

スタートアップ

会員登録

Google Fitの接続
(アクティビティ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】接続方法

後からGoogle Fitの接続・ウェアラブルデバイスの接続

問合せ方法

Vitalityスタートアップガイド目次

Android版

スタートアップ

会員登録	P.2
アプリのダウンロード	P.2
アプリの起動・必要事項入力	P.3
登録完了	P.5
Google Fitの接続（アクティブチャレンジの参加手続き）	P.6
会員登録直後の接続方法	P.6
接続完了・留意点	P.10
アクティブチャレンジ特典交換方法	P.11
「ペース管理＆疾病リスク」機能の設定方法	P.13
STEP 1 目標ステータスの設定	P.14
STEP 2 実施予定メニューの確認	P.15
STEP 3 運動の週間ペース設定	P.16
STEP 4 健康意識についての確認	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	P.17
操作例	P.18
Vitality健康診断概要	P.20
提出（アップロード）方法	P.21
予防（がん検診等）概要	P.25
提出（アップロード）方法	P.26

Step2 健康状態を改善

歩数・心拍数・フィットネスジム	P.29
スポーツイベント概要	P.30
提出（アップロード）方法	P.31

その他

ポイント獲得に係る特典（リワード）	P.35
Vitalityスタートダッシュ特典	P.35
Vitalityステータスアップ特典	P.36
セキュリティ向上（2段階認証等）	P.37
2段階認証の設定方法	P.37
生体認証の設定方法	P.40
【ご参考】後からGoogle Fitの接続	P.41
後から接続する方法	P.41
データ連動方法	P.47
【ご参考】ウェアラブルデバイスの接続	P.48
接続対象デバイスの確認	P.48
「Vitality」アプリとの接続	P.49
接続完了	P.51
問合せ方法	P.52

<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

アプリ起動・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標準・ライト・家族プランにご加入いただいた場合
- ・Vitality体験版ご利用中にアプリから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※

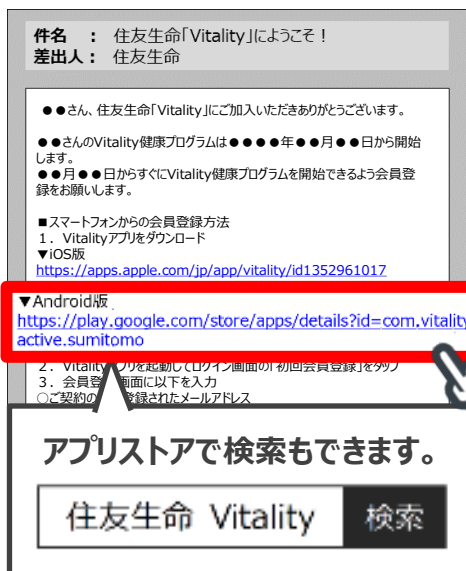
または

証券同封の案内チラシ

標準・ライト・
家族プランのみ

メール本文のURLをタップ

二次元コードを使用



2 「インストール」をタップし アプリをダウンロード



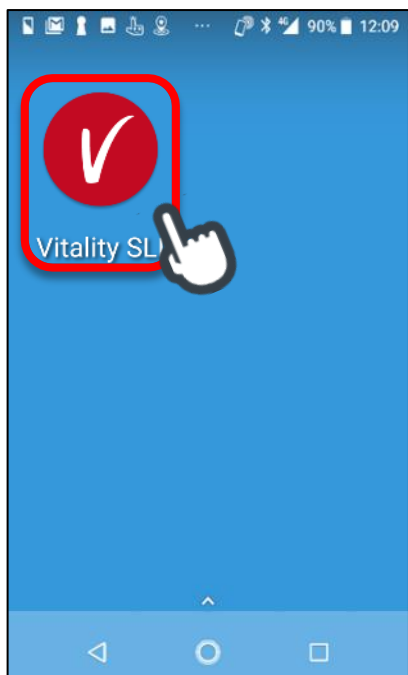
※お申込み時に登録いただいたメールアドレスに
送付いたします。
メール送付のタイミングがプランによって異なります。

- 標準・ライト・家族プラン：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](#)
[アプリ起動・必要事項入力](#)
[登録完了](#)
[次へ](#)

3 ホーム画面の「**Vitality**」
アイコンをタップ

4 最初に出てくる案内を左にスワイプして、登録画面の
「**初回会員登録**」をタップ



※右上のボタンでスキップも可能です。



前へ

アプリのダウンロード

アプリ起動・必要事項入力

登録完了

次へ

5 「E-mailアドレス」、任意の「パスワード」「生年月日」「登録コード」を入力

※登録コードが分からない場合

「登録コードを再送する」をタップすると、登録コードが記載されたメールが再送されます。
※再送メール到着まで時間がかかる場合があります。

⚠ 入力時の留意点

- ① ご契約時に登録されたアドレスを半角で入力してください。
- ② 「大文字の英字」・「小文字の英字」・「数字」をすべて含んで、12文字以上で設定してください。
- ②' パスワードの確認のため再度入力してください。
※パスワードの入力ができない場合は、スマートフォン内の「設定」→「ディスプレイ」→「フォントサイズ」をタップし、フォントサイズを『特大』・『大』から『中』に変更ください。
フォントサイズの変更方法について機種によって異なる場合があります。
- ③ 生年月日は西暦8桁で入力してください。
- ④ 登録コードは「会員登録依頼メール」に記載されています。

件名 : 住友生命「Vitality」へようこそ！
差出人 : 住友生命

●●さん、住友生命「Vitality」にご加入いただきありがとうございます。
●●さんのVitality健康プログラムは●●●●年●●月●●日から開始します。
●●月●●日からすぐにVitality健康プログラムを開始できるよう会員登録をお願いします。
■スマートフォンからの会員登録方法
1. Vitalityアプリをダウンロード

○住生 太郎さんの登録コード「ABC1234567」

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vitality.active.sumitomo>

メールタイトルはプランによって異なります。

○標準・ライト・家族プラン

住友生命「Vitality」へようこそ！

○スマートプラン

Vitalityアプリの会員登録を行いましう

前へ

アプリのダウンロード

アプリ起動・必要事項入力

登録完了

次へ

6 「初回会員登録」を タップ

会員登録

E-mailアドレス
xyz@gmail.com

パスワード
.....

パスワードの確認
.....

生年月日
1970/04/01

登録コード
ABC1234567

登録コードは住友生命よりメールにてお送りしております。

初回会員登録

7 通知設定を確認して 「次へ」をタップ

【会員年度開始日(契約日)後】

設定

通知設定
Eメールを有効にするとVitalityに関する各種お知らせが受信できます。
なお、契約上の重要なお知らせについては、受信OFF設定にかかわらず通知させていただきますので、ご了承ください。

メールアドレス
住友生命の提携先企業の商
局・サービス等のPRに關
する住友生命からのメールを受
け取りますか。

上記で「受け取る」「受け取
らない」のいずれを選択され
た場合であっても、以下のお
知らせは、登録されたメール
アドレスあてに送信します。

次へ

※設定は登録完了後に変更することも可能です。

標準・ライト・
家族プランのみ

会員年度開始日（契約日）前は完了画面に遷移
※通知設定は会員年度開始日（契約日）後に設定ください

8 「次へ」をタップ



【会員年度開始日(契約日)前】



アクティブチャレンジをスタート
するためには、**会員年度開始
日(契約日)以降**に次ページの
作業を実施する必要があります。

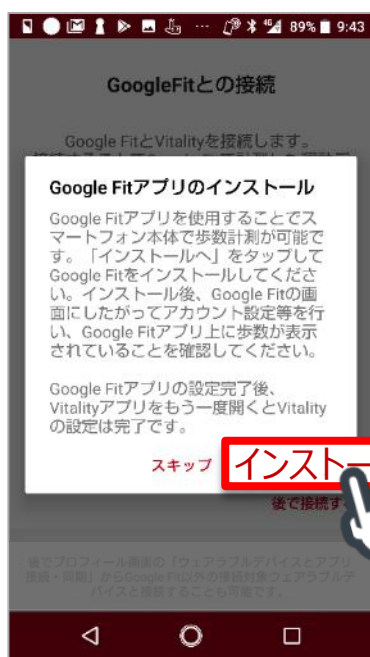
※Google Fitのインストール・初期設定済の場合は10～19の設定は不要です。20へスキップ下さい。

9 「接続する」をタップ

10 「インストールへ」 をタップ

11 「インストール」 をタップ

12 「開く」をタップ

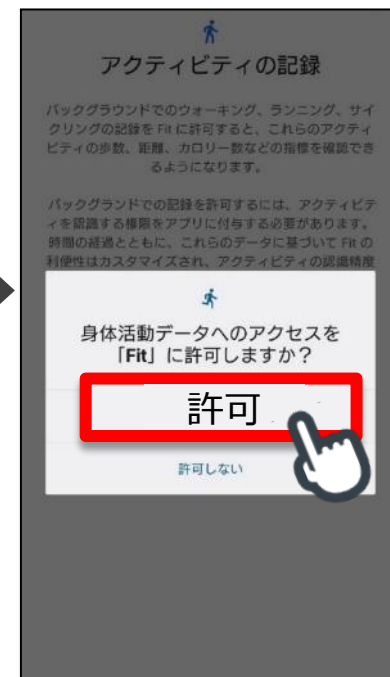
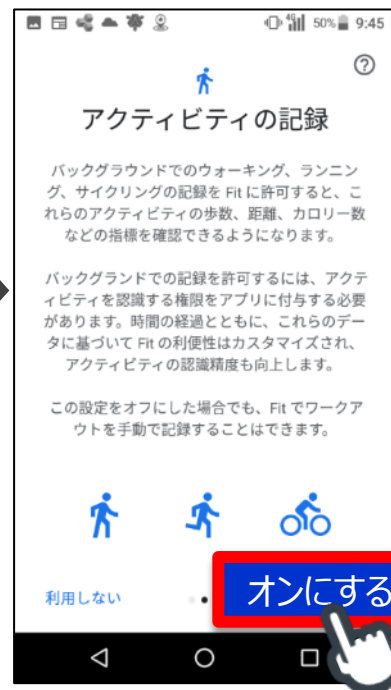


「後で接続する」を選択し、①後でGoogle Fitを接続する場合はP.41、
②ウェアラブルデバイスのみと接続したい場合はP.48を参照ください。

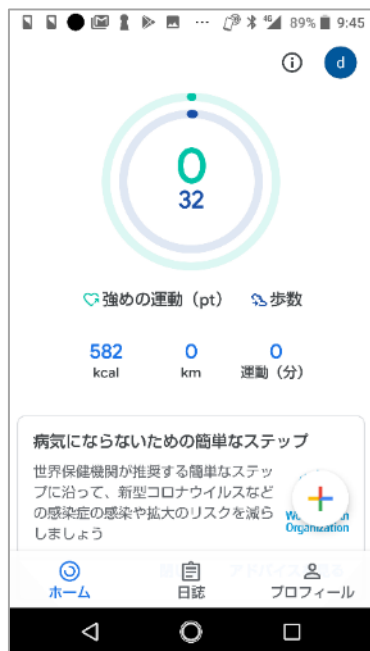
「後で接続する」を選択した場合でも、アクティブチャレンジは**会員年度開始日以降の①初回ログイン** または **②会員登録完了の翌月曜日**からスタートします。できる限り早く接続ください。

※Google Fitの設定画面についてはスマートフォンのOSによっては表示される画面が異なる場合があります。

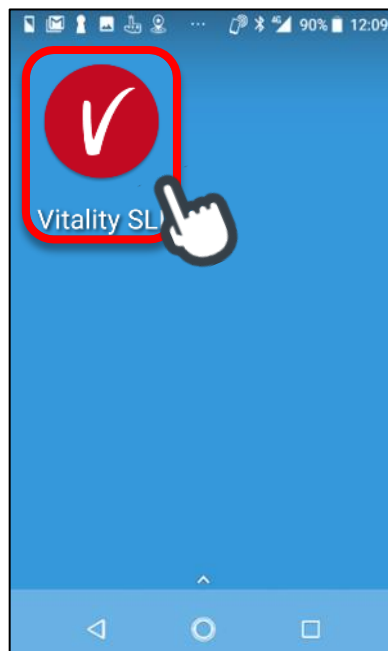
- 13** 使用するアカウントを
選択し「**●●で続行**」
をタップ
- 14** 基本情報を確認して
「**次へ**」をタップ
- 15** 「**オンにする**」を
タップ
- 16** 「**許可**」をタップ



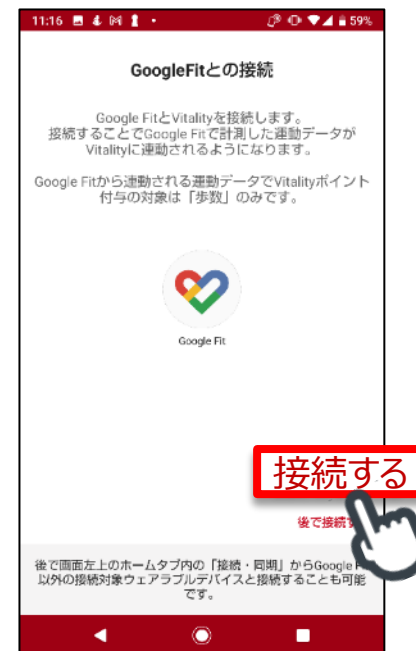
17 Google Fitの 設定完了



18 Vitalityアプリ を開く



19 「接続する」をタップ



20 **13**で選択したアカウント
をタップ

21 右下の「**続行**」をタップ



22 この画面が表示されれば**接続完了**！ 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が不要であり、初回の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標準・ライト・家族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スマートプランにご加入いただいた場合



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。

⚠ Google Fit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**Vitalityアプリを開くなど一定の操作（下記①または②）**が必要となります。

（注）上記操作は定期的に（**数日に1回程度**）実施ください。

- ①**前回の同期から8時間以上** ... Vitalityアプリへログイン、またはアプリホーム画面を表示経過した場合
- ②**前回の同期から8時間以内** ... 「手動で同期」ボタンをタップの場合



操作方法については**P.47**へ

アクティブチャレンジ特典交換方法詳細は**次ページへ**

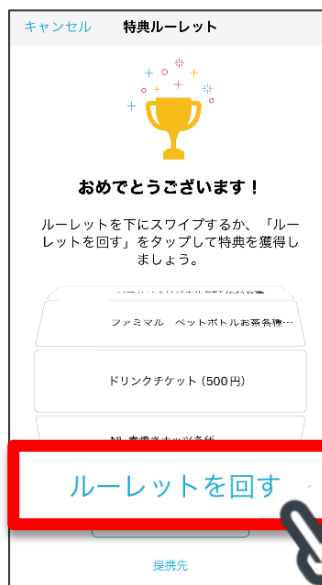
「初回ルーレットを回す」を選択した場合は **2** 、
「後で回す」を選択した場合は **1** から操作ください。

アクティブチャレンジ特典交換方法

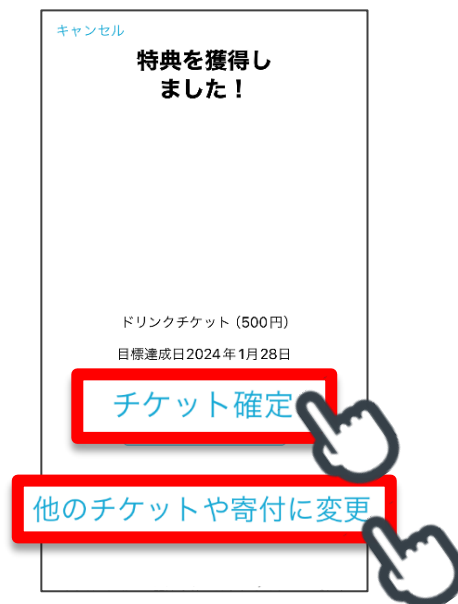
1 アクティビティ内の
「ルーレットをまわして
特典をゲット！」をタップ



2 「ルーレットを回す」をタップ



3 「チケット確定」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



【ご参考】アクティブチャレンジとは

- 毎週 Vitality アプリに設定される 1 週間のサイクル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。
- 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。

詳細はこちら↓



アクティブチャレンジ特典交換方法（例）日本対がん協会に寄付する場合

1 「他のチケットや寄付に変更」をタップ

2 「寄付(●●円)日本対がん協会」を選択して右上の「確定する」をタップ

3 この画面が表示されれば寄付完了



【ご参考】アクティブチャレンジ寄付について

- アクティブチャレンジの特典いずれからも各種団体※への寄付に変更が可能です。
毎週の頑張りが、子ども支援・がん検診推進・災害救助・環境保護につながります！
- ※寄付先団体：あしなが育英会・日本対がん協会・日本赤十字社・WWFジャパン

詳細はこちら↓



「ペース管理&疾病リスク」機能

「ペース管理&疾病リスク」機能では **3** つの機能で Vitality への取組みをサポート！

- 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 の取組み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」

詳細はこちら↓



本機能利用には、**STEP 1 ~ 4** の設定が必要です。設定方法の詳細は次ページへ



■ 目標ステータスや運動ペース等の設定は会員年度ごとに設定する必要があります。設定内容はいつでも変更が可能です。

[前へ](#)
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
運動の週間ペース設定

STEP 4
健康意識についての確認

[次へ](#)

Vitalityアプリアクティビティ内の
「ペース管理&疾病リスク」の「**詳細はこちら**」をタップ。
「**はじめよう！**」をタップして設定を開始しましょう！



※初回設定時のみ「目標設定機能とは」が表示されます。

1 目標ステータスを選択して「次へ」をタップ



(ご参考) シルバーステータスの
ポイントの獲得イメージ



[前へ](#)

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
運動の週間ペース設定

STEP 4
健康意識についての確認

[次へ](#)

2

「オンラインチェック」「Vitality健康診断」「予防」のそれぞれの実施予定のメニューを選択※して「次へ」をタップ ※実施予定のメニューを実施した際に獲得できるポイントが右下「獲得予定ポイント」に加算されます。

2/4 実施予定メニューの確認

オンラインチェック

あなたが今会員年度で実施する予定のオンラインチェック項目を選択ください。
※実施予定項目はあとから変更できます

？ オンラインチェックの回答方法 >

以下のオンラインチェックに回答することで、最大3,000ptを獲得できます。

☐ すべて実施する予定

- ☐ Vitality総合チェック 750pt
- ☐ Vitality食生活のチェック 750pt
- ☐ ストレスのチェック 250pt
- ☐ 心理面のチェック 250pt
- ☐ 環境面のチェック 250pt
- ☐ たばこチェック 750pt
※「たばこチェック」は過去3ヶ月以上喫煙していない場合のみポイント獲得できます

Vitality健康診断

あなたが今会員年度中に実施する予定の健康診断項目を選択ください。
アップロードするとVitalityポイントを獲得できます。
※実施予定の健康診断項目はあとから変更できます

？ アップロード方法 >

健康診断結果を入力すると項目ごとに500pt、さらに当社所定の基準を満たすと1,500pt加算されます。

獲得ポイントの算出方法（健康診断項目ごと）

提出	基準値内	基準値外	獲得
500pt	1,500pt	2,000pt	

？ 当社所定の基準はこちら >

☐ すべて提出予定
("基準値内"として設定されます)

- ☐ BMI 未選択 500～2,000pt
- ☐ 血圧 未選択 500～2,000pt
- ☐ 血糖 未選択 500～2,000pt
- ☐ コレステロール 未選択 500～2,000pt
- ☐ 尿蛋白 未選択 500～2,000pt

予防（がん検診、予防接種、歯科健診）

あなたが今会員年度中に実施する予定の予防メニューを選択ください。
※実施予定メニューはあとから変更できます

？ アップロード方法 >

？ 予防メニューとは >

以下の予防メニューを受けると、最大2,000ptまで獲得できます。

- ☐ 大腸がん検診 1,000pt
- ☐ 肺がん検診 1,000pt
- ☐ 胃がん検診 1,000pt
- ☐ 乳がん検診 1,000pt
- ☐ 子宮頸がん検診 1,000pt
- ☐ 肺炎球菌ワクチン接種 1,000pt
- ☐ 歯科健診 前半6ヶ月 500pt
- ☐ 歯科健診 後半6ヶ月 500pt

次へ

もどる

すべて提出する予定

BMI 基準値内 500pt～2,000pt

血圧 基準値内

コレステロール 基準値内 500pt～2,000pt

尿蛋白 基準値内 500pt～2,000pt

Vitality健康診断では各項目基準値内・外を選択する必要があります。

目標ステータスに必要なポイントに達すると獲得予定ポイントが黄色から緑色に変化します。

獲得予定ポイント
18,750pt / 20,000pt

獲得予定ポイント
20,430pt / 20,000pt

獲得予定ポイント（今後の運動ポイントを除く）
0pt / 20,000pt

[前へ](#)

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
運動の週間ペース設定

STEP 4
健康意識についての確認

[次へ](#)

3 1週間(曜日ごと)の運動ポイントの 獲得ペースを選択して「次へ」をタップ

4 健康意識等の3つの質問に回答し、 「確定する」をタップして設定完了

3/4 運動の週間ペース設定

1週間の運動目標のペースを設定しましょう。

自由設定 コツコツ 土日重視

合計(週): 0 pt

月	火	水	木	金	土	日
0 pt	0 pt	0 pt	0 pt	0 pt	0 pt	0 pt

0 pt 20 pt 40 pt 60 pt

設定を戻す

【参考: 運動の目安】

- 日本人の平均歩数は男性8,202歩、女性7,282歩です。
- 10分歩くと約1,000歩になります。

*出典: 以下に基づき当社にて作成
【歩数の目安】厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」HPから転載
【20~64歳の1日平均歩数】厚生労働省 平成30年「国民健康・栄養調査」

次へ

もどる

獲得予定ポイント
20,430pt / 20,000pt

運動ポイントの獲得ペース 設定は 3パターンから選択

自由選択 コツコツ 土日重視

「コツコツ」「土日重視」を選択すると、目標ステータスに到達可能なペースが自動的に反映されます(曜日ごとに修正も可能)。

4/4 健康意識についての確認

あなたに合ったアドバイスをするために、3つの質問にお答えください！
※回答はあとからでも変更できます

あなたの健康改善意識について

- 今よりも健康な生活習慣に行動を改善してみようと思いますか。
 - ☒ 改善するつもりはない
 - ☐ これまでは改善に取り組んでいないが、(おおむね6ヶ月以内に)改善するつもりである。
 - ☐ 1か月以上改善に取り組んだ時期はあるが、現在は継続していない。
 - ☐ 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満)
 - ☐ 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)

あなたの性格タイプについて

- 良くないことと知りつつ、やめられない時がある。
 - ☒ 良く当てはまる
 - ☐ 当てはまる
 - ☐ あまり当てはまらない
 - ☐ 全く当てはまらない
- 新しいことが好きで、変わった考えを持つと思う
 - ☒ 良く当てはまる
 - ☐ 当てはまる
 - ☐ あまり当てはまらない
 - ☐ 全く当てはまらない

確定する

もどる

目標・ペース 設定完了

住友生命 Vitality

2023/02/07 09:47 時点

目標ステータス「シルバー」です
目標を変更する >

現在の獲得ポイント
会員年度 2023年1月1日 ~ 2023年12月31日

0 pt
20,000pt

現在の獲得ポイント内訳 +

設定されている
運動ペースで到達可能です
運動以外に未実施のメニューがあります。会員年度末(1/31)までに実施してください。
未実施メニューを確認する >

[前へ](#)

概要

操作例

[次へ](#)

オンラインチェック

オンラインチェックは **4** 種類あり、各項目 **1** 年に **1** 回ポイントが獲得できます。

Vitality総合 チェック

健康状態

喫煙や飲酒の習慣

生活習慣

750pt

所要時間約 **15** 分

Vitality食生活の チェック

生活習慣

日々の食事

食品の選択

750pt

所要時間約 **15** 分

たばこチェック

過去 3 か月以内の
喫煙の有無

非喫煙者の場合

750pt

所要時間約 **2** 分

こころのチェック

ストレスのチェック

心理面のチェック

環境面のチェック

各250pt

所要時間約 **12** 分

最大3,000pt獲得！

[前へ](#)

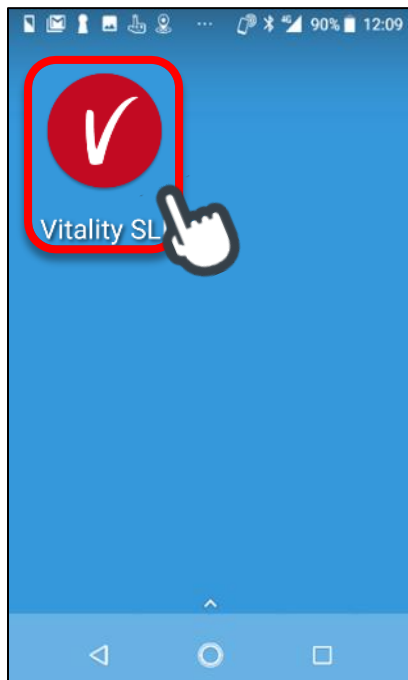
概要

操作例

[次へ](#)

(例) Vitality総合チェックの操作例

1 ホーム画面の
「Vitality」アイコン
をタップ



2 アクティビティ内の
「Vitality総合
チェック」をタップ



3 健康状態の
「開始」をタップ



4 質問に対する
回答を選択して
「次へ」をタップ



オンラインチェックの実施方法は
右記から動画でも確認できます！

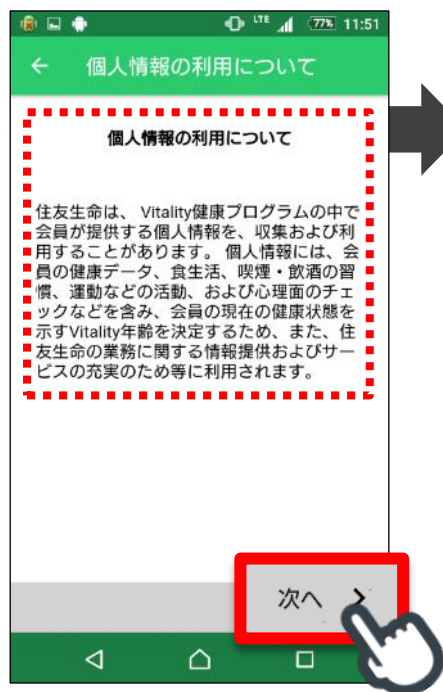


(例) Vitality総合チェックの操作例

5 最後まで回答したら
「完了」をタップ

6 個人情報の利用
目的を確認して
「次へ」をタップ

7 健康状態の
入力完了



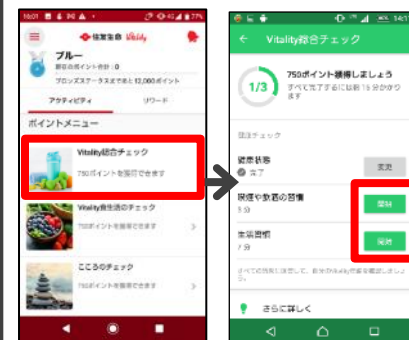
続けて回答するときは

4 ~ **7** と同様です。



回答を中断したときは・・・

ログイン中であれば、途中から回答することができます。



Vitality食生活のチェック・たばこチェック・こころの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

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。

1 項目から
提出可能です

項目	当社所定の基準
B M I（身長・体重）	18.5以上 24.9以下
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)」

結果提出で

各**500pt**



当社所定の基準を満たすとさらに加算

64歳以下 各**1,500pt**

65歳以上 各**2,000pt**

64歳以下 最大10,000pt獲得！ **65歳以上 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。

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の結果でもポイント獲得可能です。

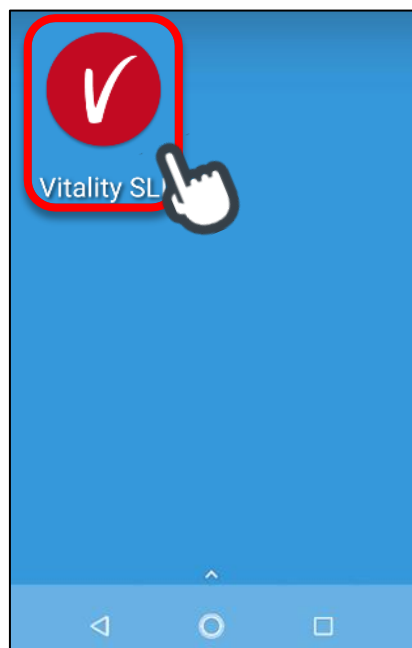
(ポイントは「会員年度開始日」に反映されます)

■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。

[前へ](#)[概要](#)[提出（アップロード）方法](#)[次へ](#)

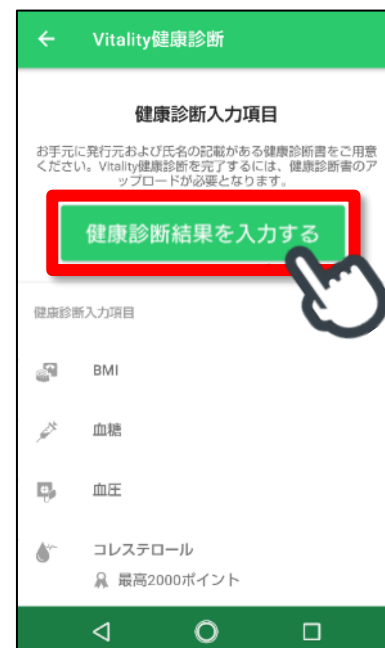
1 ホーム画面の
「Vitality」アイコン
をタップ



2 アクティビティ内の
「Vitality健康診断」をタップ



3 「健康診断結果を
入力する」をタップ



健康診断の提出方法は
右記から動画でも確認できます！



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を入力し、入力が完了したら「完了」をタップ

受診日
BMI
血糖
血圧
コレステロール
尿蛋白

画面を上スクロールして、各項目を入力してください。

【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。

詳細はこちら↓



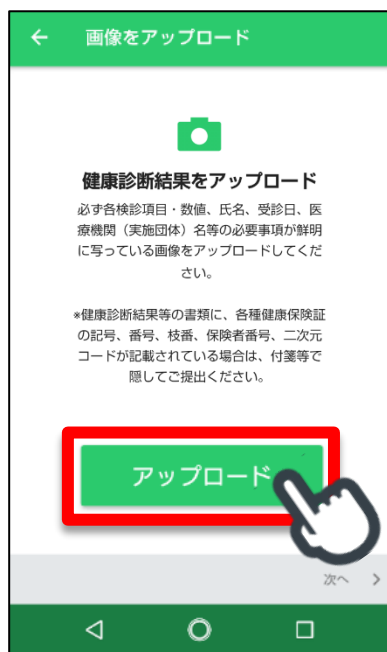
前へ

概要

提出（アップロード）方法

次へ

5 「アップロード」 をタップ



6 「写真を撮る」 をタップ



7 健康診断書 を撮影

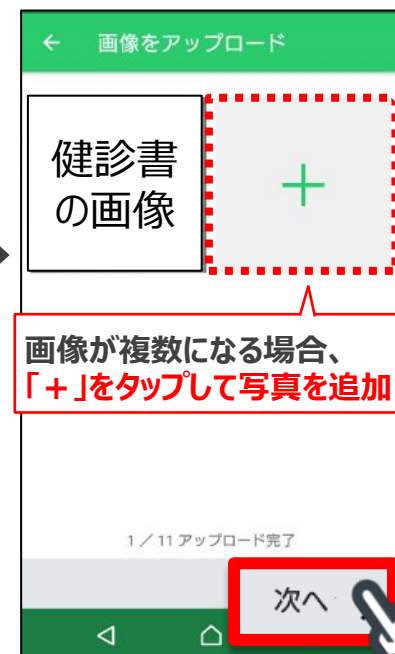
BMI・血糖・血圧・
コレステロール・尿蛋白



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 ④医療機関名

8 撮影した画像を 確認して「次へ」 をタップ



※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も
提出可能です。

前へ

概要

提出（アップロード）方法

次へ

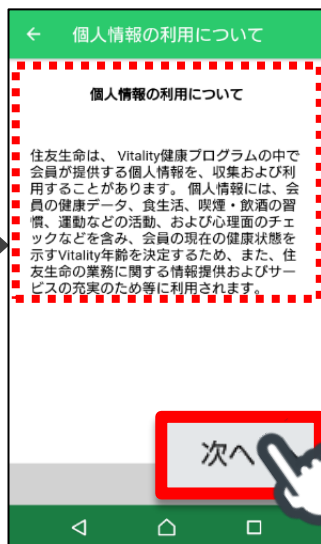
9 入力内容を確認して「次へ」をタップ

10 個人情報の利用目的を確認して「次へ」をタップ

11 内容を確認して「OK」をタップ

12 内容を確認して「OK」をタップ
アップデート完了

13 内容を確認していずれか
タップ



「受診しました」をタップすると
P26 3の予防の提出画面
に遷移します。

前へ

概要

提出（アップロード）方法

次へ

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	4 0 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	2 0 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		6 5 歳以上
肺炎球菌ワクチン接種		5 年間	全年齢
歯科健診※2 <u>6か月に1回</u> （年間2回 500pt×2 ）		1 年間	

結果提出で

各**1,000pt**

年間最大
2,000pt
獲得！

■ 1度の受診・提出で胃がん・乳がん・子宮頸がん検診は2年間毎年1,000pt、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.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

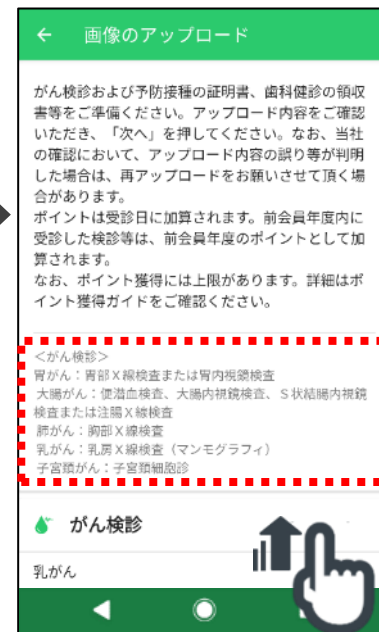
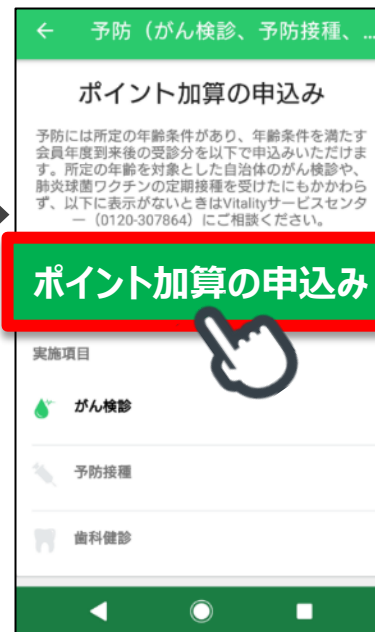
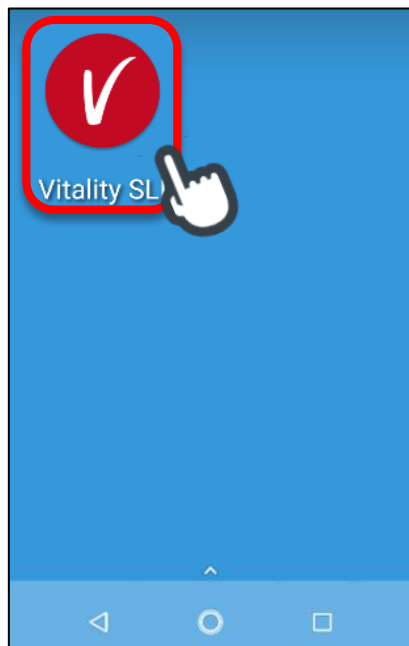
次へ

1 ホーム画面の
「Vitality」アイコン
をタップ

2 アクティビティ内の
「予防」をタップ

3 「ポイント加算の
申込み」をタップ

4 対象となる検診を
確認して、画面を
上にスワイプ



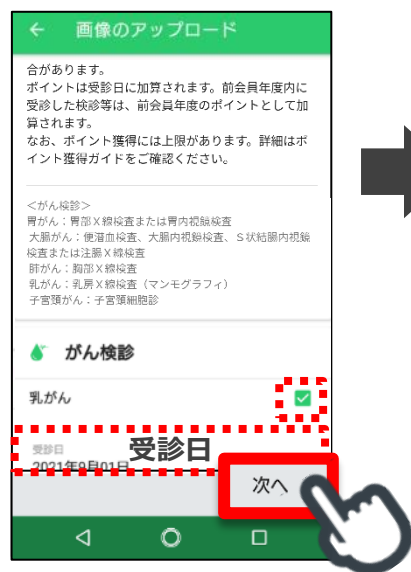
前へ

概要

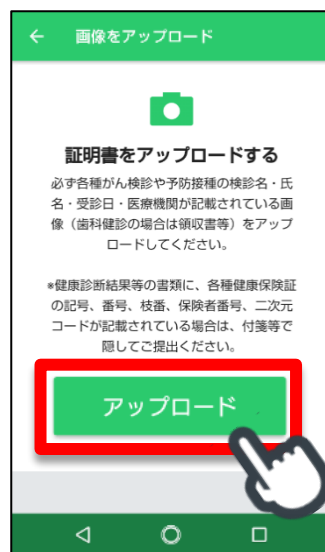
提出（アップロード）方法

次へ

5 対象の項目を選択 ・受診日を入力して 「次へ」をタップ



6 「アップロード」 をタップ



7 「写真を撮る」 をタップ



※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。
※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。

8 検診結果等 を撮影



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

【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。

※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。

詳細はこちら↓



前へ

概要

提出（アップロード）方法

次へ

9 撮影した画像を確認して「次へ」をタップ

10 入力内容を確認して「次へ」をタップ

11 個人情報の利用目的を確認して「次へ」をタップ

12 内容を確認して「OK」をタップ

13 内容を確認して「OK」をタップ
アップロード完了



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日当たりの ポイント※3
歩数	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。

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				
イベント	100pt	200pt	600pt	1,200pt	2,000pt
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します。

- | | |
|-------|---|
| 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。

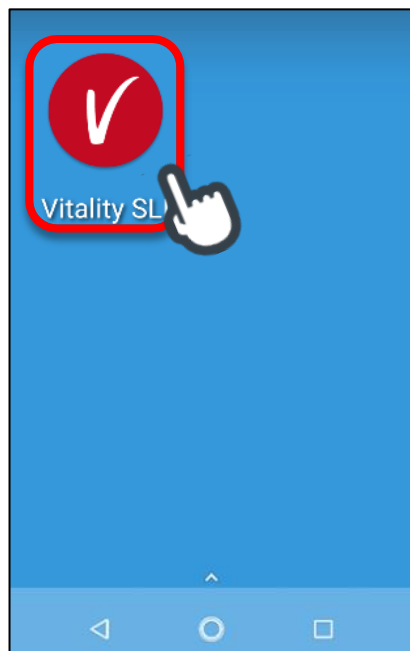
前へ

概要

提出（アップロード）方法

次へ

1 ホーム画面の
「**Vitality**」アイコン
をタップ



2 アクティビティ内の
「**スポーツイベント**」をタップ



3 「**今すぐ開始**」を
タップ



前へ

概要

提出（アップロード）方法

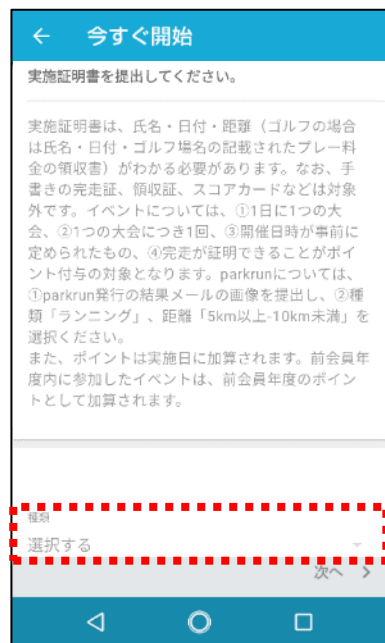
次へ

4 「イベントの種類」を選択

5 距離・ホール数を選択、実施日、イベント名称、運営団体・ゴルフ場名を入力し「次へ」をタップ

6 「画像を追加する」をタップ

7 「写真を撮る」をタップ



※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。

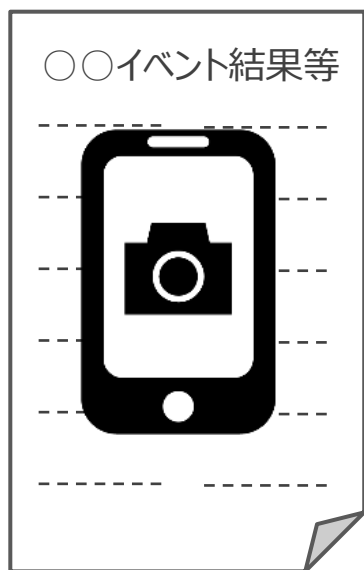
前へ

概要

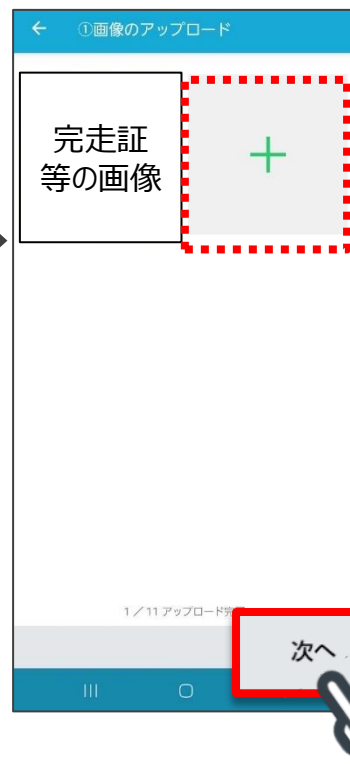
提出（アップロード）方法

次へ

8 イベント結果等を撮影



9 撮影した画像を確認して「次へ」をタップ



10 「大会公式URL」を入力して「次へ」をタップ※



11 入力内容を確認して「次へ」をタップ



※ゴルフの実施結果の提出時には
本画面は表示されません。
(URLの入力は不要です)

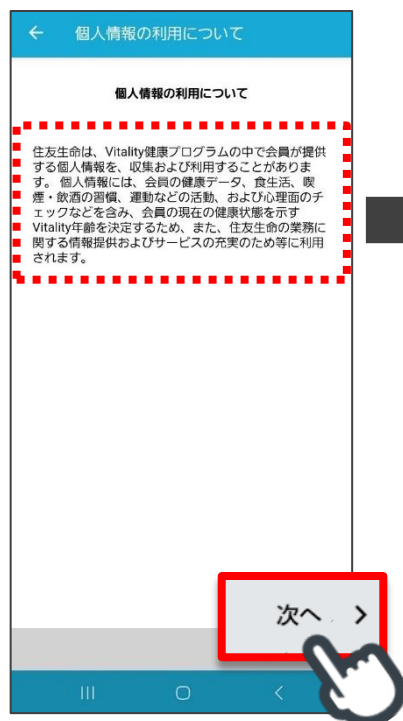
前へ

概要

提出（アップロード）方法

次へ

12 個人情報の利用 目的を確認して 「次へ」をタップ



13 アップロード完了



前へ

① 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

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!



※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↓



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」、「Vitality食生活のチェック」、 「こころのチェック」のすべてを同一会員年 度中に完了する
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

※ 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。
※Vitality健康プログラム(スマートプラン)の会員年度、蓄積ポイント数およびステータスを引き継いでVitality健康プログラム(標準プラン・ライトプラン・家族プラン)に加入した会員については、
当該Vitality健康プログラム(スマートプラン)の会員年度開始日から起算して、当該Vitality健康プログラム契約(標準プラン・ライトプラン・家族プラン)と同時に申し込まれた健康増進乗
率適用特約が付加された保険契約の契約日から3か月を経過する日までの間に、上記コースA・Bを実施することにより本特典をご利用いただけます。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。

※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。

前へ

② Vitalityステータスアップ特典

標準プランのみ対象

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

	 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。

※本特典の対象期間は、2020年4月1日を含む会員年度～2025年4月1日を含む会員年度までとなります。

※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↓



前へ

2段階認証の設定方法

生体認証の設定方法

次へ

セキュリティ向上のための各種設定について

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。

A 2段階認証の設定方法

2段階認証の設定方法は
右記から動画でも確認できます。



★ 2段階認証の設定をするためには一度アプリから
ログアウトする必要があります。※
※標準・ライト・家族プランの場合は、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。

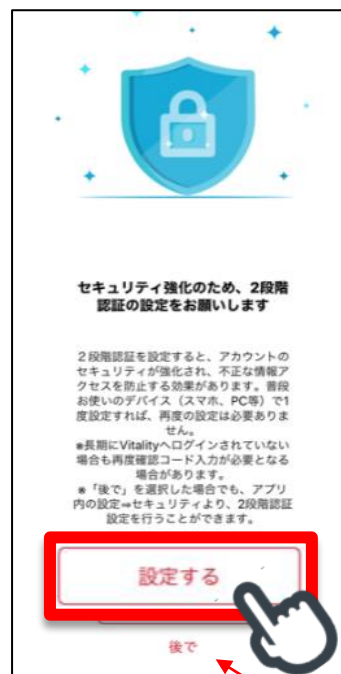
① 左上「三」をタップ



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「設定」をタップ後、③「ログアウト」をタップ

1 アプリに再ログイン後、 2段階認証の設定画 面で「設定する」をタップ



2 携帯電話番号(SMSメッセ 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
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、2段
階認証の設定画面（上記 1）が表
示されます。

前へ

2段階認証の設定方法

生体認証の設定方法

次へ

A 2段階認証の設定方法

3 携帯電話番号もしくは登録メールアドレスを入力して「次へ」(その後「OK」)をタップ

携帯電話番号入力画面

4 SMSメッセージもしくはEメールに届いた確認コード(6桁)を入力して「OK」をタップ

5 「完了」をタップして設定完了

メールアドレス入力画面

※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です。

前へ

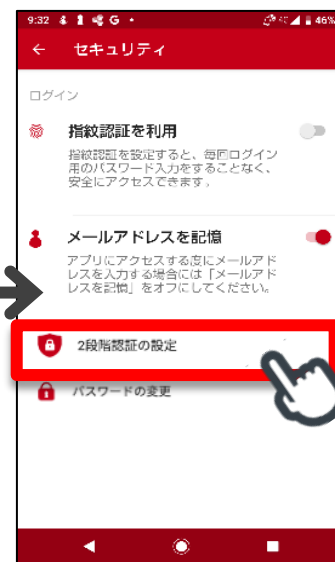
2段階認証の設定方法

生体認証の設定方法

次へ

2段階認証は、アプリ内「セキュリティ」から設定・設定変更することも可能です。

- 1 左上「三」をタップ
- 2 「設定」⇒「セキュリティ」⇒「2段階認証の設定」をタップして進み、新たに2段階認証の設定もしくは設定変更をおこなう



前へ

2段階認証の設定方法

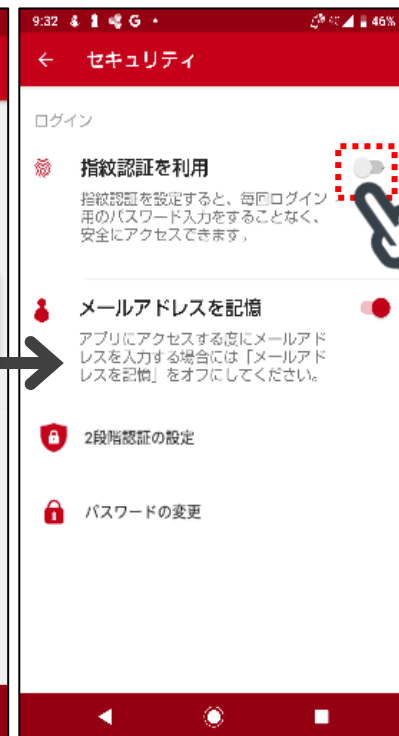
生体認証の設定方法

次へ

B 生体認証の設定方法

1 左上「三」をタップ

2 「設定」⇒「セキュリティ」をタップして進み、
「指紋認証を利用」をタップ

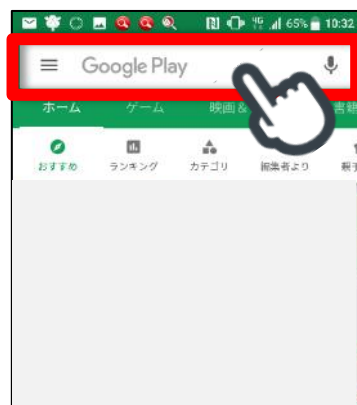
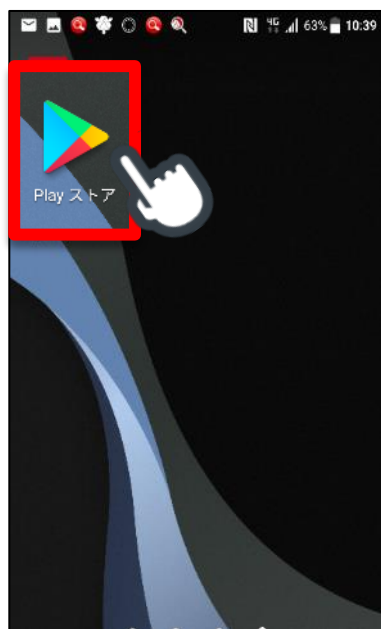


後からGoogle Fitを接続する方法

※Google Fitのインストール・初期設定済の場合は
1～11の設定は不要です。12へスキップ下さい。

P. 6で「後で接続する」を選択した際に、Google Fitへ接続する方法

- 1 ホーム画面の「Playストア」アイコンをタップ
- 2 検索ボックスをタップして「Google Fit」と入力
- 3 「Google Fit」をタップ
- 4 「インストール」をタップ



←こちらから
ダウンロード
も可能です



前へ

後から接続する方法

データ連動方法

次へ

※Google Fitの設定画面についてはスマートフォンのOSによっては表示される画面が異なる場合があります。

P. 6で「後で接続する」を選択した際に、Google Fitへ接続する方法

- 5 「開く」をタップ
- 6 使用するアカウントを選択し「●●で続行」をタップ
- 7 基本情報を確認して「次へ」をタップ
- 8 「オンにする」をタップ



前へ

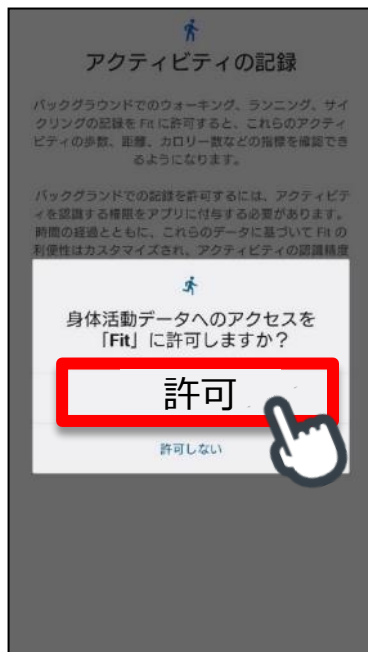
後から接続する方法

データ連動方法

次へ

P. 6で「後で接続する」を選択した際に、Google Fitへ接続する方法

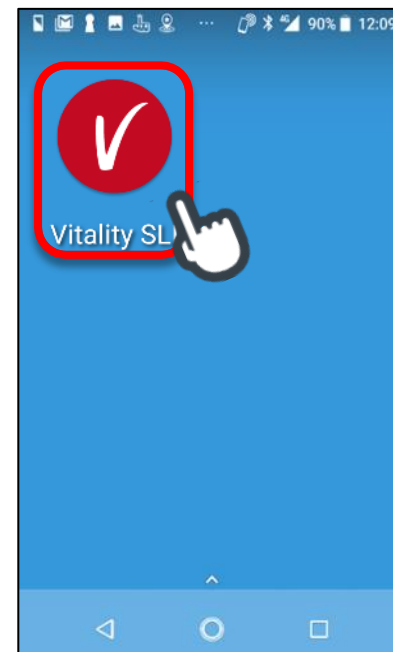
9 「許可」をタップ



10 Google Fitの 設定完了



11 「Vitality」 アイコンをタップ



前へ

後から接続する方法

データ連動方法

次へ

P. 6で「後で接続する」を選択した際に、Google Fitへ接続する方法

12 左上「三」をタップして
「接続・同期」をタップ



13 「今すぐ始める」
をタップ



14 「Google Fit」
をタップ



前へ

後から接続する方法

データ連動方法

次へ

P. 6で「後で接続する」を選択した際に、Google Fitへ接続する方法

15 「GOOGLEでサインイン」をタップ



16 6で選択したアカウントをタップ



17 右下の「続行」をタップ



P. 6で「後で接続する」を選択した際に、Google Fitへ接続する方法

18 この画面が表示されれば 接続完了



⚠ Google Fit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
Validityアプリを開くなど一定の操作（下記①または②）
が必要となります。

（注）上記操作は定期的に（**数日に1回程度**）実施ください。

①前回の同期から8時間以上経過した場合

… Validityアプリへログイン、またはアプリホーム画面を表示

②前回の同期から8時間以内の場合

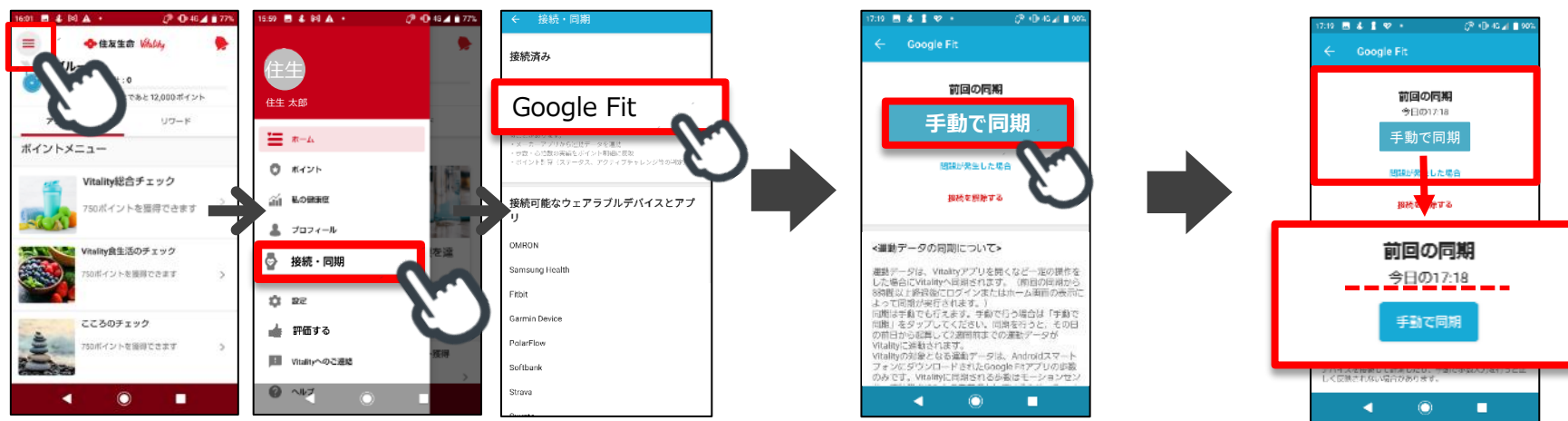
… 「手動で同期」ボタンをタップ



操作方法については次ページへ

Google Fit利用時、前回の同期から8時間以内に歩数のデータを連動してポイントを獲得する方法

- 1 左上「三」をタップ
「接続・同期」をタップしてアプリを指定
- 2 「手動で同期」
をタップ
- 3 更新時間が最新に
なっていれば完了
※データの更新には最大2日間かかる
場合があります。



※Google Fitアプリは過去2週間分までのデータを同期することができます。
歩数を連動する操作は定期的に(数日に1回程度)実施ください。

前へ

接続対象デバイスの確認

「Vitality」アプリとの接続

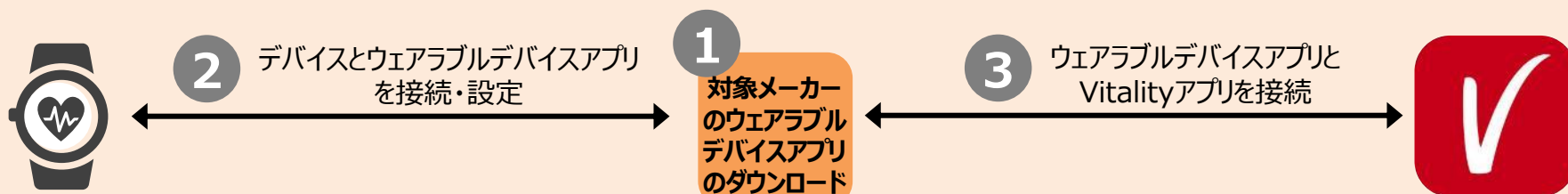
接続完了

次へ

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) ●Suunto(スント)
●Galaxy (ギャラクシー) ●Withings (ウイジングス) ●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

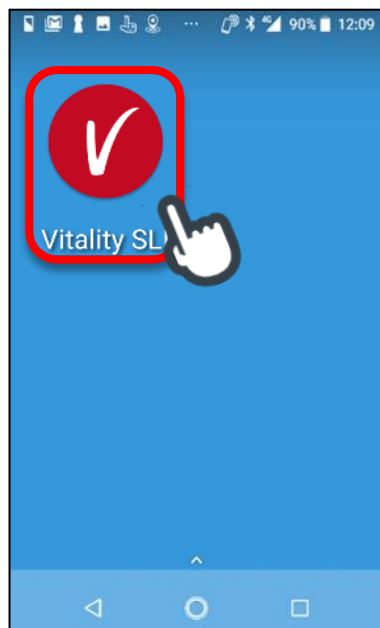
「Vitality」アプリとの接続

接続完了

次へ

ウェアラブルデバイス接続方法（例）Polar社のウェアラブルデバイスを接続する場合

1 ホーム画面の「Vitality」アイコンをタップ



2 左上「三」をタップして「接続・同期」をタップ



3 「今すぐ始める」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

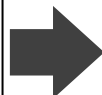
ウェアラブルデバイス接続方法（例）Polar社のウェアラブルデバイスを接続する場合

4 接続したいデバイス・
アプリをタップ

5 「接続手順」を
タップ

6 接続手順を確認

7 「←接続手順」を
タップして前画面に
戻る



※デバイスによって異なります。



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）Polar社のウェアラブルデバイスを接続する場合

8 「接続する」をタップ

9 接続デバイスのサイトに遷移

10 この画面が表示
されれば接続完了



6 で確認した手順に従ってユーザー登録を行ってください。

ユーザ登録が完了後、メールアドレスとパスワードを入力の上、接続手続きを実施ください。

※ユーザー登録の画面や登録方法はデバイスメーカーによって異なります。



前へ Vitalityアプリ・健康プログラムの不明点(不具合等)の問合せ方法

①電話での問合せ

Vitalityアプリや健康プログラムに
関する不明点や不具合の問合せは、
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・12/31～1/3を除く)

②アプリからの問合せ

Vitalityサービスセンターの受付
時間外でもお問合せ可能です。
また歩数・心拍数による運動ポイ
ントが反映されていない場合は、
画像等を添付※して問合せできま
すので、やりとりがスムーズです。

Vitalityアプリを起動し、右記の
流れでお問合せください。

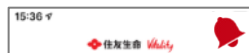
※添付なしでは送信できませんので
ご注意ください。



お問合せの前に・・・

【新着掲示板】

- アプリ右上ベルマークをタップし
「Vitality健康プログラム新着
情報掲示板」をご確認ください。
- アプリメンテナンス等の情報が
掲載されています。



【よくあるご質問】

アプリ左上「三」をタップし、
ヘルプからVitalityアプリや
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。





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・12/31～1/3を除く)

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...