

**健康増進に関する国内最大級の実証研究プロジェクト
「SOMPO チョコ活！」開始から半年の進捗報告
～社員の健康状態・プレゼンティーイズム改善への効果～**

SOMPOホールディングス株式会社（グループCEO取締役代表執行役社長：奥村 幹夫、以下「SOMPOホールディングス」）は、RIZAP グループ株式会社（代表取締役社長：瀬戸 健）と2026年1月より開始した、人々の運動習慣の形成・定着を促す実証研究プロジェクト「SOMPO チョコ活！」^{※1}（以下、「本プロジェクト」）に関して、開始から3か月時点のデータの分析が終了したため、現在の進捗と社員のウェルビーイング向上への効果についてご報告します。

※1 健康増進に関する 国内最大級 の実証研究プロジェクト「SOMPO チョコ活！」を開始（2025年12月23日リリース）

1. 「SOMPO チョコ活！」の背景と実施状況

本プロジェクトは、SOMPOグループに所属する約1万人の社員を対象に、RIZAP 株式会社が展開するコンビニジム「chocoZAP（チョコザップ）」の法人会員サービスを社員の自己負担0円で提供する国内最大規模の実証研究（PoC）です。ウェルビーイング戦略である健康・介護・老後資金の3つの「不」のうち、健康の「不」の解消への取組みを背景に、2026年1月から実施しています。全国の店舗に加え、2026年1月に損保ジャパン本社ビル内に開設した社員専用店舗「chocoZAP 損保ジャパン本社ビル店」も活用し、着実な運動習慣の定着と効果検証を進めてまいりました。

2. 参加者の健康増進への効果

チョコ活！参加者のデータ^{※2}を用いて、グループ会社であるSOMPOインスティテュート・プラス株式会社（代表取締役社長：大木 茂幹）とともにプロジェクト参加前後の参加者の健康状態の変化について分析を進めています。途中経過として、いくつかの健康増進効果が確認されました。

※2 参加者のうち、3,591人のアンケートとchocoZAPの来館履歴データを分析したもの（2026年1～4月調査）

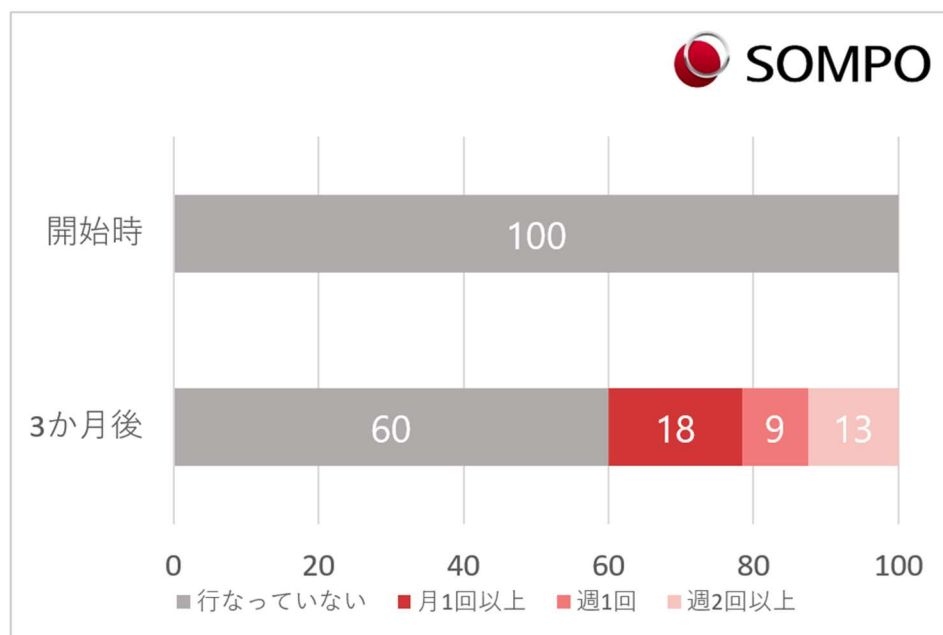
● 定期的な運動をしていなかった社員の40%が運動を開始

チョコ活！参加前に「汗をかく」運動をまったく実施していなかった人のうち、40%の人が少なくとも月1回以上運動するようになりました（図1）。

これにより、「汗をかく」運動をまったく実施していない人は、58.1%から34.0%に低下しました。

また、全参加者のうち週2回・30分以上の「汗をかく」運動をする人は17.1%から26.0%まで増加しました。

（図 1）参加時にまったく運動をしていなかった人の 3 か月後の運動を行う頻度の変化



● プレゼンティーイズム※³改善効果

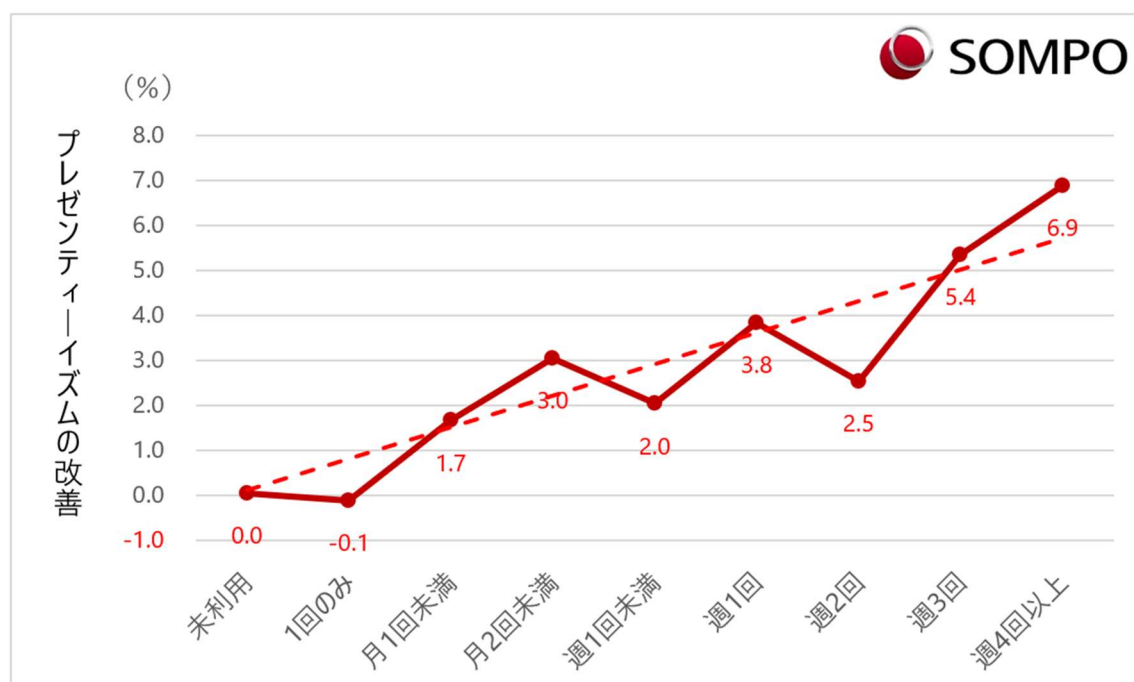
本プロジェクト参加者では、chocoZAP の利用回数が増えるにつれ、開始時から 3 か月後のプレゼンティーイズムの改善が未利用の人に比べて大きくなる傾向が確認されました（図 2）。この傾向は、もともと運動習慣のなかった社員でも同様になっています。

仮に、プレゼンティーイズムの改善を経済価値で表すと、本プロジェクト参加者 1 人当たり最大で月 5, 6 4 0 円になると試算されます※⁴。

※ 3 何らかの疾患や症状を抱えながら出勤し、業務遂行能力や生産性が低下している状態。

※ 4 経済価値はプレゼンティーイズムの改善幅に平均給与 4 6 0 万円（国税庁「民間給与実態統計調査」（令和 5 年分）に基づく）を乗じて算出。

（図 2）利用回数※⁵とプレゼンティーイズムの改善状況



（人数：3, 5 9 1 人、破線は傾向を表したもの）

※ 5：ここでは、chocoZAP へ入館した回数を利用回数としています

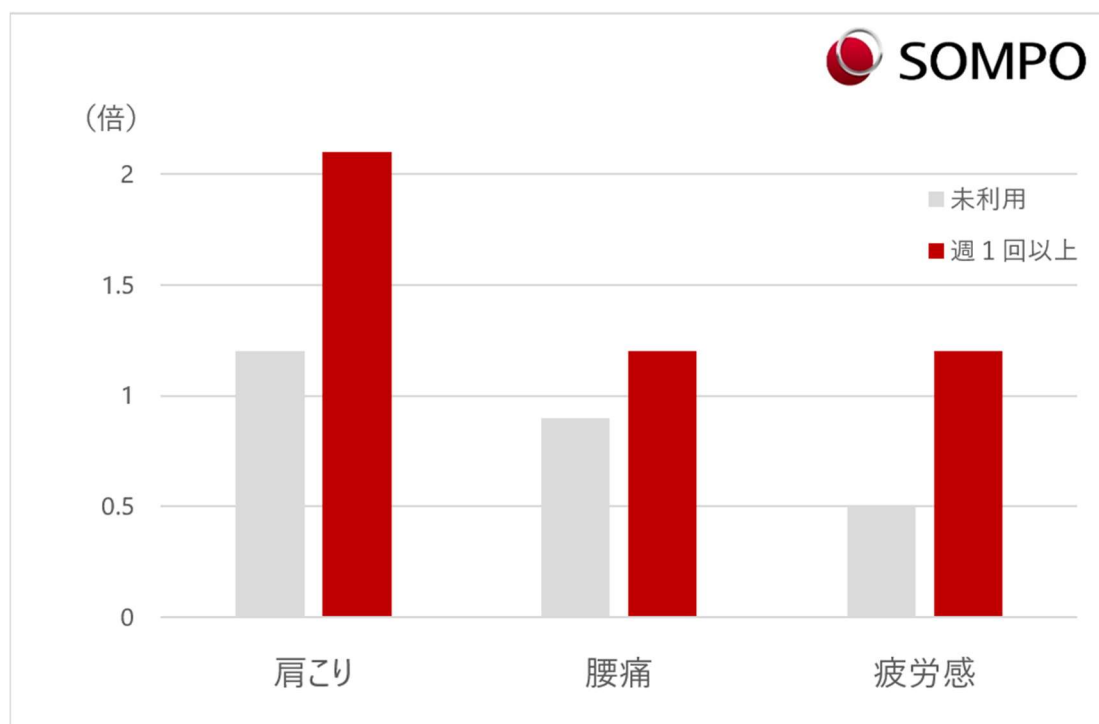
● 社員の健康への貢献

利用回数が一定以上の人では、未利用の人と比べて肩こり、腰痛、疲労感など※⁶心身の健康状態に明らかな改善傾向が見られました（図3）。

また、これら心身の健康状態の改善はプレゼンティーズムの改善と関連しており、chocoZAP の利用がプレゼンティーズム改善に効果があったことを支持する結果と考えられます。

また、利用回数の多い人では体重減少の効果も確認されています。

（図3）利用回数※⁵と心身の健康状態の改善／悪化の状況※⁷



※⁶ PQ（Single-Item Presenteeism Question、東大一項目版）を利用して計測。肩こり、腰痛、疲労感、不安感、抑うつ感の5つの心身の健康状態に改善傾向が確認できた。

※⁷ 改善した人数を悪化した人数で除して算出。数値が高い（グラフが高い）ほど改善した人が悪化した人に比べて多いことを表している。

3. 今後の展開

「SOMPO チョコ活！」は2026年12月まで継続する計画です。今後追加で取得するデータも含めさらに分析を深化させていく予定です。また、2025年11月より開始している国立研究開発法人 国立長寿医療研究センターとの共同研究（運動習慣と健康寿命延伸に関する研究）との連携も進めていきます。

SOMPOグループは、お客さまや社会全体の健康寿命の延伸、そして持続可能な社会の実現に貢献していきます。

以上