# Vitalityスタートアップガイド

iOS版





スタートアップ

会員登録

**ヘルスケアアプリ**の接続 (アケ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

問合せ方法

25/7改訂版

既契約マーケット推進室(A2100473)

#### iOS版

# Vitalityスタートアップガイド目次

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
^,/	レスケアアプリの接続(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. 7
	アクティブチャレンジ特典交換方法	P. 9
۲۸	ース管理&疾病リスク」機能の設定方法	P.10
ポイント獲 Step1 (	得方法 建康状態を把握	
オン	ラインチェック概要・回答方法	P.11
Vit	ality健康診断概要	P.12
	提出(アップロード)方法	P.13
予	坊(がん検診等)概要	P.16
	提出(アップロード)方法	P.17
Step2 {	建康状態を改善	
歩	数・心拍数・フィットネスジム	P.20
スオ	パーツイベント概要	P.21
	提出(アップロード)方法	P.22

その他	その他						
ポイ	ポイント獲得に係る特典(リワード)						
	Vitalityスタートダッシュ特典						
	Vitalityステータスアップ特典						
<b>2</b> 4	セキュリティ向上(2段階認証等)						
にご	【ご参考】ウェアラブルデバイスの接続						
	接続対象デバイスの確認	P.29					
	「Vitality」アプリとの接続	P.30					
	接続完了	P.32					
問	合せ方法	裏表紙					

<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>











### スタートアップ

#### 会員登録

ヘルスケアアン の接続 ーペース管理&疾病 リスク」機能設定方法

**TOP**に戻る

《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

標準・ライト・

家族プランのみ

2 「入手」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

会員登録依頼メール※

または

証券同封の案内チラシ

メール本文のURLをタップ

二次元コードを使用



※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







アプリのダウンロード・起動

必要事項入力

登録完了

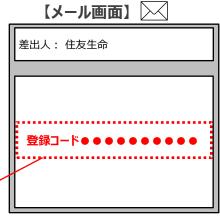
次へ

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



<b>←</b>	•
ステップ1/4 登録コードを送信する	3
メールアドレスを入力してくださ い	1.81
登録コードの送信には、申込時に使用したメールアドレスの 入力が必要です。	
メールプメールアドレス	*******
	*******
送信 <sup>操作でお困りの際は:チャットポット</sup>	
	_





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。

アプリのダウンロード・起動

必要事項入力

登録完了

欠へ



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



<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きます。 ✓ 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つの小文字の英字必要です ※Face ID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。

 $\leftarrow$ ステップ 4/4 設定 通知設定 メールアドレスを有効にすると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品・サービス等のPR に関する住友生命からのメールを受け取ります 「受け取る」「受け取らない」のいずれを選択 された場合でも、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。 く健康増進乗率適用特約が付加された保険契約 に関するお知らせ> ・翌年度以降の保険料等 <Vitality健康プログラム契約に関するお知らせ · Vitality健康プログラム契約の継続・消滅等に



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

### 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協致なたら

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 Appleヘルスケア と接続ください

#### 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.29**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②(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。

### スタートアップ

会員登録

#### ヘルスケアアプリ の接続

「ペース管理&疾病リスク」機能設定方法

TOPに戻る

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

※以降はAppleへルスケアとの接続の場合

9

### 「Appleへルスケア」をタップして 「接続する」をタップし、「続ける」をタップ











会員登録

ヘルスケアアプリ の接続

「ペース管理&疾病 リスク」機能設定方法

TOPに戻る

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`

欠へ

11 「すべてオンにする」をタップして「許可」をタップし、 この画面が表示されれば接続完了! 「完了」をタップ





#### ⚠ Appleヘルスケアアプリ 使用時の留意点

Apple ヘルスケアアプリは<mark>過去 2 週間分まで</mark>のデータを同期することができます。 歩数・心拍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。

歩数・心拍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** の操作が必要となります。

### スタートアップ゜

#### 会員登録

#### ヘルスケアアプリ の接続

「ペース管理&疾病 リスク」機能設定方法

TOPに戻る

前へ

会員登録直後の接続方法

接続完了·留意点

"クティブチャレンジ特典交換方法〕

欠へ

# 12

### 「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

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!



ボ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

#### <u>アクティブチャレンジ特典</u> 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。



# ヘルスケアアプリ

**TOP**に戻る

前へ

接続完了 留意点

アクティブチャレンジ特典交換方法

### アクティブチャレンジ特典交換方法

「ルーレットをまわして 特典をゲット!」 をタップ

「ルーレットを回す」
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

プロフィール

●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。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↓









#### 概要·設定方法

次へ

### 「ペース管理&疾病リスク」機能

機能詳細は こちら→



目標ステータスに向けた ポイント獲得の 「ペース管理」

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 つの機能でVitalityへの取組みをサポートします!

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





目標ステータスの 設定

STEP 2 実施予定メニュー の確認

簡単 4 ステップ! 早速設定してみましょう!

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。

Step 1 健康状態を把握

オンラインチェック

TOPに戻る

前へ

#### 概要·回答方法

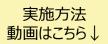
### オンラインチェック

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	2,250ポイント
たばこチェック※	750ポイント

※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









1 Vitalityアプリの [Vitality総合 チェック]をタップ をタップ

「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

回答完了! 完了」をタップ











Step 1 健康状態を把握

Vitality

TOPに戻る

前へ

概要

### 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。

4 西口	14.5	
1項目提出可	間能です	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	「ー(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歲以下 各1,500pt

65歲以上 各2,000pt

# 64歲以下 最大10,000pt獲得!

65歲以上最大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。
- ■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。

#### 【ご参考】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)。

Step 1 健康状態を把握

オンラインチェック

Vitality 健康診断

・・・ファク (がん検診等) TOPに戻る

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<br/>「健康診断結果を提出する」をタップ

3 「次へ」をタップ







個人情報等の取扱いについて 住友生命は、Vitality健康プログラムの中で会員が提 供する個人情報を、収集および利用することがあり まっ。個人情報には、会員の健康データ、食生活、 喫煙・飲酒の習慣、運動などの活動、および心理面 のチェックなどを含み、会員の現在の健康状態を示 すVitality年齢を決定するため、また、住友生命の業 務に関する情報提供およびサービスの充実のため等 に利用されます。

次へ

#### 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。





Step 1 健康状態を把握

オンラインチェック

Vitality 健康診断

・・・ファク (がん検診等) TOPに戻る

前へ

概要

提出(アップロード)方法

欠へ

### 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)



各項目を入力してください。



### 5 「画像を追加する」をタップして 「写真を撮る」をタップ



※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。

14

※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。

Step 1 健康状態を把握

オンラインチェック

Vitality 健康診断

・・・ファク (がん検診等) TOPに戻る

前へ

概要

提出(アップロード)方法

次へ

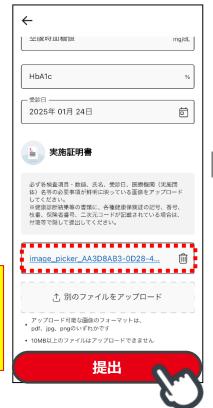
**6** 健康診断書を撮影して アップされたことを確認し、「提出」をタップ

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





「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.17へ。(予防提出画面に遷移)

#### 【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。

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

TOPに戻る

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 <mark>いずれか</mark> 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		結果提出で		
	肺がん検診	胸部X線検査	- 2年間		40歳以上	各 <b>1,000</b> pt	
	胃がん検診	以下①② <mark>いずれか</mark> の受診 ①胃部X線検査(バリウム検査) ②胃内視鏡検査			4 0 戚以上		年間最大
	乳がん検診	乳房X線検査(マンモグラフィ)			2,000pt		
	女性 子宮頚がん検診	子宮頚部細胞診※2		20歳以上	獲得!		
ľ	丁呂與小///映影	HPV検査 <sup>※ 2</sup>	5年間	30歳以上	JXKJ .		
	肺炎球菌ワクチン接種		ラ井町	6 5 歳以上			
	<b>歯科健診※3 <u>6か月に1回</u></b> (年間2回 <u><b>500pt×2</b>)</u>		1年間	全年齢			

- ■胃がん検診・乳がん検診・子宮頚がん検診(細胞診)は一度受けると2年間毎年1,000pt、子宮頚がん検診(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、「<mark>受診日」に遡って</mark>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。

Step 1 健康状態を把握

TOPに戻る

前へ

提出(アップロード)方法

Vitalityアプリの 「ポイントメニュー」 をタップ

「予防」をタップして 「実施結果の提出」をタップ 「予防項目」を選択 して「受診日 |を入力









#### 実施結果の提出

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)

子宮頚がん:子宮頚部細胞診またはHPV検査 ※HPV検査について実施日は2024年4月1日以降 に限ります。



予防(がん検診・予防接種・歯科健

受診日

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)

TOPに戻る

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 

<del>(</del>					
国外				~	
受診E	5年 02月 21	B			
		+ 追加する			•
	実施証明	書			
体) 名 してく ※健用 枝番、	等の必要事項が ださい。 診断結果等の書	I、氏名、受診日、 が鮮明に映っている は類に、各種健康保 上次元コードが記載 てください。	画像をアップロ R険証の記号、番	ード 号、	
r I	٢	画像を追加す	3 <b>(</b>	$\sim$	
• pdf、	jpg、pngのいす	画像のフォーマット 『れかです <sub>・</sub> はアップロードで			
		提出			





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



- ※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。

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)

TOPに戻る

前へ

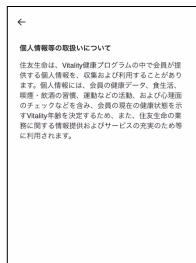
概要

### 提出(アップロード)方法

欠へ



### 「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。

#### 獲得ポイントと基準

次へ

### 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	8,000歩以上	6,000歩以上	<b>20</b> pt
	10,000歩以上	8,000歩以上	40pt
	12,000歩以上	10,000歩以上	60pt
	運動を30分間行い、その間の平均心拍響	40pt	
心拍数※2	運動を30分間行い、その間の平均心拍数	60pt	
	運動を60分間行い、その間の平均心拍数	60pt	
フィットネスジム	当社所定のフィッ	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。

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

TOPに戻る

前へ

概要

是出 (アップロード) 方法

次へ

### 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。

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

TOPに戻る

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







個人情報等の取扱いについて 住友生命は、Vitality健康プログラムの中で会員が提 供する個人情報を、収集および利用することがあり ます。個人情報には、会員の健康データ、食生活、

供する個人情報を、収集および利用することがあります。個人情報を、収集および利用することがあります。個人情報には、会員の健康データ、食生活、 喫煙・飲酒の習慣、運動などの活動、および心理面 のチェックなどを含み、会員の現在の健康状態を示す すいははい年齢を決定するため、また、住友生命の業 務に関する情報提供およびサービスの充実のため等 に利用されます。

次へ



Step 2 健康状態を改善

スポーツイベント

TOPに戻る

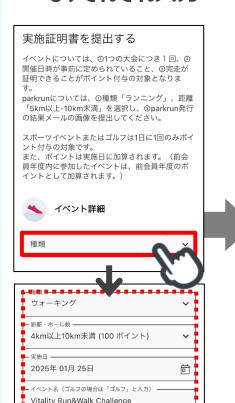
前へ

提出(アップロード)方法

#### 「種類」をタップして イベント項目を選択 し、それぞれ入力

#### 「画像を追加する」をタップして 「写真を撮る」をタップ

### イベント結果の証明書等を 撮影してアップされたことを確認



Ţ
― 運営団体・ゴルフ場名 -

ラントリップ



※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。



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

TOPに戻る

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

# 提出完了! 完了」をタップ





※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 ①Vitality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、

# もれなく最大10000円相当のギフトをプレゼント!

STARBUCKS'



amazon

※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。

詳細はこちらし





#### ギフト獲得方法

オンラインチェックのうち「Vitality総合 コース チェック」を実施する(Vitalityポイント 2,250ポイントを獲得)

歩数・心拍数等に応じた運動ポイントを コース 20ポイント以上獲得する B

※ 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。

ポイント獲得に係る 特典(リワード)

TOPに戻る

前へ ② 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 詳細はこちらし





#### コイン獲得基準







年間累計

49歳

1, 200 at the table to t

50歳

2, 400 at +1, 200 at +1, 200 at +1, 200 at 4, 800 at >

### 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。

詳細はこちらし





セキュリティ向上 (2段階認証等)

**TOP**に戻る

前へ

#### 2段階認証の設定方法

### 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



「設定する」をタップ

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・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ます。

①右下「プロフィール」タブをタップ



会員登録後、2回目の□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「⑥ (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

アプリに再ログイン後、



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

※「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



登録メールアドレスを利用

携帯電話番号 (SMSメッセージ) を利用

確認コードが登録メールアドレスに送信されま

カウントにログインしようとすると、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 ※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。 が必要となったす。 ※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ござい 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。

sumisei\_mail@am.sumitomolife.co.jp

2段階認証の設定

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。

#### 2段階認証の設定方法

次へ

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 4 「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 6 確認コードを入力して 「送信する」をタップ

に確認コードが送信されまし

確認コードを再度送信する

5 設定完了! 「完了」をタップ

 $\leftarrow$ 

携帯電話番号(SMSメッセージ) を利用

以下に携帯電話番号を入力してください

電話番号



 $\leftarrow$ 

Vitalityから

確認コードの入力

#### 送信する

※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。 2段階認証の設定が完了しま した!



設定の変更はVitalityアプリ/会員ポータル (Web) からいつでも行うことができます。 ※お手数ですが機種変更時はアプリ内のプロ フィール→参(設定)→ログイン設定より、 2段階認証設定を解除してください

完了



#### 【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「⑥ (設定マーク)」 をタップ
- ③「ログイン設定」をタップ



※Face ID等の生体認証の設定も本画面から設定可能。

※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。

確認コードを送信する

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、 確認コード入力が求められます。

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:

- Apple (アップル)
- Polar(ポラール)
- **Garmin**(ガーミン)
- **Fitbit**(フィットビット)

- **Suunto**(スント)
- Withings (ウィジングスNokia(ノキア))
- OMRON(オムロン)

Apple Watchをご利用の場合、ヘルスケアアプリとの接続が完了しているため、これ以降の手続きは不要です。

- 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



2 デバイスとウェアラブルデバイスアプリ を接続・設定

対象メーカー のウェアラブル デバイスアプリ のダウンロード ウェアラブルデバイスアプリと Vitalityアプリを接続



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「⑥ (設定マーク)」をタップ 「接続・同期」をタップして
「Garmin Device」をタップ







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



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









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











# 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



0120-307864

受付時間 月~金 9:00~18:00

 $9:00\sim17:00$ 

(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。

1 アプリホーム画面の 「ヘルプ」をタップ

問合せ内容に応じて

チャットポットに質

名類组织

申請フォーム

「歩数ポイント反映申請」や「お問合せフォーム受付」をタッフ

| 問合せ内容を入力・画像等添付の上「提出」をタップ 以下「お問合せフォーム受付」を選択の場合の画面



 $\circ$ 





よくあるご質問

Vitalityに関する新着情報が 確認できる「新着情報掲示板」 もここから見ることができます。 ※アプリ右上の(♀)からも 同様に確認できます。





※添付なしでは送信できませんのでご注意ください

よくある ご質問は こちら→



(2)



〒540-8512 大阪市中央区城見 1-4-35 電話 (06)6937-1435 (大代表) 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

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...