

2025 年 9 月 30 日
住友生命保険相互会社

Vitality 健康プログラムにおけるポイントメニューの改定について

住友生命保険相互会社（取締役 代表執行役社長 高田 幸徳、以下「住友生命」）は、健康増進型保険“住友生命「Vitality」”および「Vitality スマート」において、**健康増進活動の評価に用いる運動のポイント獲得基準の改定を行います※¹**。

住友生命は、お客さまの健康増進に向けた取組みをサポートするべく、これまでも健康増進メニューや特典（リワード）のレベルアップを通じて、Vitality 健康プログラムをよりお客さまに寄り添ったものとなるよう進化させてきました。

今後もプログラム等の進化を通じて、「一人ひとりのよりよく生きる＝ウェルビーイング」に貢献することで、「なくてはならない」生命保険会社を目指していきます。

※¹ 詳細は右記 URL をご参照ください。 <https://www.sumitomolife.co.jp/infolist/pdf/vitality20250930.html>

1. 運動のポイント獲得基準の改定

Vitality 健康プログラムでは、1 日の歩数・心拍数が所定の基準に達すると 1 日最大 60pt を獲得いただけます※²。

運動に関する国内外の調査・研究結果も参考にしながら、日々の小さな行動の積み重ねを後押しし、健康増進をより身近に、より手軽に感じていただけるよう、**2025 年 9 月 30 日以降の運動を対象に、より少ない歩数や短時間の心拍数の上昇でもポイント獲得いただける基準を新設します。**

※² その他、フィットネスジム（60pt）、イベント（100～2000pt）によるポイント獲得基準があります。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（重複して獲得はできません）

【Vitality 健康プログラムにおける運動のポイント獲得基準（歩数・心拍数）】

項目	獲得ポイントと基準		1 日あたりの 獲得ポイント
歩数 (<u>下線部</u> を新設)	(64 歳以下)	(65 歳以上)	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〕
	<u>6000 歩以上 10pt</u>	<u>4000 歩以上 10pt</u>	
	8000 歩以上 20pt	6000 歩以上 20pt	
	10000 歩以上 40pt	8000 歩以上 40pt	
	12000 歩以上 60pt	10000 歩以上 60pt	
心拍数 (<u>下線部</u> を新設)	<u>運動を 15 分間行い、その間の平均心拍数が (220－年齢) の 70%以上 40pt</u>		
	運動を 30 分間行い、その間の平均心拍数が (220－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－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－年齢) の 60%以上 60pt		

【改定後の Vitality 健康プログラムにおける運動のポイント獲得基準】

項目	獲得ポイントと基準					1日あたりの 獲得ポイント
歩数	(64 歳以下)		(65 歳以上)			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※ ³)
	6000 歩以上 10pt		4000 歩以上 10pt			
	8000 歩以上 20pt		6000 歩以上 20pt			
	10000 歩以上 40pt		8000 歩以上 40pt			
	12000 歩以上 60pt		10000 歩以上 60pt			
心拍数	運動を 15 分間行い、その間の平均心拍数が (220－年齢) の 70%以上 40pt					
	運動を 30 分間行い、その間の平均心拍数が (220－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－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－年齢) の 60%以上 60pt					
フィット ネスジム	60pt					
イベント	100pt	200pt	600pt	1200pt	2000pt	
ウォー キング	4 km 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	－	5 km 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 km 未満	5 km 以上 8 km 未満	8 km 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	－	－	14km 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	－	－	－	－	

※3 例えば、30 歳の方でフィットネスジムを利用 (60pt) かつ、歩数が 10,000 歩 (40pt) の場合、獲得できるのは 60pt となります。

*運動によるポイント獲得は年間合計 14,000pt まで

*「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。また、「フィットネスジム」「イベント」は、当社所定の条件を満たすフィットネスジム、イベントに限ります。

以上