

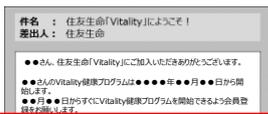
## 開始にあたっての事前準備

### 会員登録

※2024年7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」をクリックし、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 「E-mailアドレス」、任意の「パスワード」「生年月日」「登録コード」を入力し「登録」をクリック

※登録コードが分からない場合

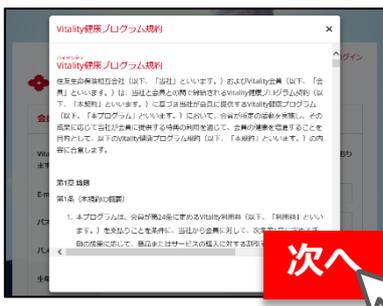
「登録コードを再送する」をクリックすると、登録コードが記載されたメールが再送されます。  
※再送メール到着まで時間がかかる場合があります。

##### ▲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。
- 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。

○住生 太郎さんの登録コード【ABC1234567】

#### 4 規約を確認し、「次へ」をクリックすれば会員登録完了



オンラインチェック

概要

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。

<p><b>Vitality総合チェック</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康状態</li> <li>喫煙や飲酒の習慣</li> <li>生活習慣</li> </ul> <p>750pt</p> <p>所要時間約 15分</p>	<p><b>こころのチェック</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ストレスのチェック</li> <li>心理面のチェック</li> <li>環境面のチェック</li> </ul> <p>各250pt</p> <p>所要時間約 12分</p>	<p><b>Vitality食生活のチェック</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣</li> <li>日々の食事</li> <li>食品の選択</li> </ul> <p>750pt</p> <p>所要時間約 15分</p>	<p><b>たばこチェック</b></p> <p>過去3か月以上喫煙していない場合のみ申告</p> <p>750pt</p> <p>所要時間約 2分</p>
---	---	---	--

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」「こころのチェック」「Vitality食生活のチェック」「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。

1 項目から  
提出可能です

項目	当社所定の基準
BMI (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。

予防

がん検診や予防接種の結果をアップロードすることで、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 <b>いずれか</b> 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 <b>いずれか</b> 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	
<b>女性</b> 乳がん検診	乳房X線検査(マンモグラフィ)		20 歳以上
<b>女性</b> 子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診		65 歳以上
	肺炎球菌ワクチン接種	5 年間	65 歳以上
	歯科健診 ※6か月に1回 (年間2回 500pt×2)	1 年間	全年齢

結果提出で 各1000pt	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できます。(ポイントは「会員年度開始日」に反映されます)
- 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

**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。

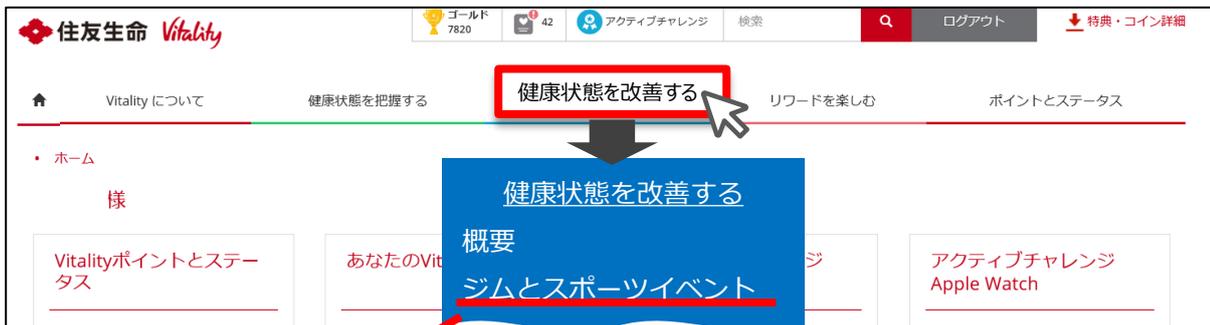
表示するポイントの対象期間: 2019/09/01 - 2019/09/06  
表示するポイントの活動項目: すべてのポイント

日付	内容	ポイント	アクティブチャレンジ
2019/09/01	ストレスのチェック	250	
2019/09/01	Vitality総合チェック	750	
2019/09/01	たばこチェック	750	
2019/09/07	ジムでの運動	60	

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

**ジムとフィットネス**

Vitalityは健康企業とともに、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。

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際に、1日最大2,000ポイントを獲得可能です。日毎々の場合は100ポイント。対象となるイベントの概要、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。

**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30%オフで購入できます。

**ヘルシーフード**

ヘルシーな食事を心がけることにより、健康効果を高めるだけでなく、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。

Oisix  
Oisixの定期会費「おいしくする」にご加入いただくことで、ヘルシーフードを最大25%割引で購入できます。

Vitality総合チェック・Vitality健康診断  
ヘルシーフードの割引率は、年1回のVitality総合チェック、または年1回のVitality健康診断の提出（少なくとも1項目）のいずれかを行った場合には15%、両方実施した場合には25%です。※いずれも実施しない場合は割引率は10%です。

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adidas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**が必要です。



## 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（上記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

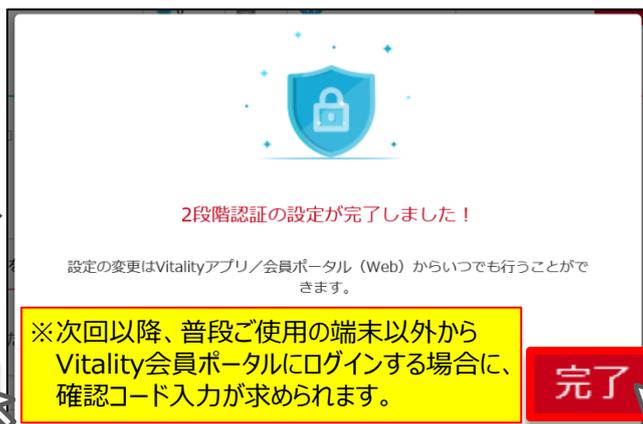
### 携帯電話番号入力画面



### 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!



※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」、「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。※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。

## 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。※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↓



# ■ 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。



## 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】  
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...