

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<sup>※1</sup>。

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<sup>※2</sup>。

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 (下線部を新設)	(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 (下線部を新設)	<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	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 5km未満	5km以上 8km未満	8km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