

Vitalityスマート

住友生命 Vitality

でもっと楽しく！もっと健康に！

Vitality利用料
月額**330円**(税込)

契約期間
制限なし

※Vitality健康プログラムの一部のみ利用可能。「Vitalityスマート」は保険による保障はありません。

いつまでも健康で楽しく豊かな生活を♪



男性

「人生100年時代」に向けて、健康寿命^{※1}を延ばすことが何より大切です！



女性

健康寿命 72.68歳^{※2}

約9年

そして、日々の

健康寿命 75.38歳^{※2}

約12年

平均寿命 81.05歳^{※3}

日常生活に
制限がある期間

健康増進活動

平均寿命 87.09歳^{※3}

日常生活に
制限がある期間

への取組みが重要ですが…

健康のために何か取り組んでいますか？



「運動のきっかけがほしいな…」 「自分に続けられるかな…」
そんなあなたをVitalityスマートがサポートします！

おすすめポイント3つ

ポイント
1

月額**330円**(税込)！
週間目標を達成すると**最大500円**相当のドリンクチケット等が獲得できる！

ポイント
2

自分のペースで楽しく運動を続けられる！

ポイント
3

無理なく気軽に取り組める！

他にも特典がたくさんあります！
詳細についてはコチラ



3つのポイント詳細は裏面をチェック！

※1.健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。※2.厚生労働省令和3年12月「第16回厚生科学審議会 健康日本21（第二次）推進専門委員会資料」令和元年データに基づき当社にて作成。※3.厚生労働省「令和4年簡易生命表の概況」に基づき当社にて作成。

■VitalityスマートとはVitality健康プログラム（スマートプラン）のことをいいます。■Vitality健康プログラム（スマートプラン）は、18歳以上80歳までの方がお申込みいただけます。■Vitality健康プログラムは、おひとりにつき1プログラムに限りご利用いただけます。既にVitality健康プログラム（Vitality体験版等を含む）をご利用中の場合は重複してご利用いただくことはできません。■Vitality健康プログラム（スマートプラン）を利用するには、Vitality利用料として月額330円（税込）をお支払いいただきます。利用料は申込日の属する月（以下、「申込月」）の翌月から発生いたします（過去に消滅したVitality健康プログラム契約（保険型）と同じメールアドレスでVitalityスマートにお申込みいただいた場合等は、当社が申込みを承諾することを決定した日が申込日となります）。■Vitality健康プログラム（スマートプラン）は、申込月の翌月末までは最低契約期間となり、申込月に解約手続きを行った場合でも2か月目（最低1か月分）の利用料をお支払いいただく必要があります。■単品型Vitality健康プログラム（Vitality体験版等）の利用期間中に、Vitality体験版等で登録済みのメールアドレスで本プログラムにお申し込みいただき、当社が申込みを承諾することを決定すると、Vitality体験版等は利用期間終了前であっても終了します。■Vitality健康プログラム（スマートプラン）の内容（ポイント獲得の対象となる健康増進活動、提供される特典（リワード）の内容、Vitality利用料等）は、2024年10月現在のものであり、将来変更になる可能性があります。■ご加入にあたってはスマートフォン等でVitalityアプリをダウンロードいただく必要があります。■契約期間は無期限ですが、当社の都合で本プログラムの提供を中止することがあります。■クーリング・オフの対象外となります。■Vitality健康プログラム（スマートプラン）についての詳細は、当社ホームページ等で「単品型Vitality健康プログラム規約（有償版）」「Vitalityウェブ・アプリ利用規約」「Vitalityポイント獲得ガイド」「特典ご利用ガイド」をご覧ください。

（1/2 ページ）必ず他のページもご覧ください。

ポイント1 月額330円(税込)！
週間目標を達成すると**最大500円**相当のドリンクチケット等が獲得できる！

「アクティブチャレンジ」に挑戦して、嬉しい「ごほうび」を獲得しましょう！



1週間※1の目標ポイント
が自動設定



ウォーキング等によりポイント※2を
獲得し、目標ポイントを目指す

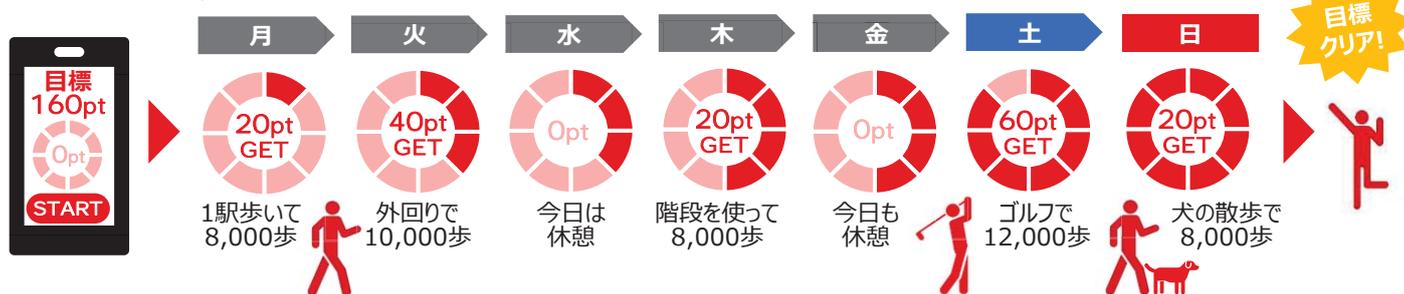


週間目標を達成すると各種ドリンク等と
交換できるチケットが必ず獲得できる！※3

ポイント2 自分のペースで楽しく運動を続けられる！

目標ポイントの達成に向けて、自分のペースで運動を続けましょう！

【1週間の目標が160ptの取組みイメージ(64歳以下の場合)※2】



ポイント3 無理なく気軽に取り組める！

普段、どれくらい歩いていますか？少しの意識と適度な運動で病気を予防できます！

10分歩くと、歩数は約1,000歩！

1日の平均歩数(20~64歳)※4
男性**7,864歩**・女性**6,685歩**

【1日に獲得できるポイント※2例(歩数)】

	64歳以下	65歳以上	
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

日々の歩数と歩く質で予防できる病気

- 5,000歩(7.5分)※ → **認知症・心疾患・脳卒中**
- 7,000歩(15分)※ → **ガン・動脈硬化・骨粗しょう症**
- 8,000歩(20分)※ → **高血圧・糖尿病・脂質異常症**

出典：中之条研究「1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧」に基づき当社にて作成 ※()内の数字は「中強度の活動時間」を示し、病気の予防には歩数に加え速歩きなどの中強度の活動時間を含むことが重要です

Vitalityスマートをさっそく始めてみませんか？

【お申込み方法】

二次元コードを読み取り
メールアドレスを登録。



登録したメールアドレスに届いた
URLからアクセスし、必要事項と
クレジットカード情報を登録。

再度届いたメールに記載の内容に
沿って、Vitalityアプリをダウンロード。
「登録コード」等を入力して登録完了！

Vitalityアプリの初回会員登録を
完了するだけで…

アクティブチャレンジルーレットを

1回まわすことができます！

! お申込みフォームにて担当者コード(7ケタ)の入力が必要です。
担当者コードは、お近くの住友生命担当者にお尋ねください。

担当者コード(7ケタ)

1 0 6 6 5 3 9

※1. 毎週月曜日の0時から日曜日の23時59分を1週間とします。
※2. 運動のポイントは歩数・心拍数・フィットネスジム・イベント(アクティブチャレンジではイベント除く)の各項目のうち最も高いポイントのみ獲得できます(重複して獲得できません)。また「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)で計測する必要があります。※3. 「各種団体への寄付」も選択できます。※4. 厚生労働省 令和元年「国民健康・栄養調査結果の概要」に基づき当社作成。



あなたの未来を強くする
住友生命
【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

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…

住友生命保険相互会社
公法人部 内山

TEL 03-6664-8560