

2026年3月19日
SOMPOひまわり生命保険株式会社

「健康☆チャレンジ! 制度」の健康効果に関する新エビデンスを取得! ～アプリを中心とした健康行動の促進で、お客さまがさらに健康に～

SOMPOひまわり生命保険株式会社（代表取締役社長：久米 康樹、以下「当社」）は、SOMPOインスティテュート・プラス株式会社（取締役社長：司波 卓）との共同調査により、当社の「健康☆チャレンジ! 制度」において、喫煙状況やBMI・血圧などの健康指標が改善したお客さまでは、入院率の低減などが確認されたことをご報告いたします。

1. 当社の取組み

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」をビジョンに掲げ、保険本来の役割（Insurance）と健康をサポートする機能（Healthcare）を組み合わせた「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、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、お客さまの健康状態の改善を応援する制度です。ご加入後の一定期間の間に、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ます。

2026年1月末までに、18,549件のご契約において、お客さまが「健康☆チャレンジ! 制度」に成功されました。その結果、チャレンジ成功者の保険料は平均で年間約12,000円低減し、さらに平均で約36,000円の健康チャレンジ祝金をお受け取りいただいています。健康チャレンジ祝金の総額は約6億7,600万円に達しています。

また、当社はお客さまの日々の健康を応援するため、2024年9月に「MYひまわりアプリ」をリリースしました。本アプリでは、健康行動（歩行、毎年の健診結果の登録など）や、MYひまわり経由での各種お手続きによりMYひまわりポイントを獲得できるポイントプログラムを展開し、お客さまの健康行動の開始と継続をサポートしています。

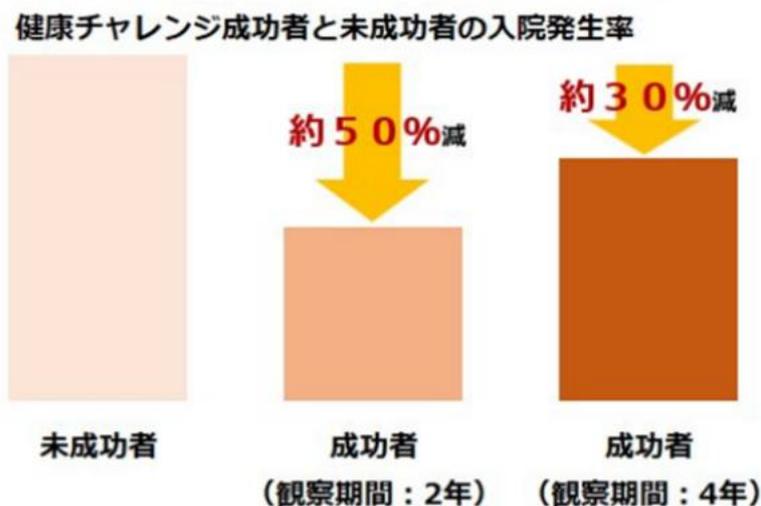
2. 「健康☆チャレンジ! 制度」成功における健康メリット

「健康☆チャレンジ! 制度」では、お客さまの喫煙状況や健康状態（BMI・血圧等）の改善に加え、入院率の低減がみられ、健康行動の習慣化および健康状態の維持につながっていることが分かりました。これらの結果は、制度が単なる一時的な健康改善にとどまらず、中長期的な健康づくりに寄与していることを示しています。

（1）チャレンジ成功者の入院率低減効果

SOMPOインスティテュート・プラスとの共同調査の結果、健康チャレンジ成功者は未成功者に比べて成功後2年以内の入院率が約50%低く、4年以内でも約30%低いことが明らかになりました。チャレンジ成功直後はもとより、さらに長期で見ても入院率が低い結果が維持されていることが確認されました。

図 1 (注 1)



(2) チャレンジ成功者の改善数値

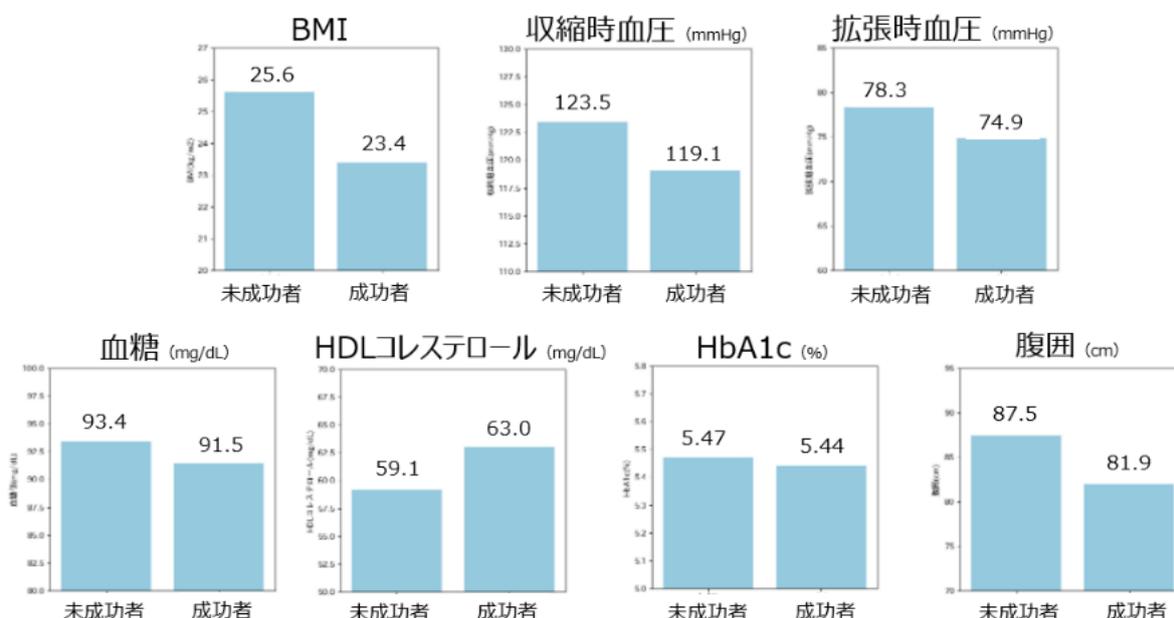
保険加入時に BMI が当社基準を超過していた健康チャレンジ成功者は、平均で BMI が約 2.2 改善し、体重にして約 6.8kg の減量に成功しています。※1

また、チャレンジ成功者はチャレンジの必要項目である BMI や血圧に加えて、空腹時血糖や HbA1c などの糖尿病関連の数値、HDL コレステロール（善玉コレステロール）の項目においても有意な差が見られました。※2

※1 加入時に標準体であった 2026 年 1 月時点でチャレンジ成功しているお客さまの、ご契約時とチャレンジ成功時の BMI ・体重から算出。

※2 2024 年 1 月までにチャレンジ請求期間が開始しているお客さまのうち、2026 年 1 月時点でチャレンジ成功しているお客さまと未成功のお客さまの MY ひまわりに登録済の直近の数値を比較。

図 2



(3) 健康行動の定着と健康状態の維持

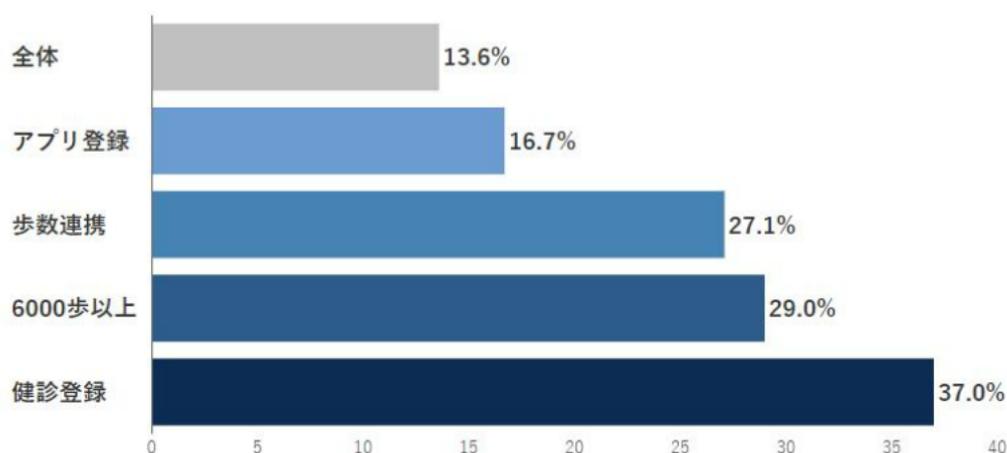
「健康☆チャレンジ！制度」の対象者に対し、MYひまわりアプリを中心に歩行習慣や健診結果の登録などの健康行動を促進しています。その中でアプリ活用の深度に応じた、チャレンジ成功率の上昇が確認されました。

全体の成功率 13.6%に対し、アプリ登録がある場合：16.7%、歩数データの登録までである場合：27.1%、さらに週平均歩数が 6,000 歩以上の場合：29.0%、加えて健診結果登録までである場合：37.0%と、アプリ利用の度合いに応じて、

成功率が段階的に上昇します。

この結果は、アプリを通じた段階的な行動促進が、チャレンジの成功とその後の健康行動の定着に寄与している可能性を示唆しています。

図 3 (注 2)



また、推奨する健康行動の中でも歩行について、特に顕著な結果が見られました。「健康☆チャレンジ！制度」の成功者は未成功者に比べて、1週間あたり平均2,460歩多く歩行していることが確認されました。「健康☆チャレンジ！制度」をきっかけに、日常の中での健康行動が定着している可能性を示唆しています。※3

さらに、チャレンジ成功者のうち、約75%※4が成功から1年経過後もBMIを基準内に維持しており、禁煙に成功した方では約95%が、1年経過後も禁煙状態を維持しています。

「健康☆チャレンジ！制度」は、お客さまの健康改善とその後の維持を支える仕組みとして、一定の成果を上げていることが確認されました。

※3 2025年1月までにチャレンジ請求期間が開始していたお客さまのうち、2026年1月時点でチャレンジ成功しているお客さまと、未成功のお客さまのMYひまわりに登録済の歩数の平均を比較

※4 2026年1月時点でチャレンジ成功しているお客さまの、チャレンジ成功から1年以上経過してから提出した告知書の数値が、チャレンジ成功の基準に当てはまっている方の割合

3. すべてのお客さまへの行動促進の取り組み

当社は、MYひまわりアプリを中心としたデジタルコミュニケーションを通じてお客さま一人ひとりに応じた最適な健康行動を促進しております。その結果、健康行動の開始や継続といった成果が実際の行動データとして表れています。

(1) 健康に関するデータを活用したお客さま理解

当社では、健診結果を「お客さまへの最適な健康行動提案のための重要な情報」と位置づけ、健康行動の第一歩として登録を推進してきました。

さらに、2025年12月よりアプリ上で健康に関するアンケートの取得を開始し、2026年1月までの約2か月間で約3.5万件の回答をいただいています。これらの健診データやアンケート結果をもとに、お客さまの健康意識・生活習慣をより深く理解し、個々のニーズに合わせたコミュニケーションを実現しています。

(2) 歩行習慣の促進とその効果

特に健康への影響が大きい歩行については、MYひまわりにおけるポイント付与に加え、デジタルコミュニケー

ションによる応援メッセージや歩行状況の可視化を通じて、お客さまの継続的な健康行動をサポートしています。

その結果、アプリのリリースから 2026 年 1 月までに、約 12 万人のお客さまがアプリへの歩行記録を開始し、現在では約 2 万人の方が歩行記録を毎週継続されています。

4. 今後の展開

今後も当社は、多くのお客さまがより楽しく健康を改善・維持し、実感いただけるよう、MYひまわりアプリやデジタル接点を通じて健康行動を促進してまいります。

以上

<各図の条件>

注 1:

・入院率は「健康☆チャレンジ!制度」にチャレンジ可能、かつ調査期間開始時点で有効な 2018 年度～2019 年度契約を対象として、調査期間中の支払実績に基づき算出。%は未成功者入院率を 100 とした場合

・「成功」及び「未成功」の分類、および調査期間は以下の通り

<成功状況の判断期間>

2018 年度契約：2021 年 3 月末の成功状況

2019 年度契約：2022 年 3 月末の成功状況

<支払実績観察期間：2 年間>

2018 年度契約：2021 年 4 月～2023 年 3 月

2019 年度契約：2022 年 4 月～2023 年 3 月

<支払実績観察期間：4 年間>

2018 年度契約：2021 年 4 月～2025 年 3 月

2019 年度契約：2022 年 4 月～2025 年 3 月

・入院の支払実績は、対象契約の被保険者と同一の被保険者が加入している医療保険契約における、当社の定める七大生活習慣病に該当する傷病による支払を集計

注 2:

・2026 年 1 月末時点でチャレンジ期間開始から 2 ヶ月以上経過している契約を対象に分析

・成功率：対象契約のうち、健康チャレンジに成功した契約の割合

健康チャレンジ成功：健康状態が改善し、当社所定の基準に適合したことにより保険料率に変更されたこと

アプリ登録あり：「MYひまわり」アプリに契約を連携している契約

歩数データあり：「MYひまわり」アプリに 1 日以上歩数データを登録している契約

歩数 6000 歩以上：「MYひまわり」アプリに登録された 1 日あたりの歩数データの平均が 6,000 歩以上の契約

健診登録あり：「MYひまわり」アプリに健康診断結果を 1 回以上登録している契約