

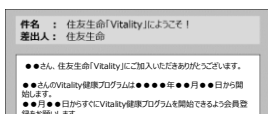
## 開始にあたっての事前準備

### 会員登録

※2025年4月現在のものであり、将来変更になる可能性があります。

- 1 会員登録依頼メール本文の「URL」をクリックするか、検索エンジンで「住友生命 Vitality」と検索し、Validityスペシャルサイトへアクセスの上、「Login」をクリック

メール本文のURLをクリック



▼Validity会員ポータルによる会員登録はこちらから  
<https://www.validity.sumitomolife.co.jp/>

検索する場合は

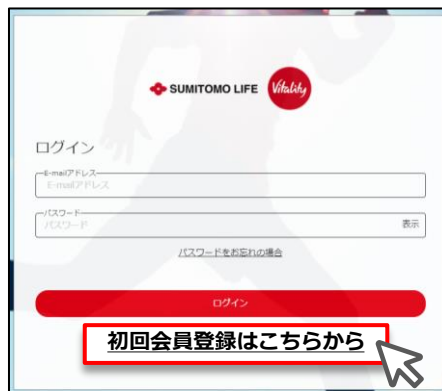
住友生命 Vitality

検索

Login



- 2 「Validity会員ポータルへ」をクリック  
ログイン画面で「初回会員登録はこちらから」をクリック



- 3 画面遷移に沿って「メールアドレス」・「登録コード」・「生年月日」を入力

#### 【会員登録時の留意事項】

- ① 申込時に使用した「メールアドレス」を入力ください。
- ② パスワードは以下をすべて含んだものを設定ください。
  - ・12桁以上
  - ・数字
  - ・大文字の英字
  - ・小文字の英字



会員登録完了！ さっそくValidityをはじめましょう！



オンラインチェック

オンラインチェックに回答することで、1年に1回ポイントが獲得できます。

獲得ポイント

年間最大**3,000**ポイント

※過去3か月間に喫煙されている場合は、たばこチェック（750pt）はポイント獲得できず、年間合計2,250ptまでとなります

1 Vitality会員ポータルへログインし、「健康状態を把握する」メニューから「Vitality総合チェック」「たばこチェック」をクリック



2 各項目を順に回答する（以下はVitality総合チェックの例）



## Vitality健康診断

健康診断結果をアップロードすることで、各項目 1 年に 1 回ポイントが獲得できます。

項目	当社所定の基準	獲得ポイント	獲得ポイントの上限 (1 会員年度あたり)
BMI (身長・体重)	18.5以上 24.9以下	結果提出で各 <b>500pt</b> + 結果が当社所定の基準を 満たす場合はさらに加算 64歳以下 各 <b>1,500pt</b> 65歳以上 各 <b>2,000pt</b>	<b>64歳以下</b> 合計 <b>10,000pt</b>  <b>65歳以上</b> 合計 <b>12,500pt</b>
血圧	最高血圧140mmHg未満 かつ 最低血圧90mmHg未満		
血糖	空腹時：126mg/dL未満 または HbA1c：6.5%未満		
コレステロール	LDLコレステロール70mg/dL以上 140mg/dL未満		
尿蛋白	「-（陰性）」または「±（偽陽性）」		

- 1 項目から提出可能です。■ ポイントは健康診断の提出日ではなく、「**受診日**」に遡って獲得できます。Vitality健康プログラムの会員年度開始日の前 1 年以内に受診された健康診断結果でもポイント獲得できます。(ポイントは「会員年度開始日」に反映されます)
- 1 会員年度内に複数回受診した場合は、アップロードいただいた中で最も良好な結果で判定します。■ 健康診断の結果がデータの場合はスクリーンショットで撮影した画像も提出可能です。

### 【39歳以下の健康診断ポイント対応について】

- 2025年9月下旬以降、以下のお取扱いを開始します。
- ・活動日(受診日)が2025年4月1日以降で39歳以下の場合、BMI・血圧・尿蛋白の獲得ポイントについて、結果が当社所定の基準を満たすとき、上記1,500ptに加えてそれぞれ1,500pt加算します(ただし、1 会員年度あたり10,000ptが上限です)。
- ・お取扱い開始前に結果提出された分については、お取扱い開始後、当社にて加算を適用します(ただし、お取扱い開始前に確定済みの保険料・特典(リワード)、利用済みの特典(リワード)の遡及変更は行いません)。

## 予防

がん検診や予防接種の結果をアップロード※1することで、ポイントが獲得できます。

項目	項目 (検査方法)	ポイント 獲得期間	年齢	獲得ポイントの上限 (1 会員年度あたり)
大腸がん検診	以下①～④いずれかの受診 ①便潜血検査 ②大腸内視鏡検査 ③S状結腸内視鏡検査 ④注腸X線検査	1 年間	40歳以上	<b>各1,000pt</b>  <b>合計2,000pt</b>
肺がん検診	胸部X線検査			
胃がん検診	以下①②いずれかの受診 ①胃部X線検査(バリウム検査) ②胃内視鏡検査	2 年間	20歳以上	
女性 乳がん検診	乳房X線検査(マンモグラフィ)			
子宮頸がん 検診	子宮頸部細胞診※2 HPV検査※2	5 年間	30歳以上	
肺炎球菌ワクチン接種			65歳以上	
歯科健診※3	6か月に1回 (年間2回 500pt×2)	1 年間	全年齢	

- 胃がん検診・乳がん検診・子宮頸がん検診(細胞診)は一度受けると 2 年間毎年**1,000pt**、子宮頸がん検診(HPV検査)・肺炎球菌ワクチン接種は 5 年間毎年**1,000pt**獲得できます。

- ポイントはがん検診や予防接種の提出日ではなく、「**受診日**」に遡って獲得できます。Vitality健康プログラムの会員年度開始日の前 1 年以内に受診された検診等でもポイント獲得ができます。(ポイントは「会員年度開始日」に反映されます)

※ 1. がん検診や予防接種の結果等がデータの場合はスクリーンショットで撮影した画像も提出可能です。※ 2. 細胞診とHPV検査は重複してポイント獲得できません。HPV検査は2024年4月1日以降に受診したものに限りポイント獲得対象となります。※ 3. 歯科健診は、健診の受診だけでなく、歯の治療やクリーニング等を行う場合もポイント獲得対象となります。ただし、美容目的のホワイトニングや煙草のヤニ取りは除きます。

**1** Vitality会員ポータルへログインし、「健康状態を把握する」メニューから「Vitality健康診断」または「予防」をクリック



**健康診断等の受診日の変更の取扱いについて**  
 やむを得ない事情（勤務先の都合、勤務先の変更、災害の発生等）により健康診断・予防の実施時期が予定時期から変更となった場合、当社へのお申し出に基づき、**受診日を変更してポイント加算の申込みが可能**です。受診日の変更を希望される場合は、Vitalityサービスセンター（0120-307864）にお申し出ください。

※対象年齢にて自治体のがん検診を受診された場合や、65歳未満で肺炎球菌ワクチンの定期接種を受けられた場合で、対象の項目が選択できないときも同様にお申し出ください。

**2** 「Vitalityポイント付与の申込み」をクリックして次ページへ進み、ポイント付与を申込み項目をチェックの上「次へ」をクリック（Vitality健康診断の操作方法ですが、予防も同様の操作で手続きが可能です）



**3** 健康診断書の結果・受診日を入力し「次へ」をクリック



**4** 入力結果を確認の上、「アップロード」をクリック



**5** 健康診断書の画像のアップロードが完了したら「次へ」をクリック



**6** 個人情報の利用について確認後、「次へ」をクリックしたら申込み完了



- ・健康診断書の画像は**事前に携帯やカメラで撮影しPCに取り込むことが必要**です。（スクリーンショットで撮影した画像も提出可能です。）
- ・一度にアップロードできる**画像サイズは2MBまで**です。2MBを超える場合は、2MB以下へ画像を圧縮の上、アップロードください。

□ Vitality会員ポータルへログインし、「ポイントとステータス」メニューから「ポイント明細」をクリック



**ポイント明細**

ポイントが最新の情報に更新されるまで、一定程度時間がかかる場合があります。

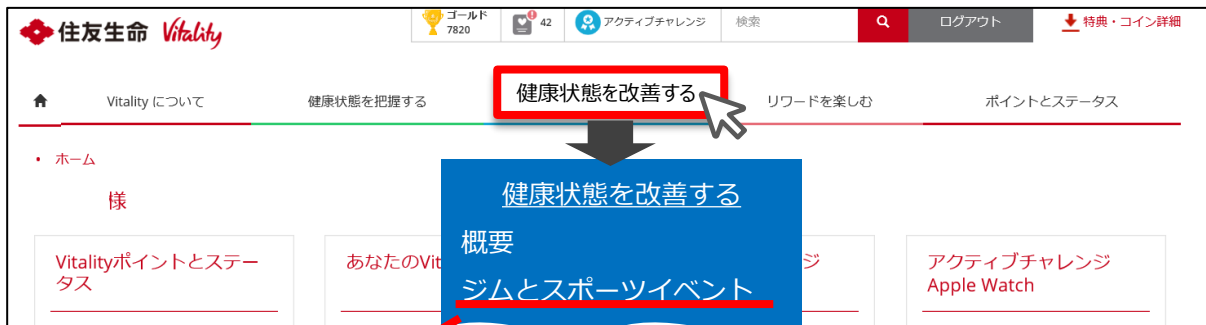
表示するポイントの対象期間: 2025/03/03 - 2025/03/10  
表示するポイントの活動項目: すべてのポイント

日付	内容	ポイント	アクティブチャレンジ
2025/03/10	尿蛋白 (結果提出)	500	
2025/03/10	尿蛋白 (加算ポイント)	2000	

これまでに獲得したポイントの明細 (日付・内容・ポイント) が確認可能です。

□ Vitality会員ポータルへログインし、「健康状態を改善する」をクリック

⇒健康状態を改善するための様々な特典 (リワード) が利用可能です



**ジムとフィットネス**

Vitalityは健康企業として、あなたの健康状態の改善や健康目標の達成をサポートします。健康関連メニューに取り組み、Vitalityポイントを獲得しましょう。

**ウェアラブルデバイス**

健康企業製のウェアラブルデバイスは割引価格で購入することができます。

さらに詳しく >

**スポーツイベント・parkrun・ゴルフ**

スポーツイベントに参加する度に、1日最大2,000ポイントを獲得可能です。日毎の場合には100ポイント。対象となるイベントの基準、ポイント付与条件については「さらに詳しく」をクリックしてください。

さらに詳しく >

スポーツジム入会時に必要なバーコードが取出し可能

**スポーツ用品**

あなたの健康状態の改善や健康目標の達成をサポートするために、スポーツ用品を特別割引価格で提供いたします。

**アディダス**

アディダスのスポーツパフォーマンス商品を30%オフで購入できます。

さらに詳しく >

スポーツ用品を購入できるアディダスのVitality会員専用ページへ

**ヘルシーフード**

ヘルシーな食事を心がけることにより、健康状態を改善するだけでなく、糖尿病やその他の病気にかかるリスクを大幅に低減することが可能です。

十分な栄養と野菜を摂取し、脂肪分の多い食品を控えるよう、特に注意するようにしましょう。

**Osix**

Osixはヘルシーフードの特典【本州（東北地方を除く）・四島の店舗をご利用される方】

ポイント対象店舗における指定のヘルシーフード【指定した賞味期限・賞味期間】を最大25%割引で購入できます。

**イオンヘルシーフード特典【本州（東北地方を除く）・四島の店舗をご利用される方】**

ポイント対象店舗における指定のヘルシーフード【指定した賞味期限・賞味期間】を最大25%割引で購入できます。

ヘルシーフードを購入できるOsixのVitality会員専用ページ等へ

以下のとおり、Vitality会員ポータルセキュリティを任意で向上させる方法があります。

★ 会員年度開始日以降に会員登録をする場合、2段階認証の設定をするためには一度**ログアウト**ください。



## 1 再ログイン後、2段階認証の設定画面で「設定する」をクリック



## 2 携帯電話番号(SMSメッセージ)での設定か登録メールアドレスでの設定かを選択



「後で」を選択した場合も、通常どおり会員ポータルをご利用いただけます。なお、「後で」を選択後30日経過の都度、2段階認証の設定画面（左記 1）が表示されます。また、「Vitalityについて」内の「プロフィールと設定」からいつでも設定・設定変更ができます。

## 3 携帯電話番号もしくは登録メールアドレスを入力

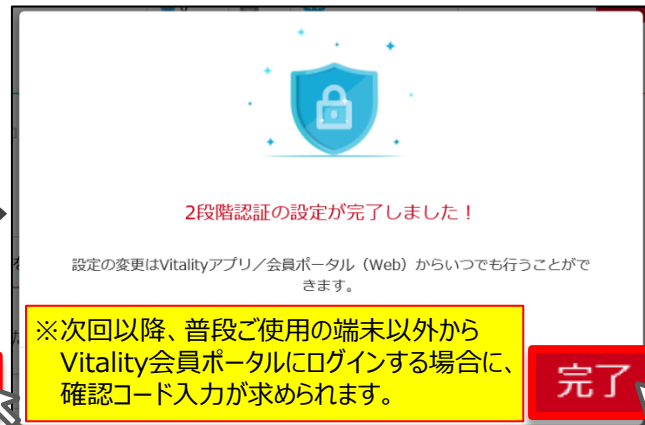
### 携帯電話番号入力画面



### メールアドレス入力画面



## 4 受信した確認コード(6桁)を入力し「確認コードを送信」をクリックしたら設定完了



※次回以降、普段ご使用の端末以外からVitality会員ポータルにログインする場合に、確認コード入力が必要となります。

## Vitalityスタートダッシュ特典

標準プラン・ライトプラン・家族プランのみ対象



会員年度開始日から3か月以内に下記を実施すれば、

加入初年度だけのチャンス!

もれなく最大**1,000**円相当のギフトをプレゼント!



### ギフト獲得方法

コース A	オンラインチェックのうち「Vitality総合チェック」を実施する（Vitalityポイント2,250ポイントを獲得）
コース B	歩数・心拍数等に応じた運動ポイントを20ポイント以上獲得する

※特典（リワード）の内容や商品獲得方法等の詳細については、当社ホームページ等で「Vitalityスタートダッシュ特典ご利用ガイド」をご覧ください。

詳細はこちら↓



※A・Bそれぞれの実施で500円相当のギフトを1枚ずつプレゼントします。（最大2枚）

※本特典（リワード）は、Vitality健康プログラム（標準プラン・ライトプラン・家族プラン）の会員がご利用いただけます。Vitality健康プログラム（スマートプラン）の会員はご利用いただけません。

※本特典は住友生命保険相互会社による提供です。本特典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。Vitalityサービスセンター（0120-307864）までお願いします。

※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。

## Vitalityステータスアップ特典

標準プランのみ対象



ブロンズ、シルバー、ゴールドステータス相当のVitalityポイントに到達した翌月に

**Vitalityコイン**を進呈!

Vitalityコイン  
詳細はこちら↓



### コイン獲得基準

	12,000pt [ブロンズ相当]	20,000pt [シルバー相当]	24,000pt [ゴールド相当]	年間累計
49歳以下	1,200コイン さらに	+1,200コイン さらに	+1,200コイン	最大 3,600コイン
50歳以上	2,400コイン さらに	+1,200コイン さらに	+1,200コイン	最大 4,800コイン

上位のポイント基準を達成し、より多くのVitalityコインを獲得しましょう!

※本特典（リワード）は、Vitality健康プログラム（標準プラン）の会員のみご利用いただけます。

Vitality健康プログラム（ライトプラン・家族プラン・スマートプラン）の会員はご利用いただけません。

※詳細については、当社ホームページ等で「Vitalityステータスアップ特典ご利用ガイド」をご覧ください。

※Vitalityコインとは当社が独自に発行・管理する仕組みで、当社が指定する方法により電子マネーギフト等と交換することができます。Vitalityコインには有効期限があるほか、その利用にあたっては一定の制約があります。詳しくは当社ホームページにて「Vitalityコインページ」および「Vitality健康プログラム規約」をご確認ください。

詳細はこちら↓



# ■ Vitality会員ポータル・健康プログラムの不明点（不具合等）の問合せ方法

Vitality会員ポータルや健康プログラムに関する不明点や不具合の問合せはVitalityサービスセンターにて対応させていただきます。気軽にお問合せください。

## ① 電話での問合せ

記載のフリーダイヤルまでお電話ください。

**Vitalityサービスセンター**



フリーダイヤル  
**0120-307864**

受付時間 月～金 9:00～18:00  
土 9:00～17:00

(日・祝日、年末年始、臨時休業日を除く)

※受付時間等の詳細は当社ホームページをご確認ください。

## ② HPからの問合せ

### 1 Vitality会員ポータルへログインし、「Vitalityについて」メニューから「お問い合わせ」をクリック



### 2 必要事項（Eメールアドレス、電話番号、質問内容）を入力し「送信する」をクリック



お問い合わせの前に、Vitality会員ポータルや健康プログラムに関するよくあるご質問をご確認ください。



**住友生命**



## Vitalityサービスセンター

フリーダイヤル  
**0120-307864**

受付時間  
月～金 9:00～18:00  
土 9:00～17:00

(日・祝日、年末年始、臨時休業日を除く)  
※受付時間等の詳細は当社ホームページをご確認ください。

インターネットでも問合せを受け付けております  
<https://sumitomolife.dga.jp/contact.html>

あなたの未来を強くする



【住友生命保険相互会社】  
本社 〒540-8512 大阪市中央区城見 1-4-35  
電話 (06)6937-1435 (大代表)  
東京本社 〒104-8430 東京都中央区八重洲 2-2-1  
電話 (03)3273-8000 (大代表)  
〈ホームページ〉 <https://www.sumitomolife.co.jp>

住友生命

生命保険のお手続きやご契約に関するご照会  
スマイコールセンター 0120-307506

お届けしたのは...