

スタートアップ

会員登録

Fitbitの接続
(アクティブチャレンジの参加手続き)

「ペース管理&疾病リスク」
機能の設定方法



会員登録の
操作方法を
動画で説明
します。



ポイント獲得方法

Step 1 健康状態を把握

オンラインチェック

Vitality健康診断

予防 (がん検診等)

Step 2 健康状態を改善

歩数・心拍数・フィットネスジム

スポーツイベント

その他

ポイント獲得に係る特典(リワード)

セキュリティ向上(2段階認証等)

【ご参考】ウェアラブルデバイスの接続

Vitalityアプリ・健康プログラムの不明点
(不具合等)の解決方法等

スタートアップ

会員登録	P.2
アプリのダウンロード・起動	P.2
必要事項入力	P.3
登録完了	P.4
Fitbitの接続（アクティブチャレンジの参加手続き）	P.5
会員登録直後の接続方法	P.5
接続完了・留意点	P.13
アクティブチャレンジ特典交換方法	P.15
「ペース管理&疾病リスク」機能の設定方法	P.16

ポイント獲得方法

Step1 健康状態を把握

オンラインチェック概要・回答方法	P.17
Vitality健康診断概要	P.18
提出（アップロード）方法	P.19
予防（がん検診等）概要	P.22
提出（アップロード）方法	P.23

Step2 健康状態を改善

歩数・心拍数・フィットネスジム	P.26
スポーツイベント概要	P.27
提出（アップロード）方法	P.28

その他

ポイント獲得に係る特典（リワード）	P.31
Vitalityスタートダッシュ特典	P.31
Vitalityステータスアップ特典	P.32
セキュリティ向上（2段階認証等）	P.33
【ご参考】ウェアラブルデバイスの接続	P.35
接続対象デバイスの確認	P.35
「Vitality」アプリとの接続	P.36
接続完了	P.38
Vitalityアプリ・健康プログラムの不明点(不具合等)の解決方法	P.42

※ Fitbitおよび関連するロゴやマークは Google LLC の商標です。

<スタートアップガイド最新版>

<特典利用方法>

<Vitalityコイン交換方法>



《手順》

アプリのダウンロード・起動

必要事項入力

登録完了

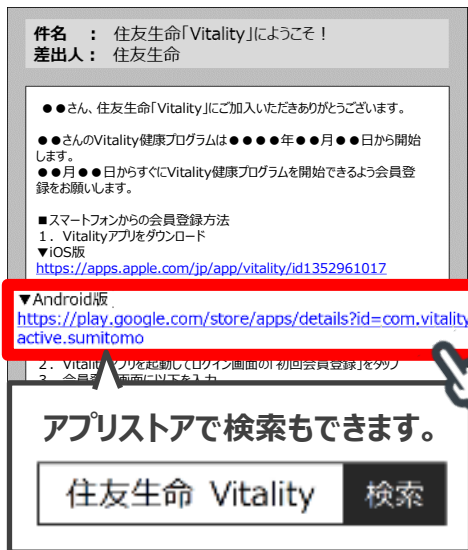
次へ

以下に該当する場合は、アプリ再登録のお手続き※は不要です。 ※アプリを削除し、再度ダウンロードの上登録の操作
・スマートプラン(Vitalityスマート)からポイント・ステータス等を引き継いで保険型（標準・家族・ライトプラン）にご加入いただいた場合
・Vitality体験版ご利用中に保険型（標準・家族・ライトプラン）・スマートプランにご加入いただいた場合

1 以下いずれかの方法でダウンロードページにアクセス

会員登録依頼メール※

メール本文のURLをタップ



または

証券同封の案内チラシ

二次元コードを使用



2 「インストール」をタップしてアプリをダウンロード完了後に「開く」をタップ



※お申込み時に登録いただいたメールアドレスに送付いたします。
メール送付のタイミングがプランによって異なります。
○標準・家族・ライトプラン：ご契約成立後
○スマートプラン：お申込み完了後

前へ

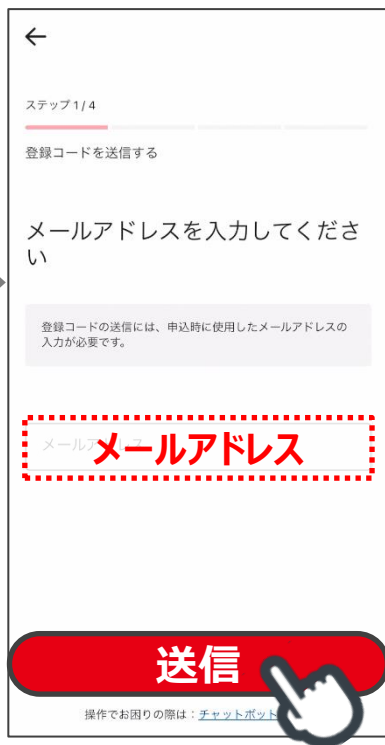
アプリのダウンロード・起動

必要事項入力

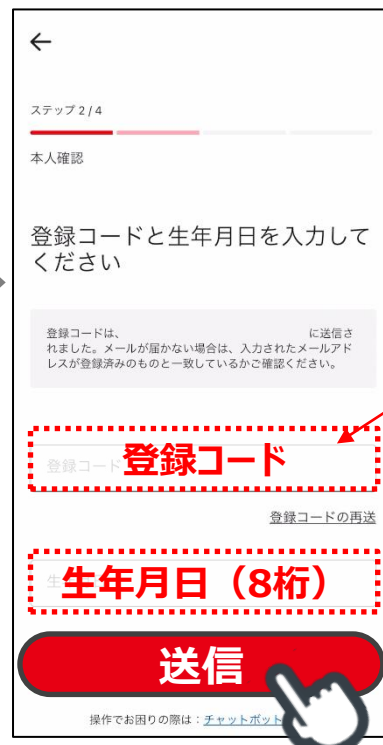
登録完了

次へ

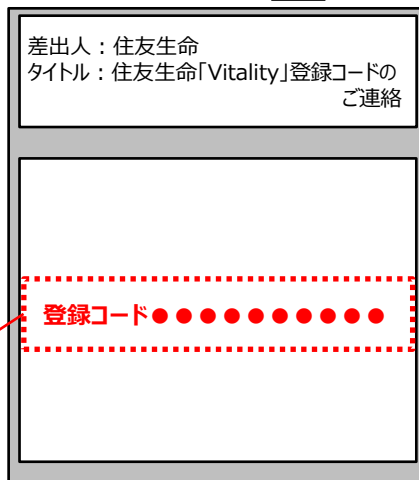
**3 「初回会員登録」をタップして
申込時に使用した「メールアドレス」を
半角で入力し、「送信」をタップ**



**4 送付されたメールに記載の「登録コード」、
「生年月日」を入力して
「送信」をタップ**



【メール画面】



メール到着まで一定時間かかる場合があります。

<メールが届かない場合>
入力されたメールアドレスが申込時に登録したメールアドレスと一致しているかご確認ください。
「登録コードの再送」から再送が可能です。

前へ

アプリのダウンロード・起動

必要事項入力

登録完了

次へ

5 「パスワード」を入力して「次へ」をタップ

<パスワード設定条件>

- ・12桁以上
- ・数字
- ・大文字の英字
- ・小文字の英字

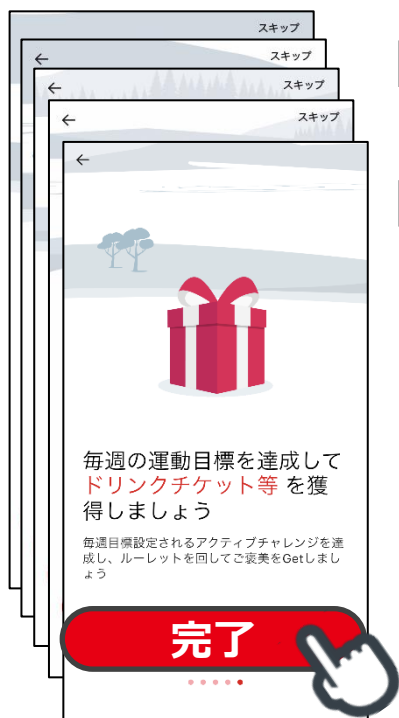
条件を満たしていると
チェックマークがつかます。

- ✓ 12桁以上で設定してください
- ✓ 少なくとも1つの数字が必要です
- ✓ 少なくとも1つの大文字の英字が必要です
- ✓ 少なくとも1つの小文字の英字が必要です

※指紋認証をオンにすることで
次回以降のログインが簡単になります。

6 通知設定を確認して「次へ」をタップし、会員登録完了！「次へ」をタップ

7 Vitalityに関する説明を確認して「完了」をタップ



右上のボタンでスキップも可能です。

スマートプラン

保険型（標準・家族・ライトプラン）

① 会員年度開始日(契約日)以降に
初回会員登録

② 会員年度開始日
(契約日)前に
初回会員登録

会員登録ありがとうございます

Vitality健康プログラムは●●●●年●月●日から開始しますので、開始日以降に本画面のログインボタンからお進みください。開始までは以下のサイトでVitalityの魅力をあらためてご確認ください。
[Vitality特設サイト](#)

登録完了画面が表示されます。
会員年度開始(契約日)後に
アプリにログインして **8**へ。

8 「接続する」をタップ

ウェアラブルデバイスまたは
スマートフォンアプリを接続
しましょう



スマートフォンで歩数計測する場合は、次の画面で
Fitbitと接続ください (推奨)

接続する

後で接続する

ウェアラブルデバイスのみと接続したい場合は、「後で接続する」をタップしてP.35を参照の上、設定ください。

後で接続する場合は、アプリの「プロフィール」タブをタップして、右上の⚙️(設定マーク)をタップし、設定の「接続・同期」画面から接続可能です。

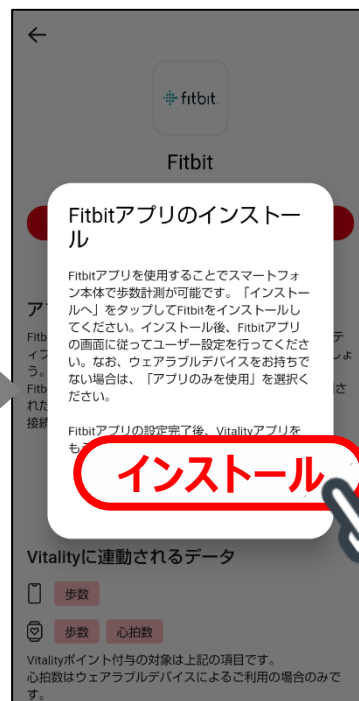
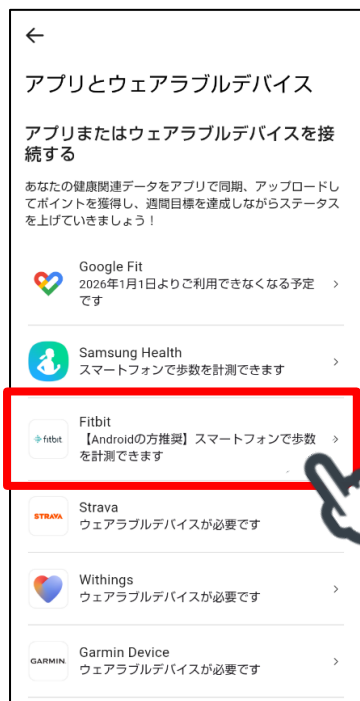
「後で接続する」を選択した場合でも、アクティブチャレンジは**会員年度開始日以降の①初回ログイン**または**②会員登録完了の翌月曜日**からスタートします。できる限り早く接続してください。

※以降はFitbitとの接続の場合 ※2025年2月時点の画面イメージです。Fitbitの設定画面についてはスマートフォンのOSによって表示される画面が異なる場合があります。

9 「Fitbit」をタップして 「接続する」をタップし、「インストール」をタップ

※Fitbitを既にインストールされている方は **28** へ

10 「インストール」を タップして 「開く」をタップ



※2025年2月時点の画面イメージです。Fitbitの設定画面についてはスマートフォンのOSによって表示される画面が異なる場合があります。

※Google、Fitbit、Fitbitロゴおよび関連するロゴやマークは Google LLC の商標です。

11 「Googleでログイン」をタップして「●●で続行」をタップ

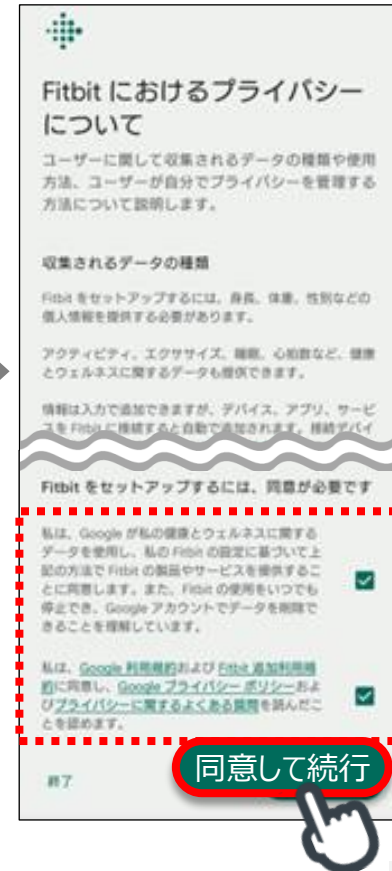


※Fitbitアカウントをお持ちの方は「Fitbitでログイン」をタップ後サインインし、
27へスキップください。

12 「新規ユーザーとして続行する」をタップ



13 プライバシーに関する記載を確認して「同意して続行」をタップ



※2025年2月時点の画面イメージです。Fitbitの設定画面についてはスマートフォンのOSによって表示される画面が異なる場合があります。
※Google、Fitbitおよび関連するロゴやマークは Google LLC の商標です。

14 プロフィール情報を入力して「保存して続行」をタップ

15 「続行」をタップ

16 内容を確認して「同意して続行」もしくは「同意しない」をタップ

17 各通知設定を選択して「保存して続行」をタップ

Fitbit プロフィール情報の追加

Fitbit では、この情報に基づいて歩幅や速度などの指標が計算されます。この情報を閲覧できるユーザーを選択するには、[Fitbit の設定] > [ソーシャル & 共有] > [プライバシー] に移動してください。プロフィールの情報は、デフォルトでは非公開に設定されています。

プロフィール情報

身長 体重

性別

Fitbit は性別に基づいて、消費カロリーなどの指標の計算や、比較用の基準点の提示を行います

終了

保存して続行

Fitbit を使用できるようになりました

使用を開始する前に、健康とウェルネスに関する調査に協力するかどうかの選択と、通知の設定を行えます

続行

製品の改善と健康調査の推進にご協力ください

Google は、世界中の人々がより健康になれるよう尽力することを使命としています。その一環として行われる調査にぜひ協力ください。なお、調査へのご協力は完全に任意です。

仕組み

同意した場合、健康とウェルネスに関する新製品やサービスをあなたや他のユーザー向けに研究・開発するために、Fitbit の製品やサービスのご利用時に、Fitbit および Google があなたのデータを収集し、使用します。次のようなデータが該当します。

- 健康とウェルネスに関するデータ (歩数、心拍数、睡眠データなど)
- Fitbit に接続しているデバイスからのデータ

たとえば、Fitbit デバイスから収集された心拍数データは、心臓の状態を通知する新機能の開発に役立てられました。

こうしたデータは、公開文献 (科学誌、Fitbit のブログ記事など) に掲載できるような研究成果を獲得し、健康科学に関する知見をもたらす目的で使用される場合もあります。たとえば、Fitbit デバイスがインフルエンザの大流行を検知するのに役立つという研究結果が発表されましたが、この成果に貢献したのが、アクティブリティや心拍数、睡眠に関するデータでした。

これらの目的に使用されるデータに、ユーザーの氏名やメールアドレス、個人番号(マイナンバー)などの個人識別情報は含まれません。

同意しない 同意して続行

メールと通知の設定

Fitbit 製品に関する最新情報や、健康調査、開発への協力に関する通知をお届けします

メール通知

ニュースと最新情報

Fitbit の最新情報、キャンペーン、製品を最大限に活用するための便利なヒントをお見逃しなく。

研究のご案内

調査研究に参加する機会です。

プッシュ通知

研究のご案内

調査研究に参加する機会です。

保存して続行

※どちらを選択した場合でもその後の画面遷移に変更はありません。

前へ

会員登録直後の接続方法

接続完了・留意点

アクティブチャレンジ特典交換方法

次へ

※2025年2月時点の画面イメージです。Fitbitの設定画面についてはスマートフォンのOSによって表示される画面が異なる場合があります。

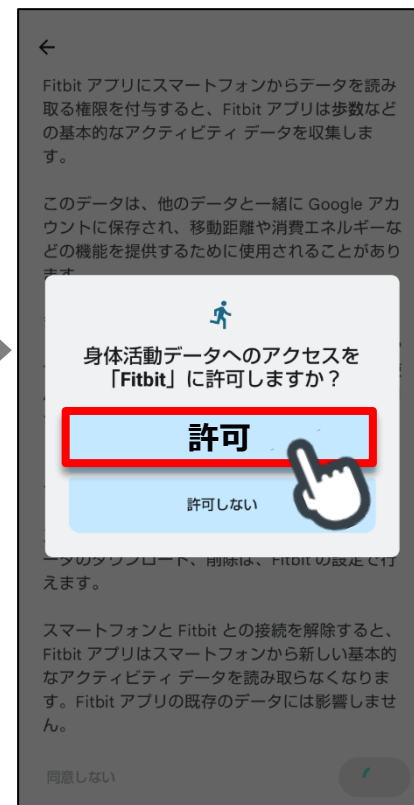
※Google、Fitbit、Fitbitロゴおよび関連するロゴやマークは Google LLC の商標です。

18 「スマートフォンを追加」をタップ

19 「続行」をタップ

20 「同意する」をタップ

21 「許可」をタップ



前へ

会員登録直後の接続方法

接続完了・留意点

アクティブチャレンジ特典交換方法

次へ

※2025年2月時点の画面イメージです。Fitbitの設定画面についてはスマートフォンのOSによって表示される画面が異なる場合があります。

※Google、Fitbit、Fitbit Premiumおよび関連するロゴやマークは Google LLC の商標です。

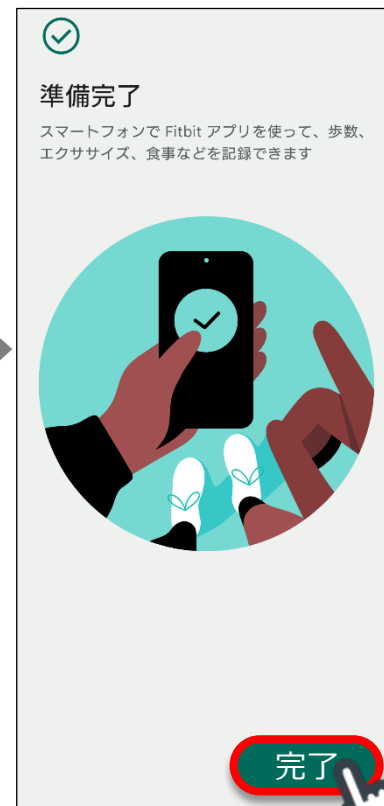
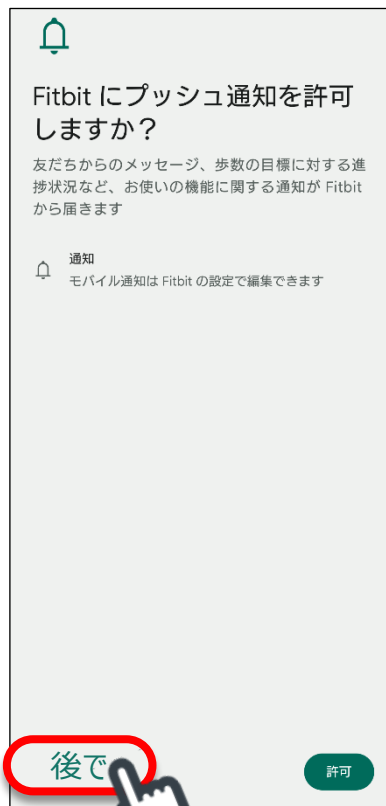
22 「後で」をタップ

23 「後で」※をタップ

24 「後で」※をタップ

25 「完了」をタップ

「後で」が表示されない場合は
画面左上の「×」をタップ



※Fitbit Premiumへのご加入はお客さまの任意で選択ください。Fitbit PremiumはGoogleが提供するサービスです。加入しない場合でもFitbitアプリで歩数計測機能をご利用いただけます。

※ヘルスコネクとのデータ同期を設定した場合、Vitalityに正しく運動データが反映されない可能性があります。

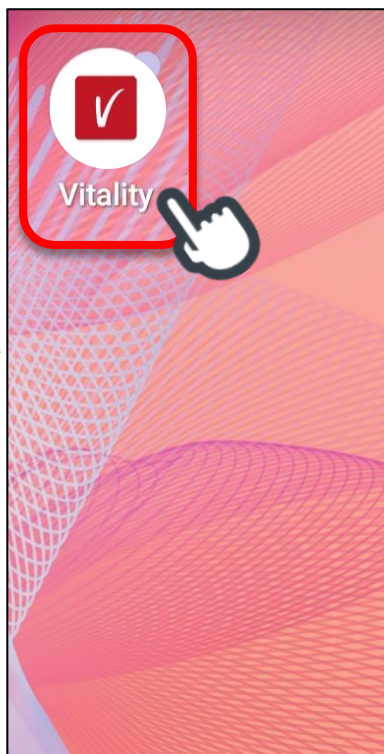
※2025年2月時点の画面イメージです。Fitbitの設定画面についてはスマートフォンのOSによって表示される画面が異なる場合があります。

※Fitbit、Fitbitロゴおよび関連するロゴやマークは Google LLC の商標です。

26 Fitbitの設定完了



27 Vitalityアプリを開く



28 「接続する」をタップし、「続ける」をタップ

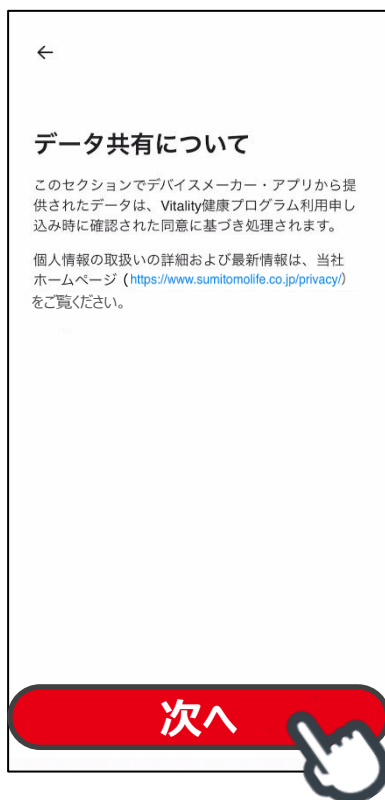


※2025年2月時点の画面イメージです。Fitbitの設定画面についてはスマートフォンのOSによって表示される画面が異なる場合があります。
 ※Google、Gロゴ、Fitbit、Fitbitロゴおよび関連するロゴやマークは Google LLC の商標です。

29 「次へ」をタップ

30 「Googleで続ける」をタップ

31 メールアドレスまたは電話番号を入力して「次へ」をタップ



※Googleアカウント・パスワードがわからない場合はP.39へ

※2025年2月時点の画面イメージです。Fitbitの設定画面についてはスマートフォンのOSによって表示される画面が異なる場合があります。
 ※Gロゴ、Fitbit、Fitbitロゴおよび関連するロゴやマークは Google LLC の商標です。

32 パスワードを入力して「次へ」をタップ



33 「すべて許可する」を選択して「許可」をタップ



34 「完了」をタップ



Fitbit使用時の留意点

歩数を連動してポイントを獲得するためには、その都度**Fitbitを開く**必要があります。

Fitbitを開くことで、Vitalityアプリには自動的に歩数が反映されます。Vitalityアプリへの反映には一定時間がかかります。

Fitbitは**過去2週間前までの**データを同期することができます。
 (注)上記操作は定期的に**(数日に1回程度)**実施ください。

35 「ルーレットを回す」をタップして 早速アクティブチャレンジのルーレットをまわしてみましょう！ ※

※初回のみアクティブチャレンジの週間目標達成なしで、ルーレットを1回まわすことができます。
(以下に該当する場合はアプリの再登録は不要であり、初回ルーレットは対象外です。)

- ・スマートプランからポイント・ステータス等を引き継いで保険型（標準・家族・ライトプラン）にご加入いただいた場合
- ・Vitality体験版でアクティブチャレンジ体験期間中に保険型（標準・家族・ライトプラン）・スマートプランにご加入いただいた場合

設定が完了しました！
アクティブチャレンジが
●●●●年●月●日 月曜日から
開始します



アクティブチャレンジとは
アクティブチャレンジとは、毎週月曜日に運動目標ポイントが設定され、達成すると特典のルーレットが回せる短期プログラムです。



週間目標を達成しましょう！
ポイント獲得を意識した運動で週間目標を達成しましょう。
※週間目標の達成判定は、対象となる週の翌週土曜日までに送信された運動データに基づき行われます。
(翌週日曜日以降に送信された運動データは判定対象外となります。)

ルーレットを回す

後で回す

アクティブチャレンジ特典 交換方法詳細は次ページへ

「ルーレットを回す」を選択した場合は **2**、

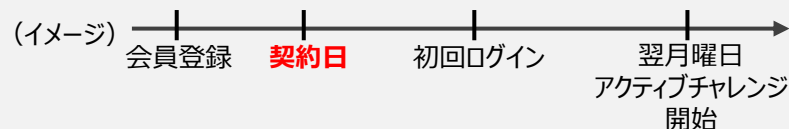
「後で回す」を選択した場合は **1** から操作ください。

アクティブチャレンジは、
会員年度開始日以降の
①初回ログイン または
②会員登録完了
の翌月曜日からスタートします。

<アクティブチャレンジのスタート時期について>

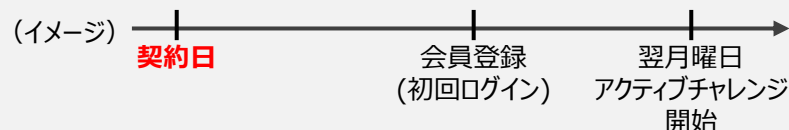
- 会員年度開始日以降に①初回ログインした場合
…保険型（会員年度開始日(契約日)より前)に初回会員登録）

契約日以降の初回ログインの翌月曜日からスタートします。
初回ルーレットは契約日以降の初回ログイン時にまわすことができます。



- 会員年度開始日以降に②会員登録完了した場合
…保険型(会員年度開始日(契約日)以降)に初回会員登録)、スマートプラン

会員登録が完了した翌月曜日からスタートします。
初回ルーレットは会員登録時にまわすことができます。



アクティブチャレンジ特典交換方法

**1 「ルーレットをまわして
特典をゲット！」
をタップ**



**2 「ルーレットを回す」
をタップ**



**3 「チケットを確定する」または
「他のチケットや寄付に変更」
をタップしてチケットを獲得**



「他のチケットや寄付に変更」を
タップ後は、交換したいものを
選択し、「確定する」をタップ
(例)日本対がん協会への寄付



【ご参考】アクティブチャレンジ・寄付について

- 毎週 Vitality アプリに設定される 1 週間のサイクル (月曜日の0時から日曜日の23時59分) の運動ポイント目標を達成すると、アプリ上でルーレットを 1 回まわすことができます。週間目標の達成判定に運動結果を反映するためには遅くとも翌週の土曜日までに運動データを送信する必要があります。
- ルーレットをまわしたら、各種ドリンクチケット等を必ず獲得することができます。またチケットに替えて各種団体への寄付を選択することができます。毎週の頑張りが、子ども支援・がん検診推進・災害救助・環境保護等につながります！

アクティブチャレンジ ↓



寄付 ↓



「ペース管理&疾病リスク」機能

機能詳細は
こちら→



3つの機能でVitalityへの取組みをサポートします！

- 1 目標ステータスに向けたポイント獲得の「ペース管理」
- 2 Vitalityの取組状況や会員の性格特性等に応じた「個別アドバイス」
- 3 健康診断結果や運動状況に基づいた「疾病リスク」

Vitalityアプリのホーム画面を下にスクロールして「ペース管理&疾病リスク」をタップ

簡単4ステップ！早速設定してみましょう！

STEP 1
目標ステータスの設定

STEP 2
実施予定メニューの確認

STEP 3
運動の週間ペースの設定

STEP 4
健康意識についての確認



※設定内容はいつでも変更が可能です。

前へ

概要・回答方法

次へ

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。

項目	獲得ポイント
Vitality総合チェック	2,250pt
たばこチェック※	750pt

※過去3か月間（たばこ/電子たばこを）一度も吸っていない場合のみポイント獲得



年間最大
3,000pt獲得

実施方法
動画はこちら↓

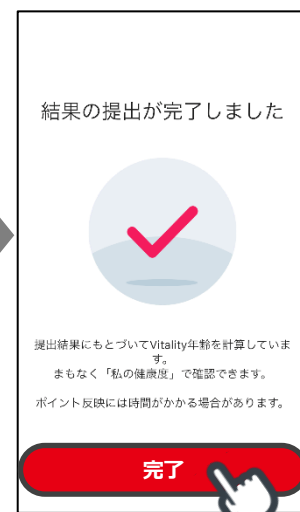


1 Vitalityアプリの「ポイントメニュー」をタップ

2 「Vitality総合チェック」をタップ

3 「オンラインチェックの開始」をタップして以降画面に沿って回答

4 回答完了！「完了」をタップ



※たばこチェックも同様に実施ください。

前へ

概要

提出（アップロード）方法

次へ

Validity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			
		結果提出で 必ず獲得	当社所定の基準達成で獲得		
			39歳以下	40歳以上	65歳以上
BMI (身長・体重)	18.5以上 24.9以下	各500pt	各3,000pt (※)	各1,500pt	各2,000pt
血圧	最高血圧140mmHg未満 かつ 最低血圧90mmHg未満				
尿蛋白	「-(陰性)」または「±(偽陽性)」		各1,500pt	各1,500pt	各2,000pt
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				

1項目から
提出可能です

64歳以下 年間最大10,000pt獲得！

65歳以上 年間最大12,500pt獲得！

- 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。
Validity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。
※受診日が2025年3月31日以前の場合、獲得ポイントは各1,500ptとなります。

前へ

概要

提出 (アップロード) 方法

次へ

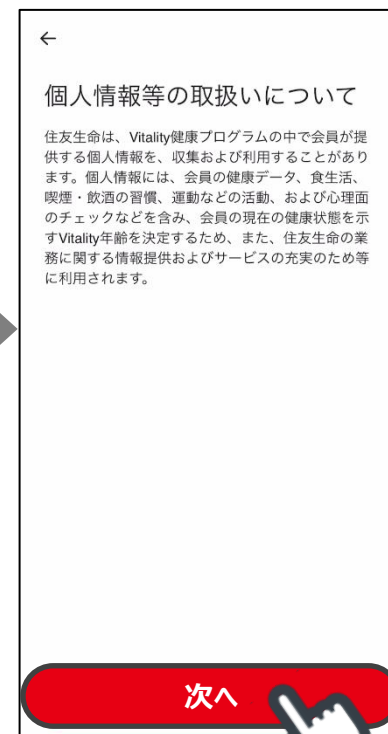
1 Vitalityアプリの「ポイントメニュー」をタップ



2 「Vitality健康診断」をタップして「健康診断結果を提出する」をタップ



3 「次へ」をタップ



提出方法
動画は
こちら→



【ご参考】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。



前へ

概要

提出 (アップロード) 方法

次へ

4 健康診断書に記載の項目※1を入力

※1. 受診日・提出項目(BMI、コレステロール、尿蛋白、血圧、血糖)

健康診断結果を提出する
医療機関で行った健康診断結果を申告してください。ご本人による入力をお願いします。

受診日

受診日 **受診日※2**

当社の確認において、アップロード内容に誤りがあった場合は、再アップロードをお願いさせていただく場合があります。

健康診断結果の提出項目

BMI

身長 **身長** cm

体重 **体重** kg

受診日

コレステロール

LDLコレステロール **LDLコレステロール** mg/dL

受診日

尿蛋白

尿蛋白 **尿蛋白**

受診日

血圧

最高血圧 **最高血圧** mmHg

最低血圧 **最低血圧** mmHg

受診日

血糖

空腹時 **空腹時血糖値** mg/dL

HbA1c **HbA1c** %

受診日

画面を上スクロールして各項目を入力してください。

※2. 受診日が異なる項目がある場合はそれぞれの項目で受診日を選択ください。

5 「画像を追加する」をタップして「写真を撮る」をタップ

血糖

空腹時血糖値 mg/dL

HbA1c %

受診日 2025年 01月 24日

実施証明書

必ず各検査項目・数値、氏名、受診日、医療機関（実施団体）名等の必要事項が鮮明に映っている画像をアップロードしてください。
※健康診断結果等の書類に、各種健康保険証の記号、番号、核番、保険者番号、二次元コードが記載されている場合は、付箋等で隠して提出してください。

↑ 画像を追加する

アップロード可能な画像のフォーマットは、pdf、jpg、pngのいずれかです
• 10MB以上のファイルはアップロードできません

写真を撮る

画像を選択

PDFを選択

キャンセル

※すでに画像を撮影している方は「画像を選択」をタップください。
※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やPDFの提出が可能です。

前へ

概要

提出 (アップロード) 方法

次へ

6 健康診断書を撮影して アップされたことを確認し、「提出」をタップ

BMI・血糖・血圧・
コレステロール・尿蛋白



以下の項目を必ず撮影ください

- ① 本人氏名
- ② 受診日
- ③ 検査項目・結果
- ④ 医療機関名

←

空腹時血糖値 mg/dL

HbA1c %

受診日
2025年 01月 24日

実施証明書

必ず各検査項目・数値、氏名、受診日、医療機関（実施団体）名等の必要事項が鮮明に映っている画像をアップロードしてください。
※健康診断結果等の音頭に、各種健康保険証の記号、番号、枝番、保険者番号、二次元コードが記載されている場合は、付箋等で隠して提出してください。

image_picker_AA3D8AB3-0D28-4...

↑ 別のファイルをアップロード

アップロード可能な画像のフォーマットは、pdf、jpg、pngのいずれかです
・10MB以上のファイルはアップロードできません

提出

7 提出完了！ 「完了」をタップ

ポイント加算の申込み
が完了しました

ポイント反映には時間がかかる場合があります。

完了

予防(がん検診・予防接種・歯科健診)結果

【ご参考】

<妊娠期特別取扱いについて>

妊娠に関するステータス保証の申し出を行うことにより、保険料の決定に適用されるステータスがブルーであってもブロンズとする取扱いができる場合があります。

「予防(がん検診・予防接種・歯科健診)結果提出」をタップした場合は、P.23へ。(予防提出画面に遷移)

予防(がん検診等)

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
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
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
乳がん検診	乳房X線検査(マンモグラフィ)		
女性 子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診※2	5年間	30歳以上
	HPV検査※2		65歳以上
肺炎球菌ワクチン接種		1年間	全年齢
歯科健診※3 6か月に1回（年間2回 500pt×2）			

結果提出で

各**1,000pt**

年間最大
2,000pt
獲得！

■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。

前へ

概要

提出 (アップロード) 方法

次へ

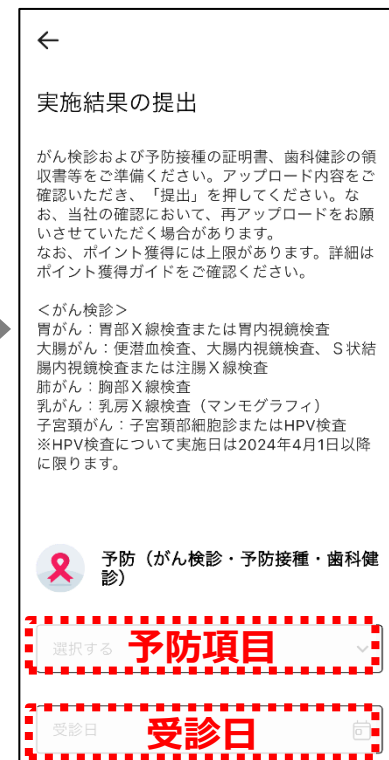
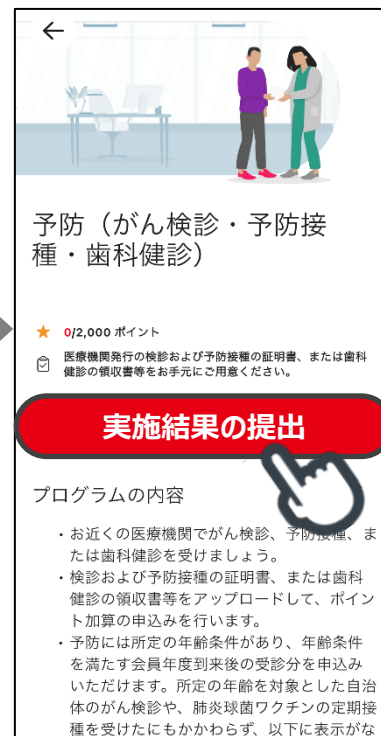
1 Vitalityアプリの「ポイントメニュー」をタップ



2 「予防」をタップして「実施結果の提出」をタップ



3 「予防項目」を選択して「受診日」を入力



がん検診および予防接種の証明書、歯科健診の領収書等をご準備ください。アップロード内容をご確認いただき、「提出」を押してください。なお、当社の確認において、再アップロードをお願いさせていただく場合があります。なお、ポイント獲得には上限があります。詳細はポイント獲得ガイドをご確認ください。

<がん検診>
胃がん：胃部X線検査または胃内視鏡検査
大腸がん：便潜血検査、大腸内視鏡検査、S状結腸内視鏡検査または注腸X線検査
肺がん：胸部X線検査
乳がん：乳房X線検査（マンモグラフィ）
子宮頸がん：子宮頸部細胞診またはHPV検査
※HPV検査について実施日は2024年4月1日以降に限りです。

予防 (がん検診・予防接種・歯科健診)

選択する 予防項目

受診日 受診日

プログラムの内容

- ・お近くの医療機関でがん検診、予防接種、または歯科健診を受けましょう。
- ・検診および予防接種の証明書、または歯科健診の領収書等をアップロードして、ポイント加算の申込みを行います。
- ・予防には所定の年齢条件があり、年齢条件を満たす会員年度到来後の受診分を申込みいただけます。所定の年齢を対象とした自治体のがん検診や、肺炎球菌ワクチンの定期接種を受けたにもかかわらず、以下に表示がな

ポイント履歴 >
ヘルプ >

1. 会員の健康状態や症状の診断または治療に関しては、医師等の適切な医療専門家（以下、本条において「医療専門家」といいます。）に必要に応じて相談するようにしてください。本プログラムを通じて会員に提供される情報は、医療専門家から受けるアドバイスに代わるものではないことに特に留意してください。
2. 医療専門家に相談することなく、本プログラムを通じて提供された情報に基づいて現在の治療または投薬等を変更または中止しないでください。
3. 活動を開始する際に健康上の不安がある場合や、当該活動に

前へ

概要

提出（アップロード）方法

次へ

4 「画像を追加する」をタップして 「写真を撮る」をタップ

タイプ
歯科健診

受診日
2025年 02月 21日

+ 追加する

実施証明書

必ず各検査項目・数値、氏名、受診日、医療機関（実施団体）名等の必要事項が鮮明に映っている画像をアップロードしてください。
※健康診断結果等の書類に、各種健康保険証の記号、番号、枝番、保険者番号、二次元コードが記載されている場合は、付箋等で隠して提出してください。

↑ 画像を追加する

アップロード可能な画像のフォーマットは、pdf、jpg、pngのいずれかです
・10MB以上のファイルはアップロードできません

提出

5 検診の実施証明書等を撮影して アップされたことを確認し、「提出」をタップ



以下の項目を必ず撮影ください

- ①本人氏名
- ②受診日
- ③検査項目
- ④医療機関名

受診日
2025年 02月 21日

+ 追加する

実施証明書

必ず各検査項目・数値、氏名、受診日、医療機関（実施団体）名等の必要事項が鮮明に映っている画像をアップロードしてください。
※健康診断結果等の書類に、各種健康保険証の記号、番号、枝番、保険者番号、二次元コードが記載されている場合は、付箋等で隠して提出してください。

image_picker_7DCEBD2C-B9B2-4...

↑ 別のファイルをアップロード

アップロード可能な画像のフォーマットは、pdf、jpg、pngのいずれかです
・10MB以上のファイルはアップロードできません

提出

※すでに画像を撮影している方は
「画像を選択」をタップください。
※検診実施証明書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や
PDFの提出が可能です。

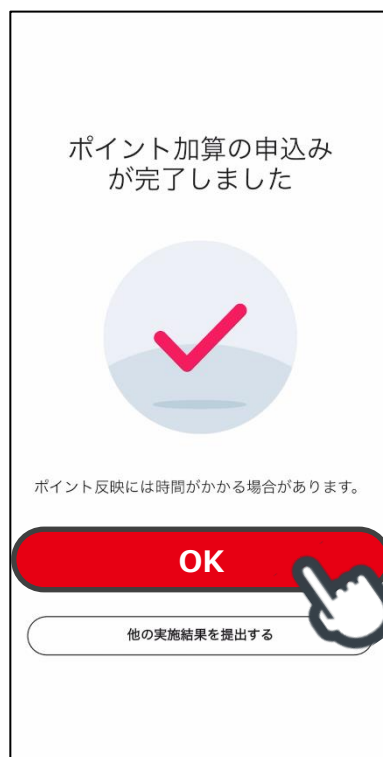
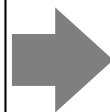
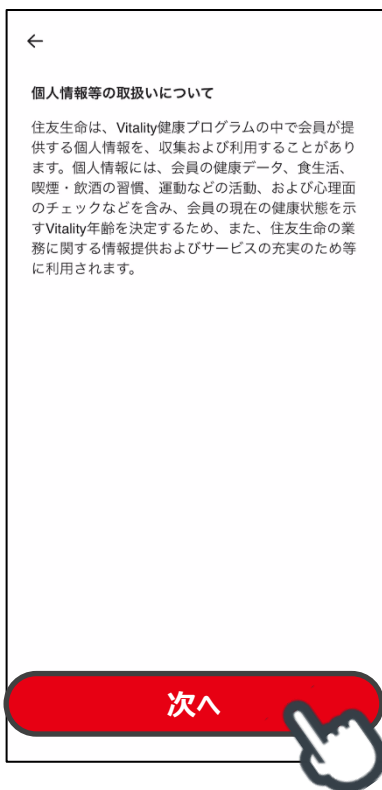
前へ

概要

提出（アップロード）方法

次へ

6 「次へ」をタップして提出完了！ 「OK」をタップ



【ご参考】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。

歩数・心拍数・フィットネスジム

歩数・心拍数を測定※1すること等で、以下のポイントを獲得することができます。

	〈64歳以下〉	〈65歳以上〉	1日あたりのポイント※3
歩数	6,000歩以上	4,000歩以上	10pt※4
	8,000歩以上	6,000歩以上	20pt
	10,000歩以上	8,000歩以上	40pt
	12,000歩以上	10,000歩以上	60pt
心拍数※2	運動を15分間行い、その間の平均心拍数が（220-活動日の満年齢）の70%以上		40pt※4
	運動を30分間行い、その間の平均心拍数が（220-活動日の満年齢）の60%以上		40pt
	運動を30分間行い、その間の平均心拍数が（220-活動日の満年齢）の70%以上		60pt
	運動を60分間行い、その間の平均心拍数が（220-活動日の満年齢）の60%以上		60pt
フィットネスジム	当社所定のフィットネスジムで運動する		60pt

※1. 「歩数」「心拍数」は当社所定の機器（ウェアラブルデバイスまたはスマートフォンアプリ）で計測する必要があります。

※2. 「心拍数」を計測してポイントを獲得するためには、アクティビティ（ランニングやワークアウトのこと）の計測機能がある機種において、スタートからストップまで押した期間の平均心拍数が所定の基準を達成する必要があります。

※3. 「歩数」「心拍数」「フィットネスジム」「イベント」の1日あたりの獲得ポイントは、各項目のうち最も高いポイントのみです。

（複数の項目でポイント獲得の基準を満たしても、重複してポイントは付与されません）なお、年間合計14,000ptまで獲得できます。

※4. 2025年9月30日以降の活動がポイント獲得対象となります。

スポーツイベント

イベント※1結果をアップロードすることで、以下のポイント※2が獲得できます。

項目	当社所定の基準				
	100pt	200pt	600pt	1,200pt	2,000pt
イベント					
ウォーキング	4km以上10km未満	10km以上15km未満	15km以上30km未満	30km以上50km未満	50km以上
ランニング	—	5km以上10km未満	10km以上21km未満	21km以上42.1km未満	42.1km以上
水泳	—	0.6km以上2.5km未満	2.5km以上5.0km未満	5.0km以上8.0km未満	8.0km以上
サイクリング	—	15km以上25km未満	25km以上50km未満	50km以上100km未満	100km以上
トライアスロン	—	—	14.0km以上25.75km未満	25.75km以上51.5km未満	51.5km以上
ゴルフ	9ホール以上	—	—	—	—

※1. 対象となるイベントは以下の基準をいずれも満たすもので、活動開始から24時間以内に実施したことによって以下の基準を満たすものに限りです。

ゴルフ以外
 ①国・自治体または各種スポーツ団体等により主催される、開催日時が事前に定められたものであること
 ②当該イベントの公式ウェブサイトが開設されていること ③完走（完歩、完泳）したことを証明する書面等が主催者により発行されること
 ※1回のイベントにつき、最も高いポイントのみ提出・ポイント獲得可能です。

ゴルフ
 ①公式ウェブサイト等が開設されているゴルフ場であること
 ②会員が上記表に定める基準を満たす活動を実施したことを証明する書面（プレー料金の領収書）がゴルフ場により発行されること（パターゴルフ等ゴルフ類似のスポーツを除く）

※2. 「歩数」「心拍数」「フィットネスジム」「イベント」の1日あたりの獲得ポイントは、各項目のうち最も高いポイントのみです。
 （複数の項目でポイント獲得の基準を満たしても、重複してポイントは付与されません）なお、年間合計14,000ptまで獲得できます。

前へ

概要

提出（アップロード）方法

次へ

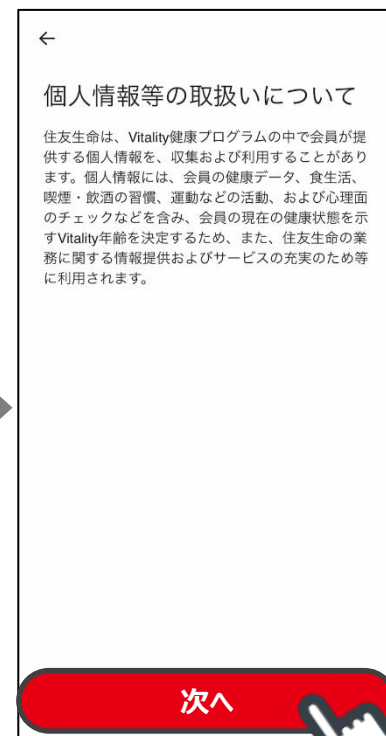
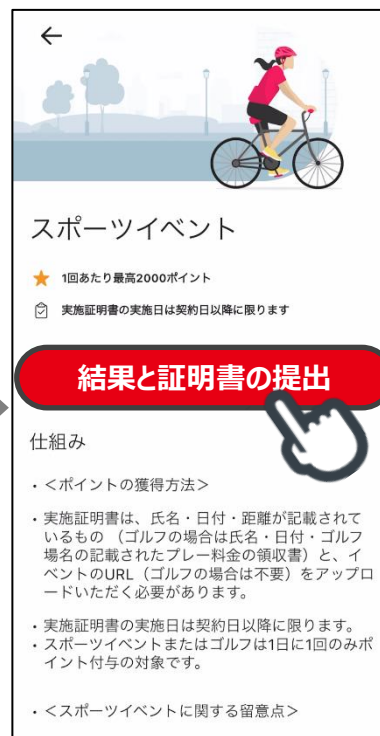
1 Vitalityアプリの「ポイントメニュー」をタップ



2 「スポーツイベント」をタップして「結果と証明書の提出」をタップ



3 「次へ」をタップ



前へ

概要

提出（アップロード）方法

次へ

**4 「種類」をタップして
イベント項目を選択
し、それぞれ入力**

実施証明書を提出する

イベントについては、①1つの大会につき1回、②開催日時が事前に定められていること、③完走が証明できることがポイント付与の対象となります。parkrunについては、④種類「ランニング」、距離「5km以上・10km未満」を選択し、⑤parkrun発行の結果メールの画像を提出してください。Vitality Run&Walk Challenge (VRWC) については、種目を問わず1回のVRWC（金～月の4日間）につき、1回のみ完走・完歩証の提出が可能です。なお、複数回アップロードが確認された場合、ポイントの取消しを行うことがあります。スポーツイベントまたはゴルフは1日に1回のみポイント付与の対象です。また、ポイントは実施日に加算されます。（前会員年度内に参加したイベントは、前会員年度のポイントとして加算されます。）

イベント詳細

種類

ウォーキング

距離・ホール数

4km以上10km未満 (100 ポイント)

実施日

2025年 01月 25日

イベント名（ゴルフの場合は「ゴルフ」と入力）

Vitality Run&Walk Challenge

運営団体・ゴルフ場名

ラントリップ

**5 「画像を追加する」をタップして
「写真を撮る」をタップ**

←

イベント名（ゴルフの場合は「ゴルフ」と入力）

Vitality Run&Walk Challenge

運営団体・ゴルフ場名

ラントリップ

実施証明書

実施証明書は、氏名・日付・距離（ゴルフの場合は氏名・日付・ゴルフ場名の記載されたプレー料金の領収書）がわかる必要があります。なお、手書きの完走証、領収書、スコアカードなどは対象外です。

①画像提出による証明
②イベントURLの提出

↑ 画像を追加する

アップロード可能な画像のフォーマットは、pdf、jpg、pngのいずれかです
・10MB以上のファイルはアップロードできません

ウェブサイトのURL

提出

**6 イベント結果の証明書等を
撮影してアップされたことを確認**

○○イベント結果等

←

イベント名（ゴルフの場合は「ゴルフ」と入力）

Vitality Run&Walk Challenge

運営団体・ゴルフ場名

ラントリップ

実施証明書

実施証明書は、氏名・日付・距離（ゴルフの場合は氏名・日付・ゴルフ場名の記載されたプレー料金の領収書）がわかる必要があります。なお、手書きの完走証、領収書、スコアカードなどは対象外です。

①画像提出による証明
②イベントURLの提出

image_picker_79BDB530-F922-4...

アップロード可能な画像のフォーマットは、pdf、jpg、pngのいずれかです
・10MB以上のファイルはアップロードできません

ウェブサイトのURL

提出

※すでに画像を撮影している方は「画像を選択」をタップください。
※イベントの実施証明書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やPDFの提出が可能です。

前へ

概要

提出（アップロード）方法

次へ

7 「ウェブサイトのURL」を入力して 「提出」をタップ

←

イベント名（ゴルフの場合は「ゴルフ」と入力）
Validity Run&Walk Challenge

運営団体・ゴルフ場名
ラントリップ

実施証明書

実施証明書は、氏名・日付・距離（ゴルフの場合は氏名・日付・ゴルフ場名の記載されたプレー料金の領収書）がわかる必要があります。
なお、手書きの完走証、領収書、スコアカードなどは対象外です。

◎画像提出による証明
◎イベントURLの提出

[image_picker_79BDB530-F922-4...](#) 🗑️

・アップロード可能な画像のフォーマットは、pdf、jpg、pngのいずれかです
・10MB以上のファイルはアップロードできません

ウェブサイトのURL

提出

8 提出完了！ 「完了」をタップ

←

イベント名（ゴルフの場合は「ゴルフ」と入力）
Validity Run&Walk Challenge

運営団体・ゴルフ場名
ラントリップ

実施証明書

実施証明書は、氏名・日付・距離（ゴルフの場合は氏名・日付・ゴルフ場名の記載されたプレー料金の領収書）がわかる必要があります。
なお、手書きの完走証、領収書、スコアカードなどは対象外です。

◎画像提出による証明
◎イベントURLの提出

[image_picker_79BDB530-F922-4...](#) 🗑️

・アップロード可能な画像のフォーマットは、pdf、jpg、pngのいずれかです
・10MB以上のファイルはアップロードできません

ウェブサイトのURL
<https://vrwc.runtrip.jp/>

提出

結果の提出が完了しました

ポイント反映には時間がかかる場合があります。

完了

※ゴルフの実施結果の提出時には
「ウェブサイトのURL」は表示されません。
(URLの入力は不要です)

前へ ① Vitalityスタートダッシュ特典

標準

ライト・家族

スマート

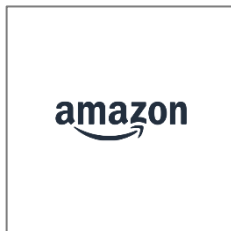
次へ



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獲得する

※ 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）

※特典（リワード）の内容や商品の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↓



※本特典（リワード）は、Vitality健康プログラム（標準プラン・家族プラン・ライトプラン）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ではお受けしていません。Vitalityサービスセンター（0120-307864）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。

前へ ② Vitalityステータスアップ特典

標準

ライト・家族

スマート

次へ



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

プラン	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
標準	1,200コイン	さらに +1,200コイン	さらに +1,200コイン	3,600コイン
家族 ライト	600コイン	さらに + 600コイン	さらに + 600コイン	1,800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・家族プラン・ライトプラン)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。

※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などができます。

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↓



セキュリティ向上のための2段階認証等の設定方法について

VitalityアプリからはVitalityコインやドリンクチケット等の交換ができますので、セキュリティを任意で向上させる方法があります。

2段階認証の設定方法動画はこちら



- 1 アプリに再ログイン後、「設定する」をタップ
- 2 電話番号利用・メールアドレス利用を選択して「設定する」をタップ

★ **2段階認証の設定をするためには一度アプリからログアウトしてください。**※
 ※標準・家族・ライトプランの場合は、会員年度開始日(契約日)以降に会員登録を行った場合に限りです。

①右下「プロフィール」タブをタップ



会員登録後、2回目のログイン時に2段階認証の設定画面が表示されます。
 なお、1つの端末につき1回設定すれば、それ以降のログイン時には設定不要となります。

②右上「設定マーク」をタップ後、③「ログアウト」をタップ

セキュリティ強化のため、2段階認証の設定をお願いします



2段階認証を設定すると、アカウントのセキュリティが強化され、不正な情報アクセスを防止する効果があります。普段お使いのデバイス(スマホ、PC等)で1度設定すれば、再度の設定は必要ありません。
 ※長期にVitalityへログインされていない場合も再度確認コード入力が必要となる場合があります。
 ※「後で」を選択した場合でも、アプリ内のプロフィール→(設定)→ログイン設定より、2段階認証設定を行うことができます。

設定する

後で

←

2段階認証の設定

携帯電話番号(SMSメッセージ)を利用

登録メールアドレスを利用

確認コードが登録メールアドレスに送信されます

2段階認証を設定したデバイス(スマホ、PC等)以外でVitalityアカウントにログインしようとする時、再度確認コードの入力が必要となります。また、不正アクセス防止の観点からメールでお知らせします。
 ※2段階認証を設定できるデバイスは、スマホ、PC等で各2台までとなります。3台目以降でログインした場合、最も古いデバイス(スマホ、PC等)の設定が解除されます。
 ※長期にVitalityへログインされていない場合も再度確認コード入力が必要となります。
 ※メールが届かない場合、ドメイン指定されている可能性があります。次のメールアドレスの受信設定、または拒否設定解除をお願いいたします。
 sumisel_mail@am.sumitomolife.co.jp

設定する

「後で」を選択した場合も、通常どおりアプリはご利用いただけます。また、「後で」を選択後30日経過の都度、本画面が表示されます。

以降は電話番号を利用して設定する方法

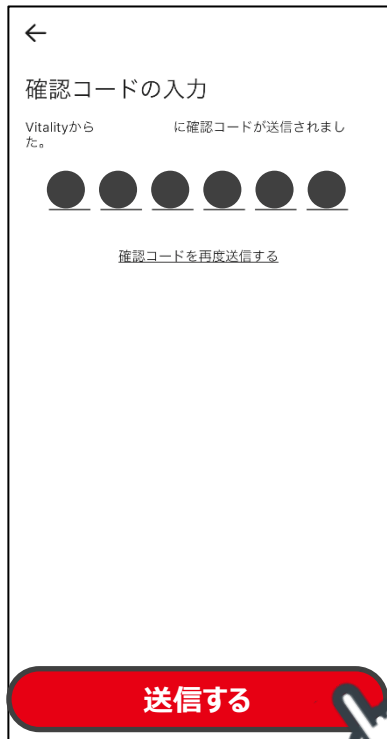
3 電話番号を入力して「確認コードを送信する」をタップ

4 SMSメッセージで届いた確認コードを入力して「送信する」をタップ

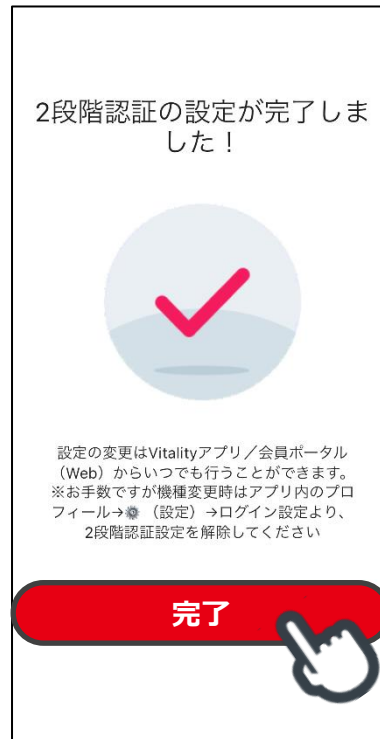
5 設定完了！「完了」をタップ



※メールアドレスを利用して設定する場合はメールアドレスを入力ください。



※メールアドレスを利用して設定する場合はメールで届きます。



次回以降、普段ご使用の端末以外からアプリにログインする場合に、確認コード入力が必要になります。

【ご参考】
2段階認証設定・変更について

アプリ内のプロフィール画面からも設定・変更可能です。

- ①アプリ右下「プロフィール」タブをタップ
- ②右上「⚙️ (設定マーク)」をタップ
- ③「ログイン設定」をタップ

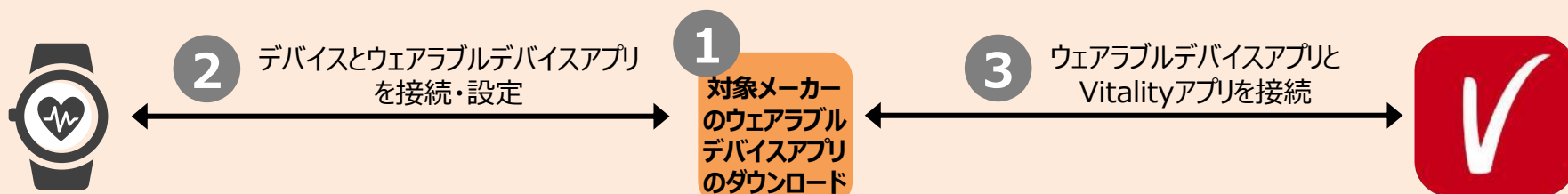


※指紋認証等の生体認証の設定も本画面から設定可能。

対象メーカーのウェアラブルデバイス接続方法

対象メーカー：●Polar(ポラール) ●Garmin(ガーミン) ●Fitbit(フィットビット) ●Google(グーグル)
●Suunto(スント) ●Galaxy(ギャラクシー) ●Withings(ウイザングス) ●Nokia(ノキア) ●OMRON(オムロン)

- 1 対象メーカーのウェアラブルデバイス用アプリをダウンロードしてください
- 2 対象メーカーのウェアラブルデバイス用アプリと機器の接続・設定をしてください
ダウンロード方法やデバイス用アプリと機器の接続方法は、メーカーごとに異なりますので、不明な場合はメーカーのホームページ等でご確認ください。
- 3 Vitalityアプリとの接続については[次ページへ](#)



前へ


接続対象デバイスの確認

「Vitality」アプリとの接続

接続完了

次へ

ウェアラブルデバイス接続方法(例)ガーミンのウェアラブルデバイスを接続する場合

1 アプリホーム画面右下の「プロフィール」タブをタップして右上の「 (設定マーク)」をタップ

2 「接続・同期」をタップして「Garmin Device」をタップ



前へ

接続対象デバイスの確認

「Vitality」アプリとの接続

接続完了

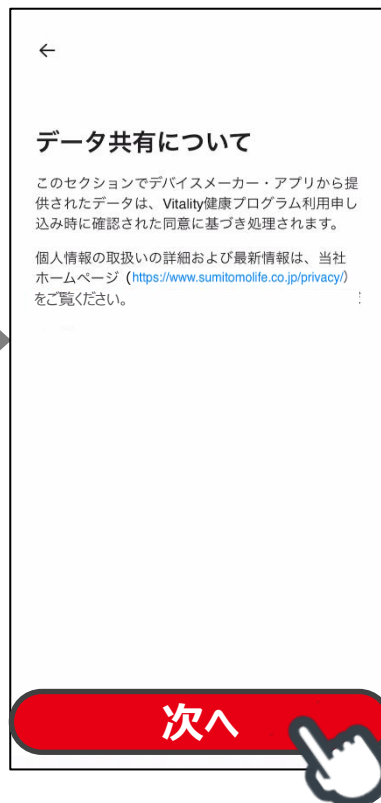
次へ

ウェアラブルデバイス接続方法(例)ガーミンのウェアラブルデバイスを接続する場合

3 「接続する」をタップして「続ける」をタップ



4 「次へ」をタップ



5 ガーミンアカウントのメールアドレスやパスワードを入力して「サインイン」をタップ



前へ

接続対象デバイスの確認

「Vitality」アプリとの接続

接続完了

次へ

ウェアラブルデバイス接続方法(例)ガーミンのウェアラブルデバイスを接続する場合

6 画面を確認して「**保存**」をタップして、「**同意する**」をタップ

7 接続完了！
「**完了**」をタップ



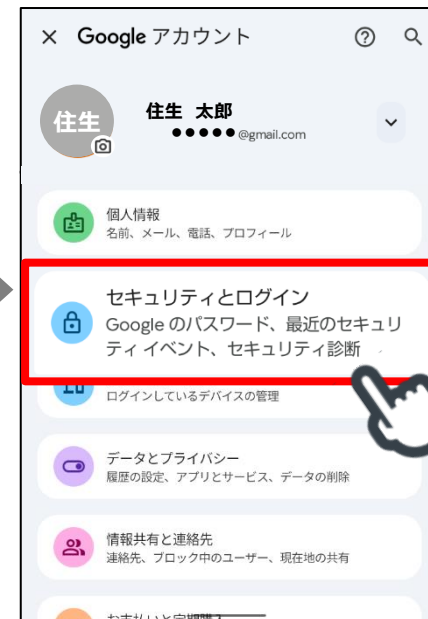
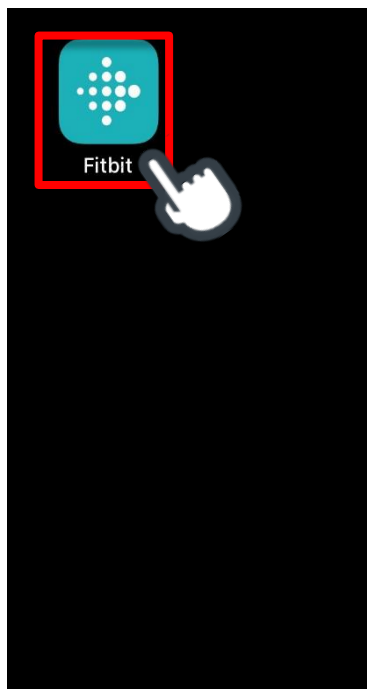
以下はGoogleアカウントの確認方法・パスワード変更方法の一例です。Googleアカウントのパスワードがわからない場合には、手順を参考にパスワードを変更ください。お客さまの設定やスマートフォンのOS等によって表示される画面が異なる場合があります。

1 ホーム画面の
「Fitbit」アイコン
をタップ

2 右上のアイコンを
タップ

3 「Googleアカウント
を管理」をタップ

4 「セキュリティと
ログイン」をタップ



前へ

(ご参考) Googleアカウント・パスワードがわからない場合

次へ

お客さまの設定やスマートフォンのOS等によって表示される画面が異なる場合があります。

5 画面をスクロールして「パスワード」をタップ



6 パスキー※を使ってGoogleアカウントにログイン



画面は一例です

※パスキーとはパスワードに代わる認証方法です。パスキーには指紋認証・顔認証・スマートフォンの画面ロック(PIN)等があります。

本画面が表示されない場合や、ログイン等がうまくいかない場合は、「Googleアカウントヘルプページ」をご確認ください。

7 「新しいパスワード」を入力

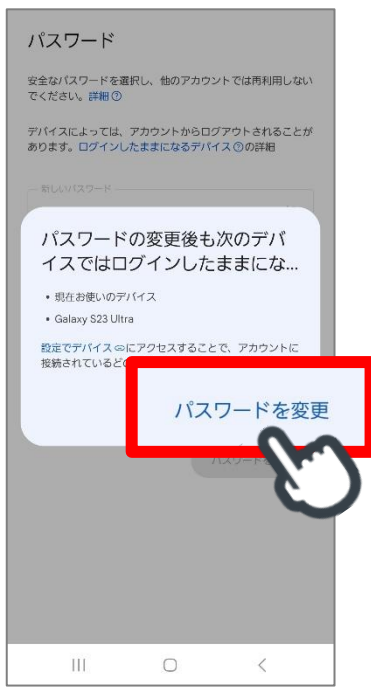


お客様の設定やスマートフォンのOS等によって表示される画面が異なる場合があります。

**8 「パスワードを変更」
をタップ**



**9 「パスワードを変更」
をタップ**



**10 パスワードの変更完了
「閉じる」をタップ**



前へ

Vitalityアプリ・健康プログラムの不明点(不具合等)の解決方法

次へ

まずは、
チャットボットに
ご質問ください

チャットボット
はこちら



Vitalityアプリ「ヘルプセンター」からも確認できます

A

チャットボット：お困りごとを文章入力して検索
よくあるご質問：カテゴリ別または単語入力して検索

◆上記チャットボットで解決しない場合は「ヘルプセンター」をご利用ください◆

※不具合等の情報は、アプリホーム画面の「🔔」(青枠内)をタップし「新着情報掲示板」から確認できます



【歩数ポイント反映申請】

B

申請前に質問に回答いただくことで、現在のお困り状況に対して、回答いたします。

【お問合せフォーム受付】

C

ご用件を選択・画像を添付してお困りごとを記載してください。
※添付なしでは送信できませんのでご注意ください。

※電話でのお問合せをご希望の方は、
下記Vitalityサービスセンターあてお電話ください。

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。

前へ **Validityアプリ・健康プログラムの不明点(不具合等)の解決方法**

Validity開始時に「よくあるご質問」

◆ 登録コードのメールが届かない

1. Validity申込時に登録したメールアドレスを半角で入力してください。
2. 迷惑メールボックス等の全ての受信ボックスを確認してください。
3. ご利用のメールサービスで「迷惑メールフィルタ」を設定している場合は、「@am.sumitomolife.co.jp」の受信許可設定をしてください。
4. 上記を試してもメールが届かない場合は、Validityサービスセンター(0120-307-864)にご連絡ください。

◆ Validity申込時に登録したメールアドレスを確認したい

Validity申込完了後に届くメールを受け取ったメールアドレスを確認してください(件名:『住友生命「Validity」へようこそ!』『Validityアプリの会員登録を行いましょ!』等)。

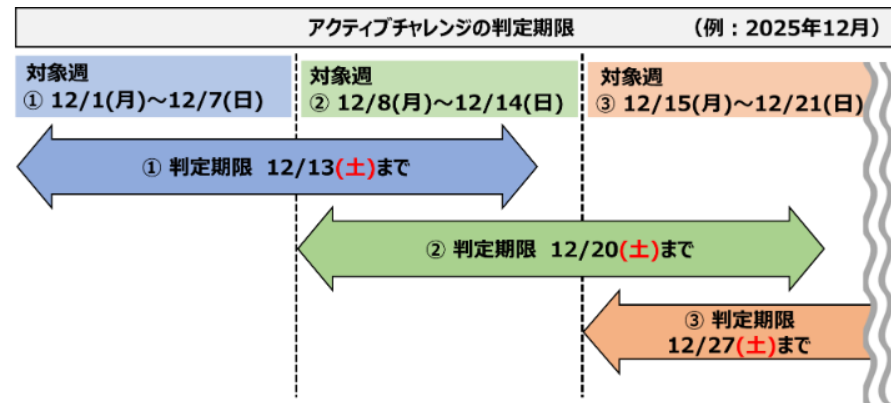
※標準・家族・ライトプランの場合、保険証券に同封の「Validity健康プログラムについて」にも記載しております。

◆ アクティブチャレンジ達成の判定期限はありますか

判定期限はあります。

週間目標達成の判定期限は、対象のアクティブチャレンジ(月曜日～日曜日)の**翌土曜日23時59分**です。

翌日曜日以降に送信された運動データは判定対象外となります。



上記以外の不明点はチャットボットにご質問ください

チャットボット
はこちら



あなたの未来を強くする



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...

