

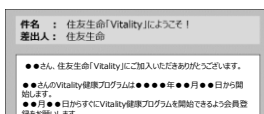
開始にあたっての事前準備

会員登録

※2026年1月現在のものであり、将来変更することがあります。

- 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

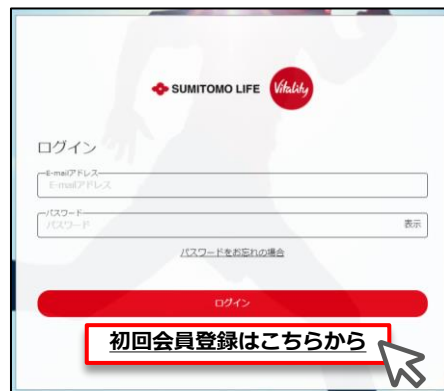
住友生命 Vitality

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。

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

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			
		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)」				
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				

64歳以下 最大10,000pt獲得!

65歳以上 最大12,500pt獲得!

- 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。

※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。

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	各1,000pt 合計2,000pt
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)			
女性 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



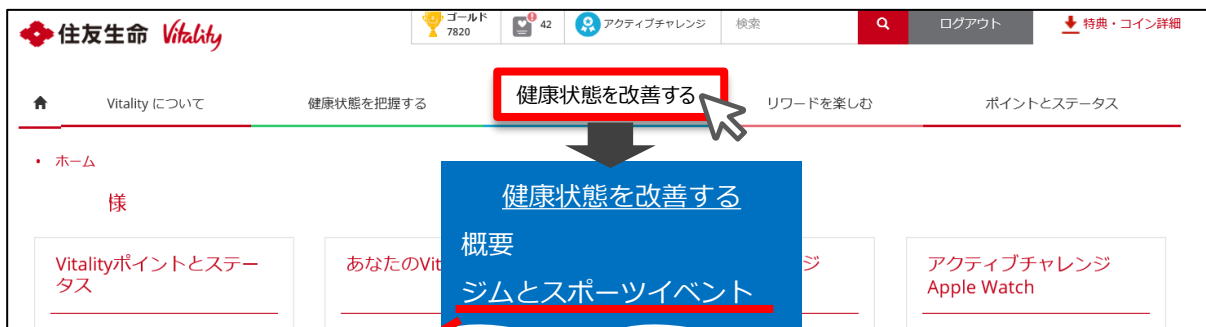
健康状態を改善する
概要
ポイント獲得方法
ポイント明細



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



健康状態を改善する
概要
ジムとスポーツイベント
スポーツ用品
ヘルシーフード



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



ヘルシーフードを購入できるOisixの
Vitality会員専用ページ等へ

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

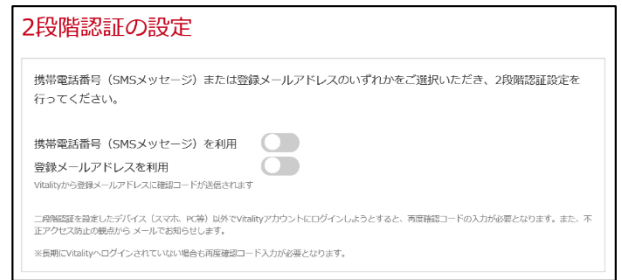
★ 会員年度開始日以降に会員登録をする場合、2段階認証の設定をするためには一度**ログアウト**ください。



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

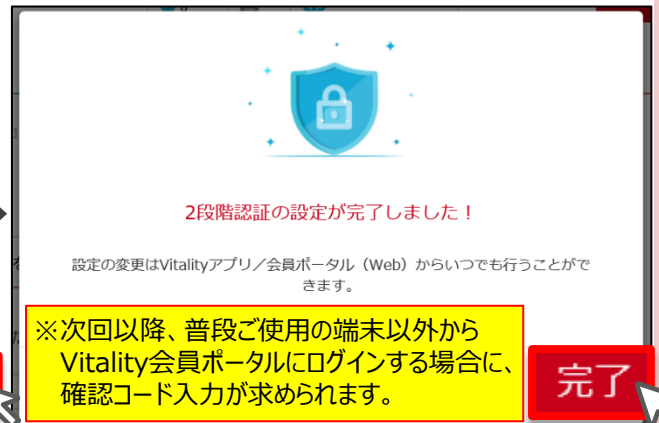
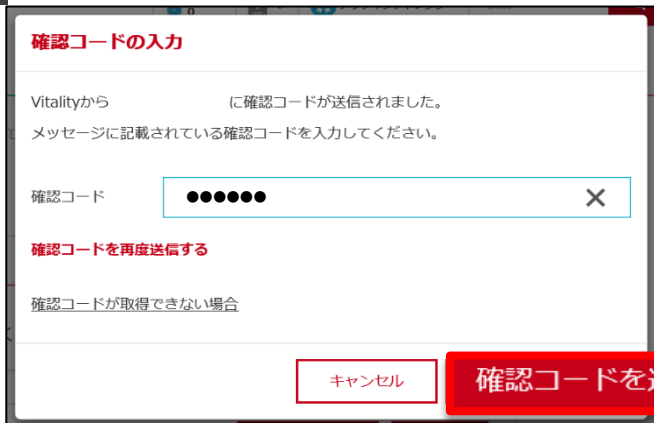
携帯電話番号入力画面



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
ライト・家族
スマート



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!



※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↓



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）

※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ではお受けしておりません。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。

■ Vitalityステータスアップ特典

標準
ライト・家族
スマート



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	最大 3,600コイン
家族	600コイン	さらに + 600コイン	さらに + 600コイン	最大 1,800コイン
ライト				

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↓



■ Vitality会員ポータル・健康プログラムの不明点（不具合等）の解決方法

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



住友生命



◆ 上記で解決しない場合は以下ご利用ください ◆

① 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（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



② 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。

※インターネットでも問合せを受付けております。

<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

検索

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

お届けしたのは...