

Vitalityポイント獲得ガイド 新旧対照表

変更後

2.5. 運動

< 中略 >

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。

活動項目	獲得ポイントと基準				獲得ポイントの上限	
					1日あたり	1会員年度あたり
運動 （歩数）	64歳以下		65歳以上		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	合計 14,000 ポイント
	1日の合計	獲得ポイント	1日の合計	獲得ポイント		
	8,000歩以上 9,999歩以下	20ポイント	6,000歩以上 7,999歩以下	20ポイント		
	10,000歩以上 11,999歩以下	40ポイント	8,000歩以上 9,999歩以下	40ポイント		
	12,000歩以上	60ポイント	10,000歩以上	60ポイント		
運動 （心拍数）	継続時間	平均心拍数				
	30分間	(220－活動日の満年齢) × 60%以上				

変更前

2.5. 運動

< 中略 >

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運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。

活動項目	獲得ポイントと基準				獲得ポイントの上限	
					1日あたり	1会員年度あたり
運動 （歩数）	64歳以下		65歳以上		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	合計 14,000 ポイント
	1日の合計	獲得ポイント	1日の合計	獲得ポイント		
	8,000歩以上 9,999歩以下	20ポイント	6,000歩以上 7,999歩以下	20ポイント		
	10,000歩以上 11,999歩以下	40ポイント	8,000歩以上 9,999歩以下	40ポイント		
	12,000歩以上	60ポイント	10,000歩以上	60ポイント		
運動 （心拍数）	継続時間	平均心拍数				
	30分間	(220－活動日の満年齢) × 60%以上				

[illegible]

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、パターゴルフ等ゴルフ類似のスポーツを除きます。							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、パターゴルフ等ゴルフ類似のスポーツを除きます。																																																																																																	
<別表> <table><tr><td>ポイント</td><td>ウォーキングイベント</td><td>ランニングイベント</td><td>水泳イベント</td><td>サイクリングイベント</td><td>トライアスロンイベント</td><td>ゴルフ</td></tr><tr><td>100ポイント</td><td>4km以上 10km未満</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>9ホール以上</td></tr><tr><td>200ポイント</td><td>10km以上 15km未満</td><td>5km以上 10km未満</td><td>0.6km以上 2.5km未満</td><td>15km以上 25km未満</td><td>-</td><td>-</td></tr><tr><td>600ポイント</td><td>15km以上 30km未満</td><td>10km以上 21km未満</td><td>2.5km以上 5km未満</td><td>25km以上 50km未満</td><td>14km以上 25.75km未満</td><td>-</td></tr><tr><td>1,200ポイント</td><td>30km以上 50km未満</td><td>21km以上 42.1 km未満</td><td>5km以上 8km未満</td><td>50km以上 100km未満</td><td>25.75km以上 51.5km未満</td><td>-</td></tr><tr><td>2,000ポイント</td><td>50km以上</td><td>42.1km以上</td><td>8km以上</td><td>100km以上</td><td>51.5km以上</td><td>-</td></tr></table> <後略>														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	-	<別表> <table><tr><td>ポイント</td><td>ウォーキングイベント</td><td>ランニングイベント</td><td>水泳イベント</td><td>サイクリングイベント</td><td>トライアスロンイベント</td><td>ゴルフ</td></tr><tr><td>100ポイント</td><td>4km以上 10km未満</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>9ホール以上</td></tr><tr><td>200ポイント</td><td>10km以上 15km未満</td><td>5km以上 10km未満</td><td>0.6km以上 2.5km未満</td><td>15km以上 25km未満</td><td>-</td><td>-</td></tr><tr><td>600ポイント</td><td>15km以上 30km未満</td><td>10km以上 21km未満</td><td>2.5km以上 5km未満</td><td>25km以上 50km未満</td><td>14km以上 25.75km未満</td><td>-</td></tr><tr><td>1,200ポイント</td><td>30km以上 50km未満</td><td>21km以上 42.1 km未満</td><td>5km以上 8km未満</td><td>50km以上 100km未満</td><td>25.75km以上 51.5km未満</td><td>-</td></tr><tr><td>2,000ポイント</td><td>50km以上</td><td>42.1km以上</td><td>8km以上</td><td>100km以上</td><td>51.5km以上</td><td>-</td></tr></table> <後略>							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	-
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	-																																																																																																		
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	-																																																																																																		
(最終更新日：2022年4月22日)														(最終更新日：2021年9月28日)																																																																																										

Vitalityスタートダッシュ特典ご利用ガイド 新旧対照表

変更後	変更前
1. 特典ご利用の条件について	1. 特典ご利用の条件について

＜中略＞			＜中略＞		
＜ポイントの対象となる運動と１日あたりの獲得ポイント数＞			＜ポイントの対象となる運動と１日あたりの獲得ポイント数＞		
	64 歳以下	65 歳以上		64 歳以下	65 歳以上
歩数	8,000 歩以上 20 ポイント	6,000 歩以上 20 ポイント	歩数	8,000 歩以上 20 ポイント	6,000 歩以上 20 ポイント
	10,000 歩以上 40 ポイント	8,000 歩以上 40 ポイント		10,000 歩以上 40 ポイント	8,000 歩以上 40 ポイント
	12,000 歩以上 60 ポイント	10,000 歩以上 60 ポイント		12,000 歩以上 60 ポイント	10,000 歩以上 60 ポイント
心拍数	運動を 30 分間継続し、その間の平均心拍数が（220-年齢）の 60%以上 40 ポイント 運動を 30 分間継続し、その間の平均心拍数が（220-年齢）の 70%以上 60 ポイント 運動を 60 分間継続し、その間の平均心拍数が（220-年齢）の 60%以上 60 ポイント		心拍数	運動を 30 分間継続し、その間の平均心拍数が（220-年齢）の 60%以上 40 ポイント 運動を 30 分間継続し、その間の平均心拍数が（220-年齢）の 70%以上 60 ポイント 運動を 60 分間継続し、その間の平均心拍数が（220-年齢）の 60%以上 60 ポイント	
フィットネス ジム	1 回あたり 60 ポイント		フィットネス ジム	1 回あたり 60 ポイント	
イベント	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、 <u>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</u> ポイントを獲得 ＜イベント（ゴルフ以外）の基準＞ ・ <u>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</u> ・ <u>開催日時が事前に定められたものであること</u> ・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		イベント	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運動（ <u>1日のうちに実施したことによって</u> 基準を満たす運動に限る）を実施すると、別表に従って <u>1回分の</u> ポイントを獲得 ＜イベント（ゴルフ以外）の基準＞ ・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がわかるものに限る。）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、パターゴルフ等ゴルフ類似のスポーツを除きます。					
＜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	-
※ 1日に獲得できるポイント数は、歩数、心拍数、フィットネスジムまたはイベントのうち、割り当てられるポイント数が一番高い運動のポイント数のみとなります。詳細は、Vitality ポイント獲得ガイドをご確認ください。						
※フィットネスジムでポイントを獲得するには、予約・チェックイン等の所定の手続きを済ませたうえで、運動を実施していただく必要があります。予約・チェックイン等の手続きの内容はフィットネスジムにより異なりますので、詳細は各フィットネスジムの特典ご利用ガイドをご確認ください。						
(最終更新日： 2022年4月22日)						

	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、パターゴルフ等ゴルフ類似のスポーツを除きます。					
＜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	-
※ 1日に獲得できるポイント数は、歩数、心拍数、フィットネスジムまたはイベントのうち、割り当てられるポイント数が一番高い運動のポイント数のみとなります。詳細は、Vitality ポイント獲得ガイドをご確認ください。						
※フィットネスジムでポイントを獲得するには、予約・チェックイン等の所定の手続きを済ませたうえで、運動を実施していただく必要があります。予約・チェックイン等の手続きの内容はフィットネスジムにより異なりますので、詳細は各フィットネスジムの特典ご利用ガイドをご確認ください。						
(最終更新日： 2022年3月23日)						