、ツールをうまく活用する環境づくりを行う

禁煙成功者では、禁煙にあたって使った方法・ツールは禁煙意向者（過去失敗）より少なかったものの、「家族に禁煙を宣言」、「職場で禁煙を宣言」することで、禁煙に向き合いツールを活用する環境づくりを行っていた様子が伺える。

Q.「以前に禁煙に取り組んだことがある」または「現在は吸っていない（過去には吸っていたことがあるが禁煙した）」とお答えの方にお聞きします。禁煙するとき、どのような方法を活用しましたか。（いくつでも）

【禁煙成功者（家族あり）126名/ 禁煙意向者（過去失敗）（家族あり）85名】（%）



禁煙成功者で「家族へ宣言」「職場で宣言」が多

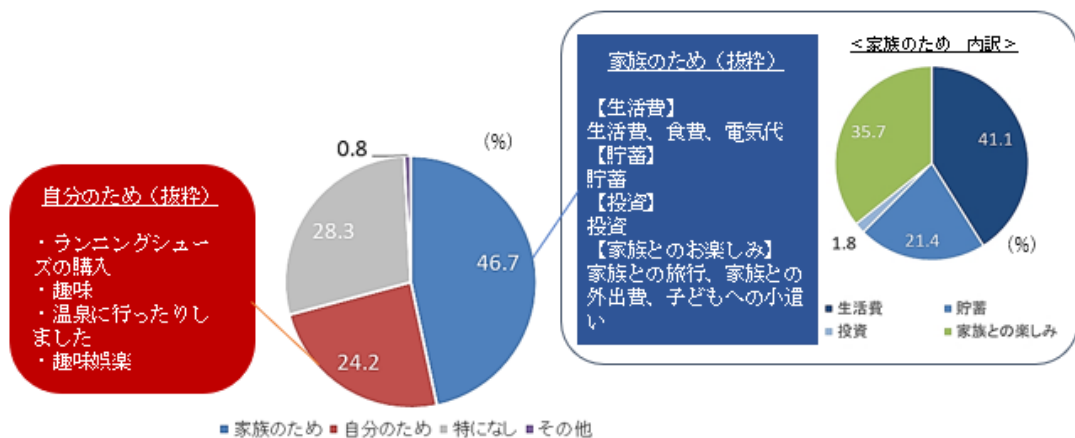
ツール活用
禁煙成功者 50.8% < 禁煙意向者 60.0%

(3) 禁煙で浮いたお金は「家族のため」に。内訳は「生活費」がトップ、次いで「旅行や外食」、「貯蓄」
■禁煙で浮いたお金の使い道…家族の“生活費（電気代、食費等）”“貯蓄”が多く、“自分へご褒美”は24.2%

禁煙で浮いたお金の使い道を自由回答で尋ねたところ、全体では「家族のため」が46.7%、「自分のため」が24.2%。「家族のため」を詳しく見ると、「家族の生活費・電気代等」が内訳の約6割強と堅実な使い方がされている様子が見て取れた。「家族での旅行、外食」などの“お楽しみ”は35.7%にとどまった。

Q.「現在は吸っていない（過去には吸っていたことがあるが禁煙した）」とお答えの方にお聞きします。禁煙してから浮いたお金をどのようなことに使いましたか。

【禁煙成功者（家族あり）126名】（%）



■本調査結果をご利用の場合は、「SOMPOひまわり生命調べ」のクレジットを併記ください。

以上