

2026 年 1 月 26 日
SOMPO ひまわり 生命保険株式会社

**ポイ活ノンアクティブ層でもポイントを積極的に貯める「日本国民総ポイ活時代」！
そんな現代に求められるのは“ストレスフリーポイ活”！
20 代～60 代の社会人男女約 1,200 名に聞いた「ポイ活に関する実態調査」**

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」）が提供する、保険と健康をつなぐプラットフォーム「MY ひまわり」は 2025 年 9 月にサービス開始 1 周年を迎えました。また、同年 12 月にはポイントプログラムを改定し、より使いやすい仕組みへと進化しています。

今回、これを記念して、ポイ活ノンアクティブ層※の 20～69 歳の社会人男女 1,257 名を対象に「ポイ活に関する実態調査」を実施しましたので、調査結果を公表します。

本調査を通じて、近年では、ポイ活ノンアクティブ層の人でもポイントを週 1 回以上貯めている人が多い結果となりました。また、多くの人が日常の行動の中でポイントが貯まる「ストレスフリーなポイ活」を求めていることが浮き彫りになりました。

※ポイ活ノンアクティブ層とは、ポイ活（キャッシュレス決済やクレジットカードなどポイントがたまる決済方法や、ポイントサイトの利用、ポイントカードや会員カードの提示など）をしているが、積極的にしていないと思うと回答した人たちのこと。

1. 調査サマリー

< 1 > ポイ活ノンアクティブ層でもポイントを貯める「日本国民総ポイ活時代」!!

一方で、ポイントを貯めることが目的になってしまった「ポイ活迷子」が多い結果に!!

- ・ポイ活ノンアクティブ層の約 4 人に 3 人 (74.8%) が「週 1 回以上ポイントを貯める」と回答。
- ・一方で貯めたポイントを使う頻度としては、「月 1 回よりも頻度が少ない」と回答した人が 983 人 (78.2%) と約 8 割にのぼった。
- ・ポイ活ノンアクティブ層はポイントを貯めることは日常の一部となっているが、貯めたポイントをアクティブに使用しないことが判明。

< 2 > ポイ活ノンアクティブ層の「ポイ活面倒あるあるランキング」第 1 位は

「ポイントの有効期限や残高を確認するとき」

- ・ポイ活ノンアクティブ層の「ポイ活面倒あるある」をランキング化。第 1 位は「ポイントの有効期限や残高を確認するとき (260 人、31.4%)」、第 2 位は「レジや支払い時にポイントカード/アプリを提示するとき (257 人、31.0%)」第 3 位は「ポイントの確認や操作に時間がかかること (244 人、29.4%)」と日常生活でストレスが貯まっていることが判明。

< 3 > ポイ活ノンアクティブ層が求めているのは、“ストレスフリーポイ活”

- ・ポイ活ノンアクティブ層の半数以上 (777 人、61.8%) が日常の行動の中でポイントが貯まるストレスフリーなポイ活に興味がある。
- ・近年注目されているストレスフリーなポイ活はクレジットカード利用時のポイント付与などの “ながらポイ活” や、指定された場所に実際に出向き、アプリなどを使ってチェックインするだけでポイントがたまる「チェックインポイ活」などの “ゆるポイ活” があり、特別な行動を追加せず、日常生活そのものにポイントが付くことを求めていることがわかる。

【解説】株式会社ポイ探 代表取締役 菊地崇仁さん



株式会社ポイ探 代表取締役

ポイントカードのセミナーやクレジットカードの講師としても活躍中

東京バーゲンマニア「お金の貯まるカード活用術」のコラム、NIKKEI「ポイント賢者への道」のコラム、日経トレンディへの記事提供を行っている

著者：「新かんたんポイント&カード生活」「得するポイント（カード）の貯め方・使い方」

「ポイ活迷子」が多いことがわかる調査結果です。ポイ活のゴールはポイントを“使うこと”ですが、“ためること”を目的化しているため疲れが生じています。まず“使いたいポイント＝ゴール”を決めて取り組むことで、ポイ活疲れは大幅に軽減できるでしょう。

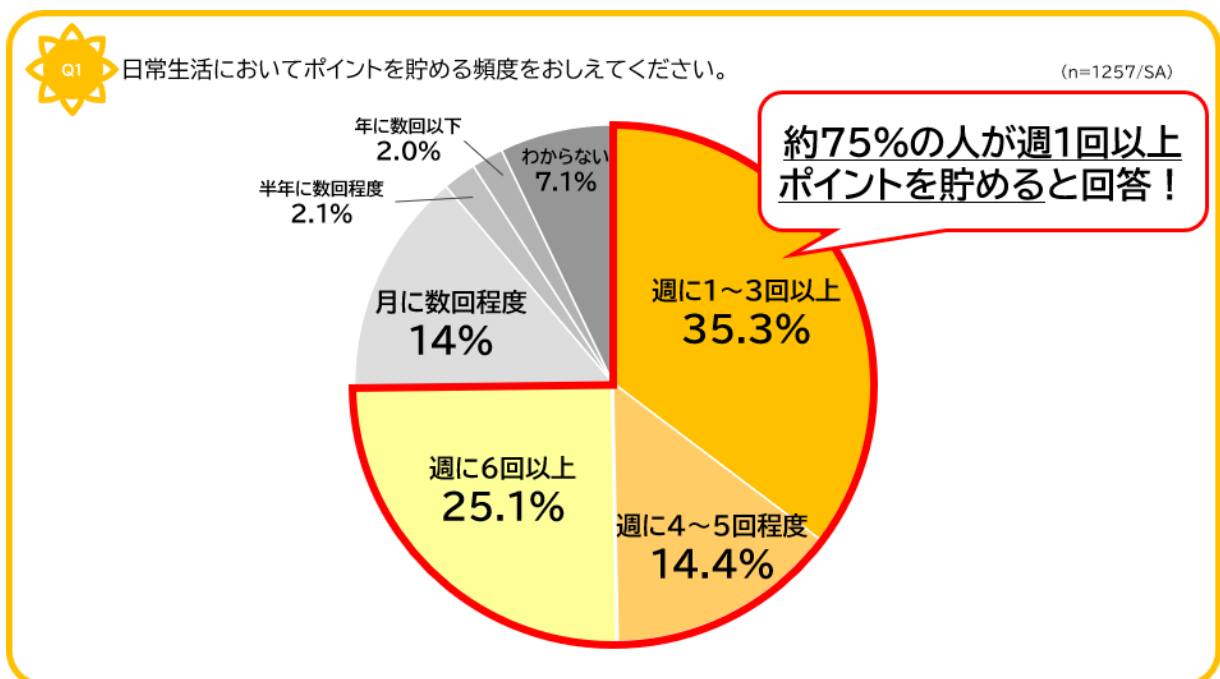
また、ポイ活では100点を目指さないことです。難しい“技”を無理に使う必要はありません。自分のできる範囲で楽しむのが長く楽しめるポイ活のコツです。

2. 調査結果

<1> ポイ活ノンアクティブ層でもポイントを貯める「日本国民総ポイ活時代」!!

一方で、ポイントを貯めることが目的になってしまった「ポイ活迷子」が多い結果に!!

今回の調査では、「積極的にポイ活をしていると思わない」と答えた人を対象に調査を実施しました。積極的にポイ活をしていないノンアクティブ層でも「どのくらいの頻度でポイントを貯めますか」という質問に「週1回以上ポイントを貯める」と回答した人は941人(74.8%)にのぼりました(Q1)。ポイントを貯める方法としては「アプリやゲーム、アンケート回答などによるポイント獲得」と回答した人が最も多く319人(25.4%)で、次いで「キャッシュレス決済で貯まるポイント」と回答した人は271人(21.6%)ということが判明した(Q2)。

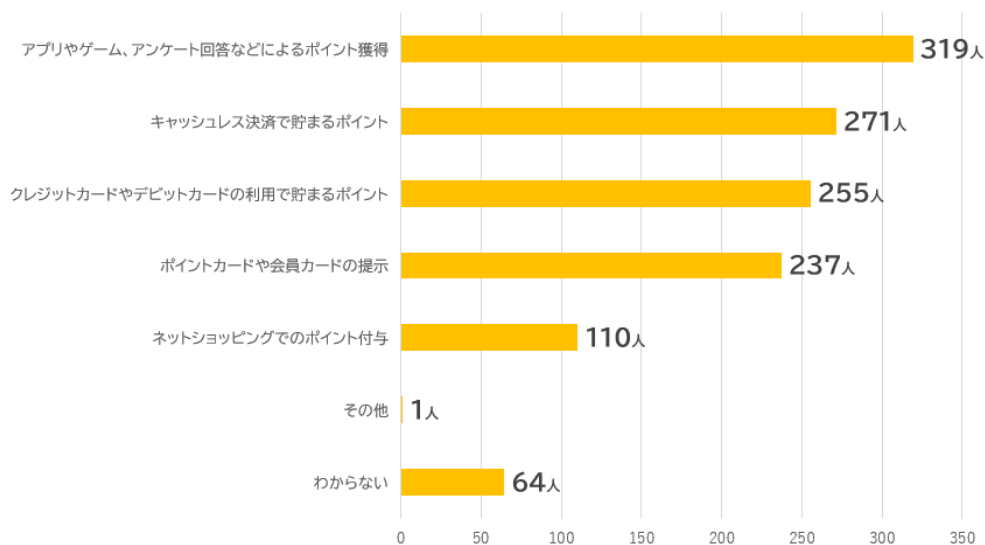




Q2

あなたが主にポイントをためている方法を教えてください。

(n=1257/SA)



一方で貯めたポイントを使う頻度は、「月1回程度」よりも少ないと回答した人(月に1回程度、2〜3か月に1回程度、半年に1回程度、年に1回程度、ほとんど使わないと答えた人の合計)は983人(78.2%)と約8割にのぼりました(Q3)。貯めているポイントはいくらあるかという質問に「3,000円以上」と答えた人は519人(41.3%)と最も多く、週1回以上ポイントを使用するポイ活アクティブ層と比較して、使用する頻度が少ないことが分かった(Q4)。

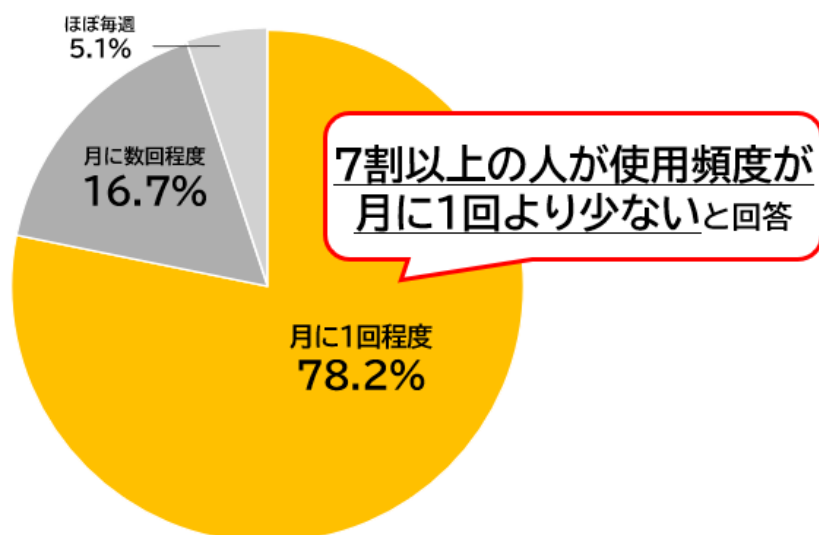
この結果から、ポイ活ノンアクティブ層はポイントを貯めることは日常の一部となっているが、貯めたポイントをアクティブに使用しないことが判明した。



Q3

貯めたポイントをどのくらい使いますか？

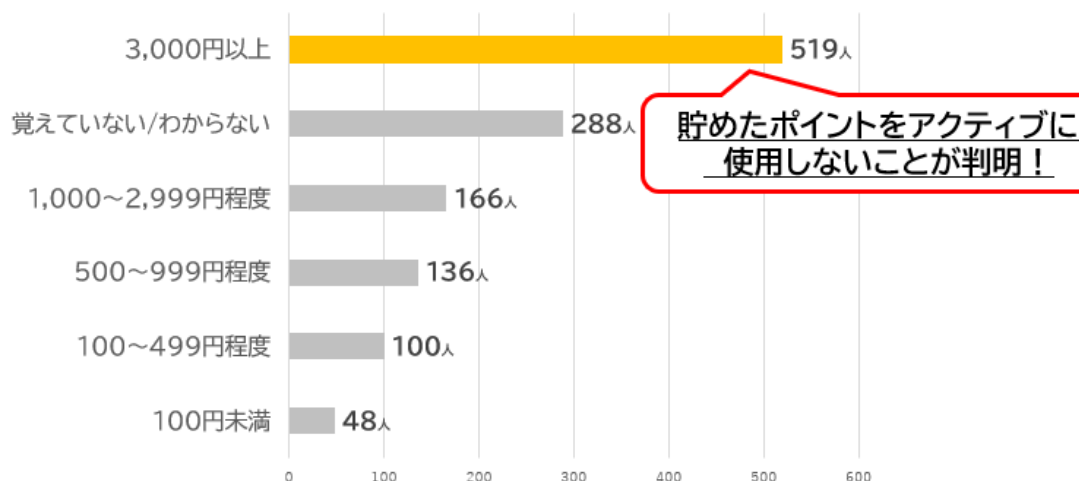
(n=1257/SA)



※「月に1回程度」は、「月に1回程度(21.1%)」「2〜3か月に1回程度(22.9%)」「半年に1回程度(13.1%)」「年に1回程度(6.8%)」「ほとんど使わない(14.3%)」の合計



Q4 現在、あなたが貯めているポイント(すべてのサービス合計)は、おおよそいくら分ありますか？ (n=1257/SA)



< 2 > ポイ活ノンアクティブ層の「ポイ活面倒あるあるランキング」第1位は

「ポイントの有効期限や残高を確認するとき」

また、積極的にポイ活を行わないポイ活ノンアクティブ層の「ポイ活面倒あるある」をランキング化。第1位は「ポイントの有効期限や残高を確認するとき」が260人(31.4%)、第2位は「レジや支払い時にポイントカード/アプリを提示するとき」が257人(31.0%)、第3位は「ポイントの確認や操作に時間がかかること」が244人(29.4%)と日常生活でストレスが貯まっていることが判明(Q5)。

この結果からポイントカードを持っはいるが、「面倒だから」「時間がかかる」からポイントカードを提示しないことがわかりました。



Q5 【ポイ活面倒あるあるランキング】を発表！

(n=829/SA)

1位 ポイントの有効期限や残高を確認するとき(260人)

2位 レジや支払い時にポイントカード・アプリを提示するとき(257人)

3位 ポイントの確認や操作に時間がかかること(244人)

4位 貯めたポイントを使うタイミングを逃したとき(240人)

5位 複数のアプリやカードを整理・管理すること(230人)

6位 オンライン購入時にポイント連携や入力をするとき(131人)

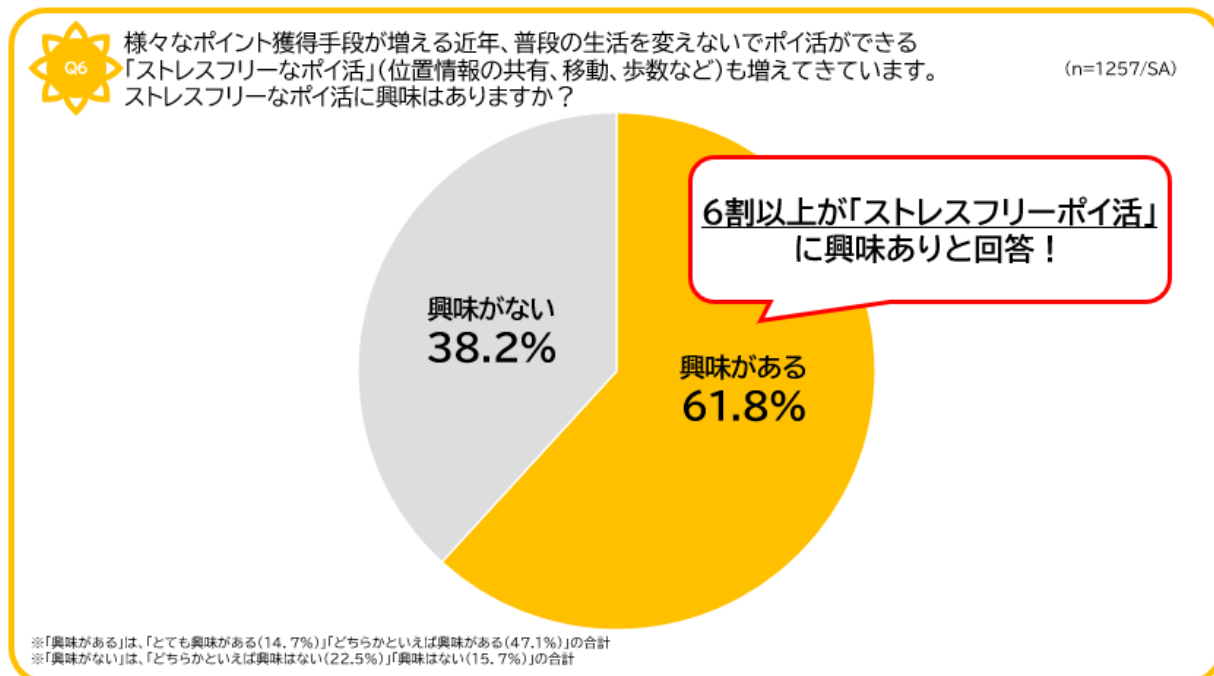
8位 その他(30人)

7位 どのアプリで貯めたか思い出せないとき(102人)

9位 わからない(62人)

< 3 > ポイ活ノンアクティブ層が求めているのは、“ストレスフリーポイ活”

最近のポイ活は、ちょっとした暇つぶしとしての「ながらポイ活」や、ポイント獲得のタスク化やゲームといった「チェックインポイ活」など、普段の生活を変えないでポイ活ができる「ストレスフリーなポイ活」（位置情報の共有、移動、歩数など）も増えてきている。ポイ活ノンアクティブ層の 61.8% がストレスフリーなポイ活に興味があると回答し、日常の行動の中でポイントが貯まるサービスを求めていることが判明した (Q6)。



【解説】

株式会社ポイ探 代表取締役 菊地崇仁さん



- ◆ポイ活のゴールはポイントを使うこと、目的を間違わない
- ◆ポイ活で 100 点は取れない、自分のできる範囲で楽しむのがコツ

調査結果を見ると、ポイ活ノンアクティブ層では「ポイントをためること」が目的化し、本来のゴールを見失った「ポイ活迷子」が多く発生していることがわかります。本来、ポイ活のゴールはポイントを“使うこと”です。まず「使いたいポイント＝ゴール」を決め、そのポイントが効率よく貯まる方法を考えることで、どのポイントをためるべきか、どのポイントは捨ててもよいかの判断が格段に楽になります。さらに「何ポイント貯まったら必ず使う」という自分ルールを設けると迷いがなくなり、有効期限切れによる失効リスクも自然と減ります。

また、ポイ活には多くの「技」がありますが、すべてを追う必要はありません。難しいと感じた技は潔く諦めるのも大切です。そもそもポイ活で 100 点を取るのはほぼ不可能で、自分の中で“合格点”を設定し、その範囲で楽しむことが長く続けるコツです。できる範囲で取り組むことが、ポイ活疲れを防ぐ最もシンプルで効果的な方法だと言えるでしょう。

そして、ストレスフリーなポイ活で重要になるのが「たまるポイント」を増やす仕組みづくりです。ポイントには、自分で行動して獲得する「ためるポイント」と、一度仕組みを作れば自動的に貯まる「たまるポイント」があります。「ためるポイント」はポイントカードの提示やアプリ操作、アンケート回答など手間がかかるため、続けるには負担になりがちです。一方「たまるポイント」は、固定費のクレジットカード払いへの切り替えや口座振替の見直

し、決済方法の変更など、一度設定すれば自動的にポイントが積み上がる仕組みで、こうした方法は“ながらポイ活”と呼ばれることもあります。特別な行動を追加せず、日常生活そのものにポイントが付くようにする方法で、無理なく続けられる点が大きな特徴です。

また、指定された場所に出向き、アプリなどを使ってチェックインするだけでポイントがたまる「チェックインポイ活」は、ながらポイ活ほど自動化されているわけではありませんが、ワンタップで完結する“ゆるポイ活”として取り入れやすい方法です。義務化すると負担になりますが、できるときに軽く取り組む程度であれば、生活の邪魔をせずポイントを積み重ねられます。

ポイ活疲れでポイ活を諦めてしまうのは非常にもったいないことです。仮にポイントが失効してしまっても、“得”しなかっただけで“損”したわけではありません。大切なのは、ポイントを“ためて使う”というシンプルなサイクルを無理なく続けること。これこそが長く続けられる、ストレスフリーなポイ活の本質だと言えるでしょう。

3. 調査概要

- ・調査方法：インターネット調査
- ・調査期間：2025年11月17日(月)～11月20日(木)
- ・調査対象地域：日本全国
- ・調査対象者：「あなたは、現在『ポイ活(キャッシュレス決済やクレジットカードなどポイントが貯まる決済方法や、ポイントサイトの利用、ポイントカードや会員カードの提示など)』をしていますか」という質問に「はい」と答えたかつ、「あなたは、積極的にポイ活をしている方だと思いますか」という質問に「いいえ」と答えた20～69歳社の社会人男女1,257名(20代男性(124名)、20代女性(116名)、30代男性(128名)、30代女性(127名)、40代男性(129名)、40代女性(124名)、50代男性(127名)、50代女性(125名)、60代男性(131名)、60代女性(126名))
- ・有効回答数：1,257サンプル

※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。

4. 利用者30万人突破！リリース1周年を迎えた保険と健康をつなぐアプリ「MYひまわり」

12月にはリニューアルも行われ、より使いやすいアプリに！

<「MYひまわり」とは>

SOMPOひまわり生命は、保険本来の役割(Insurance)とお客さまの健康をサポートする機能(Healthcare)を組み合わせた新たな価値「Insurhealth®(インシュアヘルス)」を提供しています。

SOMPOひまわり生命が目標としている55万件の健康行動を実現するため、お客さまとの継続的なコミュニケーションと、保険金の手続き等の事務周りの両軸を担保する必要がありました。インシュアヘルスを身近に実感していただくために、2024年9月に生まれたのが保険と健康をつなぐプラットフォーム「MYひまわり」。MYひまわりは現在加入している保険の内容確認や手続きもアプリ上で気軽に行うことができ、健康診断結果をもとに5年以内の健康リスクAI予測が可能で、健康状態を維持のための手軽に取り組めるミッションを提供しており、約30万人の人が利用しています。

※2026年1月14日現在 当社調べ

(ご参考) [MYひまわりアプリのご紹介](#)



<「MYひまわり」のリニューアルについて>

2025 年 12 月にMYひまわりはポイントプログラムを改定。

これまでは、必ずポイントがもらえる「健康診断結果の登録」と、抽選でポイントが獲得できる「軽負荷運動（ウォーキングチャレンジ）」の 2 項目のみを対象としていました。

制度改定後は、お客さまの健康行動やご契約に関するお手続きで獲得できるポイントを「MYひまポイント」と呼称します。必ずもらえるMYひまポイントの対象行動は、健康診断結果の登録に加え、「年 1 回の健康行動（7 項目）」および「保険事務手続き（7 項目）」に拡大します。また、MYひまわりポイントの抽選権である「ガチャコイン」がもらえる対象も、歩行をはじめとする「毎日の健康行動（3 項目）」に拡大します。

MYひまポイントは、Amazon ギフトカード※1、d ポイント、Ponta ポイント、PayPay ポイント※2、V ポイント、nanaco ギフト※3、FamiPay ギフトと交換することができます。

今後も、お客さまに安心をお届けするとともに健康を応援できる新たな機能を順次リリースし、より多くのお客さまに利用いただき、魅力度を高めてまいります。将来的には、「MYひまわり」を通じてお客さまが健康維持・増進を支援し、万が一のリスクを減らすことで、より充実した保障やサービスを提供できるよう努めてまいります。MYひまわりはこれからも進化を続け、より多くのお客さまの安心と健康をサポートしてまいります。

※1：本プログラムはSOMPOひまわり生命保険株式会社による提供です。本キャンペーンについてのお問い合わせは Amazon ではお受けしておりません。SOMPOひまわり生命保険株式会社までお願いいたします。Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

※2：PayPay ポイントは出金、譲渡不可です。PayPay/PayPay カード公式ストアでも利用可能です。

※3：「nanaco(ナナコ)」と「nanaco ギフト」は株式会社セブン・カードサービスの登録商標です。「nanaco ギフト」は、株式会社セブン・カードサービスとの発行許諾契約により、株式会社NTTカードソリューションが発行する電子マネーギフトサービスです。本プログラムについてのお問い合わせは株式会社セブン・カードサービスではお受けしておりません。SOMPOひまわり生命保険株式会社までお願いいたします。

URL：<https://www.himawari-life.co.jp/-/media/himawari/files/company/news/2025/a-02-2025-12-01.pdf?la=ja-JP>

5. 会社概要

会社名	SOMPOひまわり生命保険株式会社
本社所在地	東京都千代田区霞が関三丁目7番3号 損保ジャパン霞が関ビル
設立	1981 年 7 月設立、1982 年 4 月営業開始
資本金	172 億 5 千万円
代表者名	代表取締役社長 久米 康樹
URL	https://www.himawari-life.co.jp/