２０２６年１１月６日
ＳＯＭＰＯホールディングス株式会社
国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

中年期の運動習慣有無で「健康寿命に３．７６年の差」
～ＳＯＭＰＯホールディングスと国立長寿医療研究センターが共同研究～

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」）と、国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター（理事長：荒井 秀典、以下「国立長寿医療研究センター」）の老化疫学研究部（部長：大塚礼）の研究グループは、中年期の運動習慣の有無が健康寿命に与える影響を検証することを目的とした共同研究を２０２５年１１月から実施し、中年期における中高強度の運動習慣がある場合、ない場合に比べ「健康寿命が３．７６年長い」可能性が示されたことをお知らせします。

超高齢社会が進展する日本において、日常生活に制限のない期間を示す「健康寿命」の延伸と、平均寿命との格差是正は喫緊の社会課題です。両者は２０１７年に締結した包括連携協定のもと、認知機能低下抑制を目的とした多因子介入研究（J-MINT 研究等）をはじめ、科学的根拠に基づく予防プログラムの共同開発および社会実装を進めてきました。

１．共同研究の背景と目的

（１）両者の連携のあゆみ

ＳＯＭＰＯホールディングスと国立長寿医療研究センターは、２０１７年９月に認知症対策を含む高齢者の健康増進および健康長寿社会の実現に向けた包括連携協定を締結しました。

世界的な認知症予防研究（Finger Study）の高齢者向け社会実装プログラム「ＳＯＭＰＯスマイル・エイジングプログラム」開発の監修や、国立研究開発法人日本医療研究開発機構 支援による「J-MINT 研究」への参画など、産学官連携によるエビデンス創出を長年にわたり推進してきました。

（２）本研究のねらいと社会的背景

健康寿命と平均寿命の間には約９～１２年の開き※1があり、要介護リスクの低減と社会保障費の持続可能性の確保が不可欠となっています。

高齢期の運動習慣が健康寿命延伸に寄与することが知られていますが、中年期の運動習慣と健康寿命との関連は十分に明らかではありません。

本研究は、国立長寿医療研究センターが運用する老化に関する長期縦断疫学研究（NILS-LSA コホート研究）のデータを解析し、中年期の運動習慣が健康寿命に与える影響を検証することを目的として実施しました。

※１　男性８．４９年、女性１１．６３年（２０２２年）
平均寿命と健康寿命 | 生活習慣病などの情報(e-ヘルスネット) | 健康日本 21 アクション支援システム Web サイト

２．研究の概要

本研究では、ＳＯＭＰＯホールディングスと国立長寿医療研究センターが共同で解析方法の方針を策定し、国立長寿医療研究センターがデータの解析を実施しました。

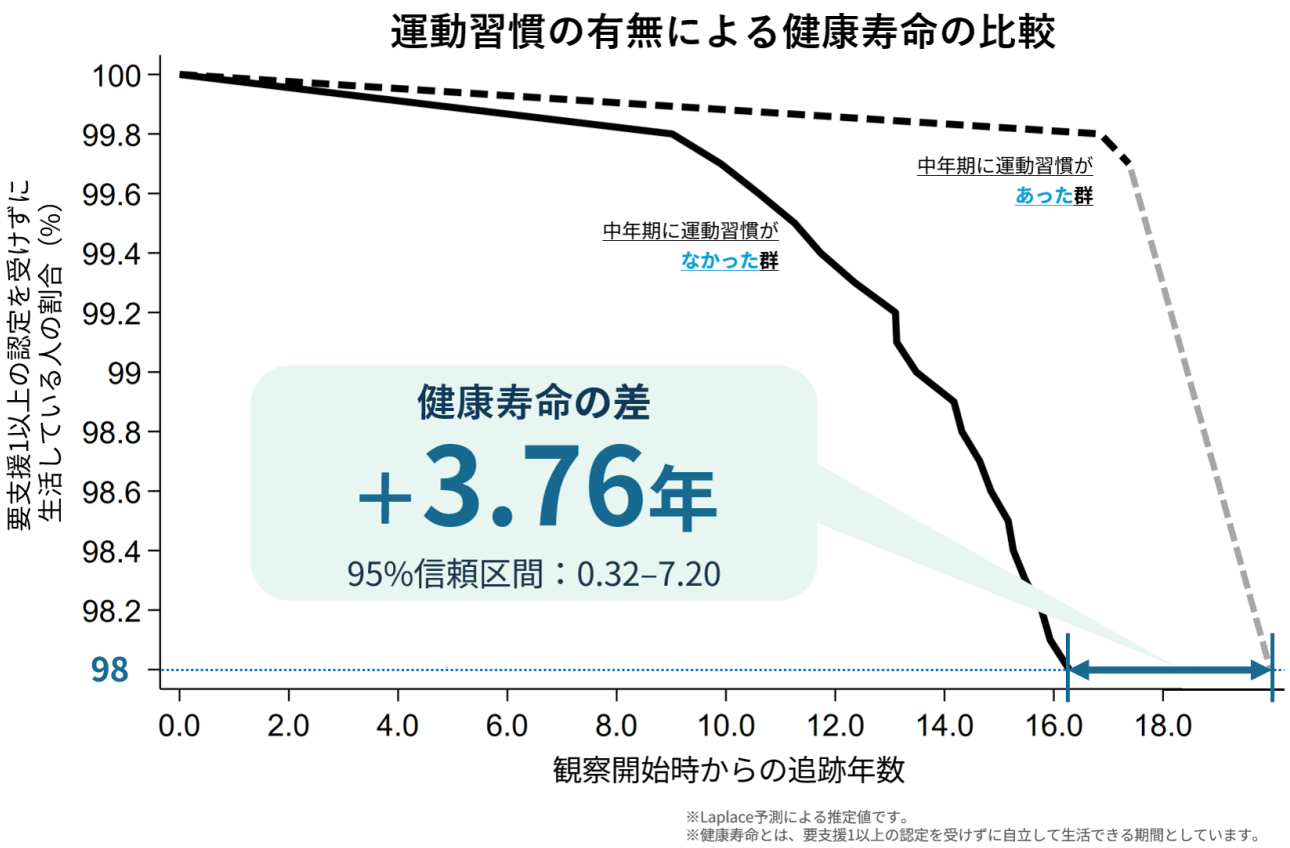
項目	内容
研究名称	中年期における習慣的な中高強度身体活動の実施と要介護フリー生存期間※2の延伸：NILS-LSA コホート
研究主体	ＳＯＭＰＯホールディングス、国立長寿医療研究センター
研究対象群	NILS-LSA コホートの第４－７次調査（２００４～２０１２年）に１回以上参加したベースライン時４０～５９歳の非要介護中年男女１，６２４名
追跡期間	２０２２年１月末まで［中央値１５．９年（四分位範囲１２．９～１６．８）］
主な検証項目	初参加時の聞き取りにより、やや息が弾む程度以上の運動（４．５METs 以上）を習慣的に行っている人と、行っていない人の２グループに分けました。２００４～２０２２年の介護保険情報を用いて、支援や介護が必要になったかどうかを確認し、介護や支援を必要とせずに過ごせる期間に違いがあるかを調べました。
解析手法	性、年齢、BMI、喫煙、既往歴、教育歴、総身体活動量の影響を考慮し、2 つのグループで介護や支援が必要になるリスクや、その時期に違いがあるかを Cox 比例ハザードモデルおよび Laplace 回帰モデルを用いて統計的に比較しました。

※2　要介護（要支援 1 以上）認定を受けずに自立して生活できる期間のこと。

３．主な研究成果

本研究では、およそ１８年に及ぶ長期の疫学調査データを解析し、４０～５９歳の中年期に４．５METs 以上の運動を３０分程度習慣的に実施する人は、それらの運動を習慣的に実施していない人に比べて健康寿命が３．７６年延伸する可能性が示されました。４．５METs の運動は、速歩や軽いジョギングなどの有酸素運動、中等度以上の筋肉トレーニングに相当します。

なお、本研究では健康寿命を要介護（要支援 1 以上）認定を受けずに自立して生活できる期間（要介護フリー生存期間）として算出しています。



４．ＳＯＭＰＯ チョコ活！の進捗と本研究との関連

運動習慣を有する現役世代は男女ともに３０％を下まわっています※３。本研究は、仕事や家事に追われる現役世代が継続的に運動できる環境の整備が健康寿命の延伸につながる可能性を示唆しています。

現在、ＳＯＭＰＯホールディングスでは、RIZAP 株式会社（代表取締役社長：瀬戸 健）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）「ＳＯＭＰＯ　チョコ活！」（以降、チョコ活）※４実施しています。ＳＯＭＰＯグループに所属する約１万人の社員を対象に、chocoZAP の利用が運動習慣に与える効果について、心身の健康状態、業務の生産性などに与える影響とともに検証するものです。

第１、２次募集のアンケートに回答した４０歳以上のグループ従業員で、週１回３０分以上の中高強度の運動習慣がなかった人のうち、約２２．４%がチョコ活期間中※５当運動レベルを継続しました。

当運動レベルが今後も継続されると、各人の健康寿命が３．７６年延伸することが期待されます。一般的な介護費用（９万円/月※６で試算すると、運動開始により一人当たり４０６万円の介護費が削減されると推定されました。

※３　運動習慣の定義：１回３０分以上の軽く汗をかく運動を週２日以上実施し、１年以上継続している。

※４　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）

※５　チョコ活参加時から約３か月経過時点で実施したアンケートにて調査

※６　引用元：（公財）生命保険文化センターの「生命保険に関する全国実態調査」（2024 年度）

５．今後について

ＳＯＭＰＯホールディングスと国立長寿医療研究センターは、本成果にとどまらず、中年期の運動習慣と健康寿命の関係についての共同研究を進めてまいります。

今後も、ＳＯＭＰＯホールディングスは働き盛りの中年期における運動習慣の普及を通して、健康寿命延伸という社会課題の解決に貢献していきます。

６．各組織概要

【ＳＯＭＰＯホールディングス株式会社】

所在地：東京都新宿区西新宿一丁目２６番１号

設立：２０１０年４月１日

資本金：１，０００億円

グループＣＥＯ取締役代表執行役社長：奥村 幹夫

事業内容：損害保険会社、生命保険会社、介護事業会社等の経営管理およびそれに附帯する業務

公式ウェブサイト：https://www.sompo-hd.com/

【国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター】

所在地：愛知県大府市森岡町七丁目４３０番地

設立：２００４年３月（２０１０年４月 独立行政法人化、２０１５年４月 国立研究開発法人化）

理事長：荒井 秀典

概要：日本の６つの国立高度専門医療研究センター（ナショナルセンター）の一つ。長寿医療に関する高度先駆的医療・研究、ならびに老年医学の確立と普及を担う中核拠点。

公式ウェブサイト：https://www.ncgg.go.jp/

以上