単品型 Vitalityポイント獲得ガイド

1. Vitality ポイント獲得ガイドの目的

この Vitality ポイント獲得ガイド（以下、「本ガイド」といいます。）は、住友生命保険相互会社（以下、「当社」といいます。）が Vitality 会員（以下、「会員」といいます。）に対して単品型 Vitality 健康プログラム契約（以下、「本契約」といいます。）に基づき提供する Vitality 健康プログラムにおける Vitality ポイント（以下、「ポイント」といいます。）の獲得に関する事項を定めることを目的とします。本ガイドに別段の定めがある場合を除き、本ガイドの用語の定義は、単品型 Vitality 健康プログラム規約（以下、「本規約」といいます。）における用語の定義に従うものとします。

2. ポイント獲得の条件

2.1. ポイント獲得に関する総則

2.1.1. ポイントメニュー表

2.1.1.1. 定義

「ポイントメニュー表」とは、会員が実施することによりポイントを獲得できる健康増進活動（以下、「活動」

といいます。）および活動を行った場合に獲得できるポイントを定めた表であり、本ガイド2.2.2、2.3.2、2.4.2および2.5.2に定めるものをいいます。

2.1.1.2. 獲得ポイント数の上限

会員が、同一の日または会員年度において獲得できるポイントの総数および特定の活動により獲得できるポイントの総数には、ポイントメニュー表で定めるとおり、上限があります。

2.1.1.3. 年齢

ポイントの獲得について年齢に関する基準が設けられている活動を会員が実施した場合において、会員が当該基準を満たすか否かは、活動日（2.3.8または2.4.8に基づいて活動日が変更された場合は、変更後の活動日）が属する会員年度の最終日における会員の満年齢に基づいて判断します。ただし、2.5.2のポイントメニュー表に定める運動（心拍数）の平均心拍数に関する基準は、活動日における会員の満年齢に基づいて算定します。

2.1.2. ポイント獲得開始時期

本ガイドに別段の定めがある場合を除き、会員は、会員年度開始日が到来し、かつ、会員登録の手続きが完了し

た後に、ポイントメニュー表に定める活動を実施し、ポイント加算を申し込むことにより、ポイントを獲得することができます。会員が利用する機器の不具合またはインターネット接続環境の不存在もしくは接続不良等の理由によりポイント加算の申込期限までにポイント加算を申し込むことができなかった場合には、会員は、当該活動に係るポイントを獲得することができません。

2.1.3. 失効期間中のポイント

2.1.3.1. ポイントの獲得

本ガイドに別段の定めがある場合を除き、会員は、本契約の失効期間中に実施した活動については、本契約が復活したか否かにかかわらず、ポイントを獲得することができません。

2.1.3.2. ポイント加算の申込み

会員は、本契約の失効期間中にポイント加算を申し込むことができません。会員は、本契約の失効前に実施した活動に係るポイントについては、当該ポイント加算の申込期限前に本契約が復活した場合にのみ、当該申込期限までの間に限って加算を申し込むことができます。

2.2. オンラインチェック

2.2.1. 定義

2.2.1.1. Vitality総合チェック

「Vitality 総合チェック」とは、会員ポータルの専用画面で、健康に関する質問に回答することをいいます。

2.2.1.2. たばこチェック

「たばこチェック」とは、過去３ヶ月間以上喫煙していない会員が、会員ポータルの専用画面で、その旨を表明することをいいます。

2.2.2. ポイントメニュー表

会員は、次のポイントメニュー表に定めるとおり、各活動を実施することによりポイントを獲得できます。

活動項目	獲得ポイント(1回あたり)	獲得ポイントの上限(1会員年度あたり)
Vitality 総合チェック	2,250 ポイント	同左
たばこチェック	750 ポイント	同左

2.2.3. ポイント加算の申込み・反映方法

会員が 2.2.2 のポイントメニュー表に定める活動を実施することにより、会員は当該活動に係るポイントを獲得でき、当該ポイントは会員ポータルに自動的に反映されます(2.2.2 のポイントメニュー表に定める活動については、ポイント加算の申込みをする必要はありません)。活動の実施後、ポイントが会員ポータルに反

映されるまでには一定の時間を要する場合があります。

2.3. Vitality 健康診断

2.3.1. 定義

2.3.1.1. Vitality 健康診断

「Vitality 健康診断」とは、Vitality 健康診断(BMI)、Vitality 健康診断(血圧)、Vitality 健康診断(血糖)、Vitality 健康診断（コレステロール）および Vitality 健康診断（尿蛋白）の総称です。

2.3.1.2. Vitality 健康診断（BMI）

「Vitality 健康診断(BMI)」とは、健康診断（勤務先または学校の定期健診、市町村の住民健診、病院の人間ドックおよび医療機関における診察等をいいます。以下同じ。）を受けて身長および体重を測定することまたはスマート体組成計（当社が当社ホームページに掲載する体組成計をいいます。以下同じ。）により BMI を測定することをいいます。

2.3.1.3. Vitality 健康診断(血圧)、Vitality 健康診断(尿蛋白)

「Vitality 健康診断(血圧)」、「Vitality 健康診断(尿蛋白)」とは、健康診断を受けて血圧（最高血圧（収縮期血圧）および最低血圧（拡張期血圧）の数値をいいま

す。）または尿蛋白を測定することをいいます。

2.3.1.4. Vitality 健康診断(血糖)、Vitality 健康診断(コレステロール)

「Vitality 健康診断（血糖)」、「Vitality 健康診断（コレステロール)」とは、健康診断を受けて血糖（空腹時血糖またはHbA1c の数値をいいます。以下同じ。）もしくはコレステロール(LDL コレステロールの数値をいいます。以下同じ。）を測定することまたは血液検査（当社が当社ホームページに掲載するものに限ります。以下同じ。）を実施して血糖もしくはコレステロールを測定することをいいます。

2.3.1.5. 提出によるポイント

「提出によるポイント」とは、Vitality 健康診断を実施し、2.3.3 に定めるポイント加算の申込みをすることにより会員が獲得できるポイントをいいます。

2.3.1.6. 当社所定の基準を満たす場合の加算ポイント

「当社所定の基準を満たす場合の加算ポイント」とは、Vitality 健康診断の各項目の測定結果が 2.3.2.1 のポイントメニュー表に定める各項目の「当社所定の基準」を満たす場合に、2.3.3 に定めるポイント加算の申込みをすることにより会員が提出によるポイントに追加し

て獲得できるポイントをいいます。

2.3.2. ポイントメニュー表

2.3.2.1. Vitality 健康診断により獲得できるポイント

会員は、次のポイントメニュー表に定めるとおり、各活動を実施し、2.3.3 に定めるポイント加算の申込みをすることによりポイントを獲得できます。

活動項目	当社所定の基準	獲得ポイント（1回あたり）			獲得ポイントの上限（1会員年度あたり）		
		提出によるポイント	当社所定の基準を満たす場合の加算ポイント		提出によるポイント	当社所定の基準を満たす場合の加算ポイント	
			64歳以下	65歳以上		64歳以下	65歳以上
Vitality健康診断（BMI）	18.5以上24.9以下（※） （※）BMI=体重(kg)÷{身長(m)}² BMIは、小数点以下第2位を四捨五入した値で判定します。	500ポイント	1,500ポイント	2,000ポイント	500ポイント	1,500ポイント	2,000ポイント
Vitality健康診断（血圧）	最高血圧（収縮期血圧）140 mmHg未満 かつ 最低血圧（拡張期血圧）90mmHg未満	500ポイント	1,500ポイント	2,000ポイント	500ポイント	1,500ポイント	2,000ポイント
Vitality健康診断（血糖）	空腹時血糖：126mg/dL未満 または HbA1c：6.5%未満	500ポイント	1,500ポイント	2,000ポイント	500ポイント	1,500ポイント	2,000ポイント
Vitality健康診断（コレステロール）	LDLコレステロール 70mg/dL以上 140mg/dL未満	500ポイント	1,500ポイント	2,000ポイント	500ポイント	1,500ポイント	2,000ポイント
Vitality健康診断（尿蛋白）	「－(陰性)」または「±(偽陽性)」	500ポイント	1,500ポイント	2,000ポイント	500ポイント	1,500ポイント	2,000ポイント

2.3.2.2. 会員の年齢が 39 歳以下の場合に獲得できるポイントの特則

Vitality 健康診断(BMI)、Vitality 健康診断(血圧)および Vitality 健康診断(尿蛋白)の活動日が 2025 年 4 月 1 日以降であり、かつ、2.1.1.3 で定める会員の年齢が 39 歳以下の場合には、次の(1)から(3)までのとおり取り扱います（以下、本号においてこの取扱いを「本取扱い」といいます。）。

(1) Vitality 健康診断(BMI)、Vitality 健康診断(血

圧)またはVitality健康診断(尿蛋白)の測定結果がポイントメニュー表の「当社所定の基準」欄の基準を満たす場合には、同表の「当社所定の基準を満たす場合の加算ポイント」欄の「64歳以下」のポイントにそれぞれ1,500ポイント加算します。

(2)　活動日が2025年3月31日以前のVitality健康診断(BMI)、Vitality健康診断(血圧)またはVitality健康診断(尿蛋白)によるポイントの獲得が同一会員年度内である場合には、当該ポイントまたは(1)の加算を含めた獲得ポイントのうちいずれか大きい方のポイントを獲得したものとします。

(3)　同一の会員年度においてVitality健康診断で獲得できるポイントの上限は10,000ポイントとします。

(4)　本取扱いは、2025年9月30日に開始します。本取扱いの開始前に 2.3.3 に定めるポイント加算の申込みがされた場合には、本取扱いの開始後に(1)の加算を自動的に反映します（反映までには一定の時間を要します。)。なお、当該加算の反映前に確定している特典の利用に適用されるステータスには、本取扱いは適用されません。

2.3.3. ポイント加算の申込み・反映方法

2.3.3.1. 健康診断を受けた場合

Vitality 健康診断に関するポイントを獲得し会員ポータルに反映するためには、会員は、会員ポータルの専用画面に 2.3.2.1 のポイントメニュー表に定める活動の結果を入力したうえで、同画面に各活動の実施結果が記録された健康診断書、医療機関における診察の結果が分かる書面または血液検査結果報告書の画像をアップロードする方法によりポイント加算を申し込む必要があります。ポイント加算の申込み後、ポイントが会員ポータルに反映されるまでには一定の時間を要する場合があります。

2.3.3.2. スマート体組成計によりBMIを測定した場合

2.3.3.1 にかかわらず、スマート体組成計による BMI 測定に関するポイントを獲得し会員ポータルに反映するためには、会員は、会員ポータルの専用画面でスマート体組成計を接続する設定を行い、スマート体組成計で測定した BMI の情報を会員ポータルに連携させる（アップロードする）方法によりポイント加算を申し込む必要があります。ポイント加算の申込み後、ポイントが会員ポータルに反映されるまでには一定の時間を要す

る場合があります。

2.3.4. ポイント獲得開始時期

2.1.2 にかかわらず、会員は、会員年度開始日の１年前の日から起算して会員登録の手続きが完了するまでの間に、2.3.2.1 のポイントメニュー表に定める活動を実施した場合は、会員登録の手続き完了後、ポイント加算の申込期限前に 2.3.3 に定めるポイント加算の申込みをすることにより、当該活動に係るポイントを獲得できます。

2.3.5. 失効期間中のポイントの獲得

2.1.3.1にかかわらず、会員は、本契約の失効期間中に2.3.2.1のポイントメニュー表に定める活動を実施し、その後本契約が復活した場合は、復活後、ポイント加算の申込期限前に2.3.3に定めるポイント加算の申込みをすることにより、当該活動に係るポイントを獲得できます。

2.3.6. 活動日に関する留意点

2.3.6.1. Vitality 健康診断の活動日

Vitality 健康診断の活動日は、健康診断を受けた場合は当該健康診断を受けた日、血液検査を実施した場合は当該血液検査を実施した日、スマート体組成計によ

る BMI 測定を実施した場合は当該測定を実施した日となります。

2.3.6.2. 会員年度開始日より前の活動の活動日

2.3.6.1にかかわらず、健康診断を受けた日または血液検査を実施した日が会員年度開始日より前の日である場合には、会員年度開始日が活動日となります。ただし、会員年度開始日の１年前の日より前に受けた健康診断および血液検査ならびに会員年度開始日より前に実施したスマート体組成計による BMI 測定については、ポイントを獲得できません。

2.3.7. ポイント加算の申込みに関する留意点

会員は、本規約に定める申込期限までにポイント加算の申込みをしなかった場合には、当該ポイントを獲得することができません。

2.3.8. ポイント獲得の対象とならない健康診断の取扱い

本ガイドに定めるポイント獲得開始時期以降、ポイント獲得の対象とならない日に会員が健康診断を受けた旨を、本規約に定めるポイント加算の申込期限までに当社に通知した場合において、次の(1)または(2)のいずれかに該当するときは、当社が別途指定する日への当該健康診断の活動日の変更またはポイントの付与を

認めることがあります。

(1) 会員が予定していた日を変更して健康診断を受けた場合において、当該変更の理由が勤務先の都合、勤務先の変更、災害の発生その他やむを得ない事情に当たると当社が認めるとき。この場合において、当社が当該健康診断の活動日を変更するときは、当該健康診断を受けた日から起算して６か月前の日又は６か月後の日のいずれかを超えない範囲で当該健康診断の活動日を指定します。

(2) その他(1)に定める事由に準じる事由があると当社が認めるとき。

2.4. 予防

2.4.1. 定義

2.4.1.1. 大腸がん検診

「大腸がん検診」とは、2.4.2 のポイントメニュー表に定められた対象条件（年齢）を満たす会員が、便潜血検査を受けることをいいます。なお、2.4.2 のポイントメニュー表に定められた対象条件（年齢）を満たす会員が、大腸内視鏡検査、S 状結腸内視鏡検査または注腸 X 線検査を受ける場合も含みます。

2.4.1.2. 肺がん検診

「肺がん検診」とは、2.4.2 のポイントメニュー表に定められた対象条件（年齢）を満たす会員が、胸部 X 線検査を受けることをいいます。

2.4.1.3. 胃がん検診

「胃がん検診」とは、2.4.2 のポイントメニュー表に定められた対象条件（年齢）を満たす会員が、胃部 X 線検査または胃内視鏡検査を受けることをいいます。

2.4.1.4. 乳がん検診

「乳がん検診」とは、2.4.2 のポイントメニュー表に定められた対象条件（年齢および性別）を満たす会員が、乳房 X 線検査（マンモグラフィ）検査を受けることをいいます。

2.4.1.5. 子宮頚がん検診

「子宮頚がん検診」とは、2.4.2 のポイントメニュー表に定められた対象条件（年齢および性別）を満たす会員が、子宮頚部細胞診または HPV 検査を受けることをいいます。

2.4.1.6. 肺炎球菌ワクチン接種

「肺炎球菌ワクチン接種」とは、2.4.2 のポイントメニュー表に定められた対象条件（年齢）を満たす会員が、肺炎球菌ワクチン接種を受けることをいいます。

2.4.1.7. 歯科健診

「歯科健診」とは、会員が、歯科健診（歯または口腔の治療および口腔内のクリーニングを含みます。以下同じ。）を受けることをいいます。

2.4.2. ポイントメニュー表

会員は、次のポイントメニュー表に定めるとおり、予防に関する各活動を実施し、2.4.3 に定めるポイント加算の申込みをすることによりポイントを獲得できます。

活動項目		対象条件（年齢・性別）	獲得ポイントとポイント獲得期間	獲得ポイントの上限（１会員年度あたり）	
				各活動項目	合計
大腸がん検診（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）		40 歳以上	・当該活動日の属する会員年度のポイントとして 1,000 ポイント	1,000 ポイント	合計 2,000 ポイント
肺がん検診（胸部Ｘ線検査）		40 歳以上	・当該活動日の属する会員年度のポイントとして 1,000 ポイント	1,000 ポイント	
胃がん検診（胃部Ｘ線検査または胃内視鏡検査）		40 歳以上	・当該活動日の属する会員年度のポイントとして 1,000 ポイント ・さらに、当該活動日の属する会員年度の翌会員年度のポイントとして、翌会員年度の会員年度開始応当日に 1,000 ポイントを獲得	1,000 ポイント	
乳がん検診（乳房Ｘ線検査（マンモグラフィ））		40 歳以上 女性	・当該活動日の属する会員年度のポイントとして 1,000 ポイント ・さらに、当該活動日の属する会員年度の翌会員年度のポイントとして、翌会員年度の会員年度開始応当日に 1,000 ポイントを獲得	1,000 ポイント	
子宮頸がん検診（子宮頸部細胞診または HPV 検査）	子宮頸部細胞診	20 歳以上 女性	・当該活動日の属する会員年度のポイントとして 1,000 ポイント ・さらに、当該活動日の属する会員年度の翌会員年度のポイントとして、翌会員年度の会員年度開始応当日に 1,000 ポイントを獲得	1,000 ポイント	
	HPV 検査	30 歳以上 女性	・当該活動日の属する会員年度のポイントとして 1,000 ポイント ・さらに、当該活動日の属する会員年度の翌会員年度から 4 年間の各会員年度のポイントとして、各会員年度の会員年度開始応当日に 1,000 ポイントを獲得		
肺炎球菌ワクチン接種		65 歳以上	・当該活動日の属する会員年度のポイントとして 1,000 ポイント ・さらに、当該活動日の属する会員年度の翌会員年度から 4 年間の各会員年度のポイントとして、各会員年度の会員年度開始応当日に 1,000 ポイントを獲得	1,000 ポイント	
歯科健診		全年齢	・当該活動日の属する会員年度のポイントとして 1 回につき 500 ポイント ・会員年度の前半６ケ月間、後半６ケ月間のそれぞれの期間で受けた歯科健診につき、１回ずつポイントを獲得可能	1 回につき 500 ポイント（上限 1,000 ポイント）	

2.4.3. ポイント加算の申込み・反映方法

会員は、予防に関するポイントを会員ポータルに反映

するためには、会員ポータルの専用画面に 2.4.2 のポイントメニュー表に定める活動の結果を入力したうえで、同画面に活動を実施したことを証明する書面の画像をアップロードする方法によりポイント加算を申し込む必要があります。ただし、胃がん検診、乳がん検診、子宮頚がん検診または肺炎球菌ワクチン接種を受けることにより獲得するポイントのうち、当該活動日の属する会員年度の翌会員年度以降のポイントについては、各ポイントが帰属する会員年度の会員年度開始応当日に会員ポータルに自動的に反映されます（再度ポイント加算を申し込む必要はありません。）。ポイント加算の申込み後、ポイントが会員ポータルに反映されるまでには一定の時間を要する場合があります。

2.4.4. ポイント獲得開始時期

2.1.2 にかかわらず、会員は、会員年度開始日の 1 年前の日から起算して会員登録の手続きが完了するまでの間に、2.4.2 のポイントメニュー表に定める活動を実施した場合は、会員登録の手続き完了後、ポイント加算の申込期限前に 2.4.3 に定めるポイント加算の申込みをすることにより、当該活動に係るポイントを獲得できます。ただし、子宮頚がん検診のうち HPV 検査について

は、活動日が 2024 年 4 月 1 日以降のものに限りポイントを獲得できます。

2.4.5. 失効期間中のポイントの獲得

2.1.3.1にかかわらず、会員は、本契約の失効期間中に2.4.2のポイントメニュー表に定める活動を実施し、その後本契約が復活した場合は、復活後、ポイント加算の申込期限前に2.4.3に定めるポイント加算の申込みをすることにより、当該活動に係るポイントを獲得できます。

2.4.6. 活動日に関する留意点

2.4.6.1. 各種検診等の活動日

大腸がん検診、肺がん検診、胃がん検診、乳がん検診、子宮頚がん検診、肺炎球菌ワクチン接種および歯科健診（以下、「各種検診等」といいます。）の活動日は、各種検診等を受けた日となります。

2.4.6.2. 会員年度開始日より前の活動の活動日

2.4.6.1にかかわらず、各種検診等を受けた日が会員年度開始日より前の日である場合には、会員年度開始日が活動日となります。ただし、会員年度開始日の1年前の日より前に受けた各種検診等については、ポイントを獲得できません。

2.4.7. ポイント加算の申込みに関する留意点

会員は、本規約に定める申込期限までにポイント加算の申込みをしなかった場合には、当該ポイントを獲得することができません。

2.4.8. ポイント獲得の対象とならない各種検診等の取扱い

本ガイドに定めるポイント獲得開始時期以降、ポイント獲得の対象とならない日に会員が各種検診等を受けた旨を、本規約に定めるポイント加算の申込期限までに当社に通知した場合において、次の(1)から(4)までのいずれかに該当するときは、当社が別途指定する日への当該各種検診等の活動日の変更またはポイントの付与を認めることがあります。

(1) 会員が予定していた日を変更して各種検診等を受けた場合において、当該変更の理由が勤務先の都合、勤務先の変更、災害の発生その他やむを得ない事情に当たると当社が認めるとき。この場合において、当社が当該各種検診等の活動日を変更するときは、当該各種検診等を受けた日から起算して６か月前の日又は６か月後の日のいずれかを超えない範囲で当該各種検診等の活動日を指定します。

(2) 2.4.2のポイントメニュー表に定める年齢に満たない会員が、当該年齢の者を対象とする自治体による各種検診等の通知を受領した場合において、当該各種検診等を受けたとき。

(3) 予防接種法に基づく定期接種として肺炎球菌ワクチンを接種したとき。

(4) その他(1)から(3)までに定める事由に準じる事由があると当社が認めるとき。

2.5. 運動

2.5.1. 定義

2.5.1.1. 運動（歩数）

「運動（歩数)」とは、当社ホームページに掲載するウェアラブルデバイスまたはスマートフォンアプリ（以下、「歩数計測ウェアラブルデバイス等」といいます。）により計測した１日の合計歩数が 2.5.2 のポイントメニュー表に定める基準を満たす運動のことをいいます。

2.5.1.2. 運動（心拍数）

「運動（心拍数)」とは、その継続時間および平均心拍数（当社ホームページに掲載するウェアラブルデバイスまたはスマートフォンアプリ（以下、「心拍数計測ウェアラブルデバイス等」といいます。）により計測した

継続時間における合計心拍数を当該継続時間（「分」を単位とします。）で除したものをいいます。以下同じ。）が 2.5.2 のポイントメニュー表に定める基準を満たす運動のことをいいます。

2.5.1.3. 運動（フィットネスジム）

「運動（フィットネスジム）」とは、特典ご利用ガイドに従って当社ホームページに掲載するフィットネスジムの所定の手続きを実施のうえ運動を実施することをいいます。予約・チェックイン等の手続きは、フィットネスジムにより異なります。

2.5.1.4. 運動（イベント）

「運動（イベント）」とは、2.5.2 のポイントメニュー表の「運動（イベント）」に定める基準を満たすスポーツイベント（以下、「イベント」といいます。）に所定の手続きを実施のうえ参加し、2.5.2 のポイントメニュー表の別表に定める基準を満たす活動を実施することをいいます。

2.5.2. ポイントメニュー表

会員は、次のポイントメニュー表および別表に定めるとおり、各活動を実施し、2.5.3 に定めるポイント加算の申込みをすることによりポイントを獲得できます。

<table>
<tr><th>活動項目</th><th colspan="4">獲得ポイントと基準</th><th>1 日あたり</th><th>1 会員年度あたり</th></tr>
<tr><td rowspan="6">運動
（歩数）</td><td colspan="2">64 歳以下</td><td colspan="2">65 歳以上</td><td rowspan="15">本表および別表に定める基準を満たす活動を同一の日に複数回実施した場合（同一の活動を同一の日に複数回実施した場合を含みます。）は、当該活動のうち最も高いポイントが割り当てられる 1 つの活動についてのみポイントを獲得</td><td rowspan="15">合計
14,000 ポイント</td></tr>
<tr><td>1 日の合計</td><td>獲得ポイント</td><td>1 日の合計</td><td>獲得ポイント</td></tr>
<tr><td>6,000 歩以上
7,999 歩以下</td><td>10 ポイント</td><td>4,000 歩以上
5,999 歩以下</td><td>10 ポイント</td></tr>
<tr><td>8,000 歩以上
9,999 歩以下</td><td>20 ポイント</td><td>6,000 歩以上
7,999 歩以下</td><td>20 ポイント</td></tr>
<tr><td>10,000 歩以上
11,999 歩以下</td><td>40 ポイント</td><td>8,000 歩以上
9,999 歩以下</td><td>40 ポイント</td></tr>
<tr><td>12,000 歩以上</td><td>60 ポイント</td><td>10,000 歩以上</td><td>60 ポイント</td></tr>
<tr><td rowspan="5">運動
（心拍数）</td><td>継続時間</td><td colspan="2">平均心拍数</td><td>獲得ポイント</td></tr>
<tr><td>15 分間</td><td colspan="2">（220－活動日の満年齢）×70%以上</td><td>40 ポイント</td></tr>
<tr><td>30 分間</td><td colspan="2">（220－活動日の満年齢）×60%以上</td><td>40 ポイント</td></tr>
<tr><td>30 分間</td><td colspan="2">（220－活動日の満年齢）×70%以上</td><td>60 ポイント</td></tr>
<tr><td>60 分間</td><td colspan="2">（220－活動日の満年齢）×60%以上</td><td>60 ポイント</td></tr>
<tr><td>運動
（フィットネスジム）</td><td colspan="4">1 回あたり 60 ポイント</td></tr>
<tr><td>運動
（イベント）</td><td colspan="4">以下の基準をいずれも満たすイベントに参加し、別表に定める基準を満たす活動（活動の開始から 24 時間以内に別表に定める基準を満たす活動に限る）を実施すると、1 回のイベントにつき別表に従って最も高いポイントが割り当てられる 1 つの活動についてのみポイントを獲得
＜イベント（ゴルフ以外）の基準＞
・イベントの主催者が国、自治体または各種スポーツ団体等であること
・開催日時が事前に定められたものであること
・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
・会員がイベントに参加して別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等（完走証や主催者が作成したウェブページ等。団体種目の場合は、会員個人が別表に定める基準を満たす活動を実施したことを証明できるものに限る。）が主催者により発行されること
＜イベント（ゴルフ）の基準＞
・公式ウェブサイト等が開設されているゴルフ場で実施されたこと
・会員がイベントに参加して別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（プレー料金の領収書がない場合は、その他の実施を証明する書面を認めることがあります。）
・ケイマンゴルフ、ターゲット・バード・ゴルフ、バターゴルフ等ゴルフ類似のスポーツを除きます。</td></tr>
</table>

＜別表＞

ポイント	ウォーキング イベント	ランニング イベント	水泳 イベント	サイクリング イベント	トライアスロン イベント	ゴルフ
100ポイント	4km以上 10km未満	－	－	－	－	9ホール以上
200ポイント	10km以上 15km未満	5km以上 10km未満	0.6km以上 2.5km未満	15km以上 25km未満	－	－
600ポイント	15km以上 30km未満	10km以上 21km未満	2.5km以上 5km未満	25km以上 50km未満	14km以上 25.75km未満	－
1,200ポイント	30km以上 50km未満	21km以上 42.1 km未満	5km以上 8km未満	50km以上 100km未満	25.75km以上 51.5km未満	－
2,000ポイント	50km以上	42.1km以上	8km以上	100km以上	51.5km以上	－

2.5.3. ポイント加算の申込み・反映方法

2.5.3.1. 運動（歩数）

運動（歩数）に関するポイントを獲得し会員ポータルに

反映するためには、会員は、会員ポータルに掲載する方法に従い会員ポータルの専用画面で歩数計測ウェアラブルデバイス等を接続する設定を行い、歩数計測ウェアラブルデバイス等に記録された歩数の情報を会員ポータルに連携させる（アップロードする）方法によりポイント加算を申し込む必要があります。計測結果の保存期間等は、歩数計測ウェアラブルデバイス等の仕様により異なります。ポイント加算の申込み後、ポイントが会員ポータルに反映されるまでには一定の時間を要する場合があります。当社は、歩数計測ウェアラブルデバイス等に記録された情報のみを運動（歩数）によるポイントの対象として取り扱います。

2.5.3.2. 運動（心拍数）

運動（心拍数）に関するポイントを獲得し会員ポータルに反映するためには、会員は、会員ポータルに掲載する方法に従い会員ポータルの専用画面で心拍数計測ウェアラブルデバイス等を接続する設定を行い、心拍数計測ウェアラブルデバイス等に記録された心拍数の情報を会員ポータルに連携させる（アップロードする）方法によりポイント加算を申し込む必要があります。計測結果の保存期間等は、心拍数計測ウェアラブルデバイ

ス等の仕様により異なります。ポイント加算の申込み後、ポイントが会員ポータルに反映されるまでには一定の時間を要する場合があります。当社は、心拍数計測ウェアラブルデバイス等に記録された情報のみを運動（心拍数）によるポイントの対象として取り扱います。

2.5.3.3. 運動（フィットネスジム）

会員が2.5.1.3の定めに従い「運動（フィットネスジム）」の活動を実施することにより、会員は当該活動に係るポイントを獲得でき、当該ポイントは会員ポータルに自動的に反映されます（2.5.1.3の定めに従い「運動（フィットネスジム）」の活動を実施すれば、ポイント加算の申込みをする必要はありません。）。活動の実施後、ポイントが会員ポータルに反映されるまでには一定の時間を要する場合があります。

2.5.3.4. 運動（イベント）

運動（イベント）に関するポイントを獲得し会員ポータルに反映するためには、会員は、会員ポータルの専用画面に必要事項を入力したうえで、同画面に、2.5.1.4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等（ゴルフ以外の運動（イベント）については、完走証や主催者が作成したウェブページ等で、イベントの

開催日時・名称、実施した運動の距離、会員の氏名がわかるものに限る。これに加えて、団体種目の場合は、会員個人が 2.5.2 のポイントメニュー表の別表に定める基準を満たす活動を実施したことがわかるものに限る。ゴルフについては、会員の氏名、実施日、ゴルフ場名が記載されたプレー料金の領収書に限る。ただし、プレー料金の領収書がない場合は、その他の実施を証明する書面を認めることがある。）の画像をアップロードする方法によりポイント加算を申し込む必要があります。ポイント加算の申込み後、ポイントが会員ポータルに反映されるまでには一定の時間を要する場合があります。

2.5.4. ポイント獲得開始時期

2.1.2.にかかわらず、会員は、会員年度開始日以降、会員登録の手続きが完了するまでの間に、2.5.2 のポイントメニュー表に定める活動のうち「運動（イベント)」を実施した場合は、会員登録の手続き完了後、ポイント加算の申込期限前に 2.5.3 に定めるポイント加算の申込みをすることにより、当該活動に係るポイントを獲得できます。また、「運動（歩数)」のうち 64 歳以下で 1 日の合計歩数が 6000 歩以上 7999 歩以下の運動、65 歳

以上で 1 日の合計歩数が 4000 歩以上 5999 歩以下の運動、および「運動（心拍）」のうち継続時間 15 分間での運動については、活動日が 2025 年 9 月 30 日以降のものに限りポイントを獲得できます。

2.5.5. 失効期間中のポイントの獲得

2.1.3.1にかかわらず、会員は、本契約の失効期間中に2.5.2のポイントメニュー表に定める活動のうち「運動（イベント）」を実施し、その後本契約が復活した場合は、復活後、ポイント加算の申込期限前に2.5.3に定めるポイント加算の申込みをすることにより、当該活動に係るポイントを獲得できます。

2.5.6. 活動日に関する留意点

運動（歩数）、運動（心拍数）、運動（フィットネスジム）および運動（イベント）の活動日は、各要件に該当する運動を実施した日となります。そのため、会員年度開始日より前に実施した運動については、ポイントを獲得できません。

2.5.7. ポイント加算の申込みに関する留意点

運動（歩数）および運動（心拍数）は、歩数計測ウェアラブルデバイス等に記録された情報のみをポイント加算の対象として取り扱いますので、計測結果の保存期

間等が経過した後にポイント加算の申込みをすることはできません。また、運動（イベント）は、本規約に定める申込期限までにポイント加算の申込みをしなかった場合には、当該ポイントを獲得することができません。

3. 本ガイドの変更

3.1. 本ガイドの変更

当社は、ポイント獲得の対象となる活動の内容および活動により獲得できるポイント数その他の本ガイドの内容を変更することがあります。

3.2. 変更の手続き

当社が本ガイドを変更する場合には、本ガイドを変更する旨、変更後のガイドの内容およびその効力発生日を、当該効力発生日の相当な期間前に会員ポータルもしくは当社ホームページへの掲載または会員が登録した連絡先への通知によりお知らせします。

3.3. 本ガイドの変更に同意できない場合

会員は、本ガイドの変更に同意できない場合には、本規約に基づき、本契約を解約することができます。

4. 適用関係

本ガイドと本規約との間に異なる定めがある場合には、本ガイドの定めが優先します。

5. オンラインチェックに係る規定の変更に関する特則

5.1. 獲得ポイントの上限

オンラインチェックに係る規定を変更した日（2025 年 3 月 25 日）（以下「変更日」といいます。）の属する会員年度において会員がオンラインチェックにより獲得できるポイントの上限は、次の(1)および(2)のとおりとなります。

(1) 変更前の Vitality 総合チェック、Vitality 食生活のチェックおよびこころのチェックまたは変更後の Vitality 総合チェックの実施

2,250 ポイント

(2) たばこチェックの実施

750 ポイント

5.2. 変更前の規定に基づくポイントの獲得

変更日以降にモバイルアプリケーション（Vitality アプリ）を更新していない会員が変更前の Vitality 総合チェック、Vitality 食生活のチェックおよびこころの

チェックを実施した場合には、当該会員は、変更日の属する会員年度に限り、当該活動に係るポイントを獲得できます。

（最終更新日：2026 年 1 月 15 日）