

アクティブチャレンジ特典ご利用ガイド

改定後	改定前
2. 特典の利用方法について ＜中略＞ STEP2: 初回ルーレットを回す ● 2021 年 12 月 1 日以降に最新のバージョンの Vitality アプリでアクティブチャレンジ参加手続きを行った場合、「初回ルーレットを回す」ボタンが表示されます。これは週間運動ポイント目標達成時に獲得できるルーレットを 1 回分利用できる仕組みです。ボタンを押すとルーレットを回すことができます。ルーレットを回すと、獲得できるチケットが特定されます。 ※ なお、Vitality 健康プログラム（標準プラン・家族プラン・ライトプラン・スマートプラン）の種類を問わず、各 Vitality 会員は、初回ルーレットを 1 回に限り回すことができます。単品型 Vitality 健康プログラムを体験利用する場合も同様です。初回ルーレットを回した後に、Vitality 健康プログラム規約第 37 条に基づきプラン変更した場合、同規約第 38 条に基づき Vitality 健康プログラム(スマートプラン)の取組み実績を引き継いで Vitality 健康プログラムに加入した場合または単品型 Vitality 健康プログラムのアクティブチャレンジ体験期間中に同じメールアドレス <u>または会員番号</u> を使用して当社所定の申込手続きを行い Vitality 健康プログラム（<u>標準プラン・家族プラン・ライトプラン</u>・スマートプラン）に加入した場合は、当該プラン変更又は加入の後に初回ルーレットを再度回すことはできません。	2. 特典の利用方法について ＜中略＞ STEP2: 初回ルーレットを回す ● 2021 年 12 月 1 日以降に最新のバージョンの Vitality アプリでアクティブチャレンジ参加手続きを行った場合、「初回ルーレットを回す」ボタンが表示されます。これは週間運動ポイント目標達成時に獲得できるルーレットを 1 回分利用できる仕組みです。ボタンを押すとルーレットを回すことができます。ルーレットを回すと、獲得できるチケットが特定されます。 ※ なお、Vitality 健康プログラム（標準プラン・家族プラン・ライトプラン・スマートプラン）の種類を問わず、各 Vitality 会員は、初回ルーレットを 1 回に限り回すことができます。単品型 Vitality 健康プログラムを体験利用する場合も同様です。初回ルーレットを回した後に、Vitality 健康プログラム規約第 37 条に基づきプラン変更した場合、同規約第 38 条に基づき Vitality 健康プログラム(スマートプラン)の取組み実績を引き継いで Vitality 健康プログラムに加入した場合または単品型 Vitality 健康プログラムのアクティブチャレンジ体験期間中に同じメールアドレスを使用して当社所定の申込手続きを行い Vitality 健康プログラム（スマートプラン）に加入した場合は、当該プラン変更又は加入の後に初回ルーレットを再度回すことはできません。

<後略>	<後略>																																		
STEP3: 運動をして週間目標を達成する <中略> ● 週間目標の達成を目指して運動を行います。 <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> <table><tr><td></td><td>64 歳以下</td><td>65 歳以上</td></tr><tr><td rowspan="4">歩数</td><td><u>6,000 歩 10 ポイント</u></td><td><u>4,000 歩 10 ポイント</u></td></tr><tr><td>8,000 歩 20 ポイント</td><td>6,000 歩 20 ポイント</td></tr><tr><td>10,000 歩 40 ポイント</td><td>8,000 歩 40 ポイント</td></tr><tr><td>12,000 歩 60 ポイント</td><td>10,000 歩 60 ポイント</td></tr><tr><td>心拍数</td><td colspan="2"><u>運動を 15 分行い、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 分行い、その間の平均心拍数が（220-年齢）の 60%以上 60pt</td></tr><tr><td>フィットネスジム</td><td colspan="2">1 回あたり 60 ポイント</td></tr></table> <後略>		64 歳以下	65 歳以上	歩数	<u>6,000 歩 10 ポイント</u>	<u>4,000 歩 10 ポイント</u>	8,000 歩 20 ポイント	6,000 歩 20 ポイント	10,000 歩 40 ポイント	8,000 歩 40 ポイント	12,000 歩 60 ポイント	10,000 歩 60 ポイント	心拍数	<u>運動を 15 分行い、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	1 回あたり 60 ポイント		STEP3: 運動をして週間目標を達成する <中略> ● 週間目標の達成を目指して運動を行います。 <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> <table><tr><td></td><td>64 歳以下</td><td>65 歳以上</td></tr><tr><td rowspan="3">歩数</td><td>8,000 歩 20 ポイント</td><td>6,000 歩 20 ポイント</td></tr><tr><td>10,000 歩 40 ポイント</td><td>8,000 歩 40 ポイント</td></tr><tr><td>12,000 歩 60 ポイント</td><td>10,000 歩 60 ポイント</td></tr><tr><td>心拍数</td><td colspan="2">運動を 30 分行い、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 分行い、その間の平均心拍数が（220-年齢）の 60%以上 60pt</td></tr><tr><td>フィットネスジム</td><td colspan="2">1 回あたり 60 ポイント</td></tr></table> <後略>		64 歳以下	65 歳以上	歩数	8,000 歩 20 ポイント	6,000 歩 20 ポイント	10,000 歩 40 ポイント	8,000 歩 40 ポイント	12,000 歩 60 ポイント	10,000 歩 60 ポイント	心拍数	運動を 30 分行い、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	1 回あたり 60 ポイント	
	64 歳以下	65 歳以上																																	
歩数	<u>6,000 歩 10 ポイント</u>	<u>4,000 歩 10 ポイント</u>																																	
	8,000 歩 20 ポイント	6,000 歩 20 ポイント																																	
	10,000 歩 40 ポイント	8,000 歩 40 ポイント																																	
	12,000 歩 60 ポイント	10,000 歩 60 ポイント																																	
心拍数	<u>運動を 15 分行い、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	1 回あたり 60 ポイント																																		
	64 歳以下	65 歳以上																																	
歩数	8,000 歩 20 ポイント	6,000 歩 20 ポイント																																	
	10,000 歩 40 ポイント	8,000 歩 40 ポイント																																	
	12,000 歩 60 ポイント	10,000 歩 60 ポイント																																	
心拍数	運動を 30 分行い、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	1 回あたり 60 ポイント																																		
3. 特典の内容について <中略> ● 当社に対して寄付を指示する場合は、寄付先を一般財団法人 あしなが	3. 特典の内容について <中略> ● 当社に対して寄付を指示する場合は、寄付先<u>の団体</u>を一般財団法人 あし																																		

育英会、公益財団法人 日本対がん協会、日本赤十字社、公益財団法人 世界自然保護基金ジャパン、<u>公益財団法人 京都大学 iPS 細胞研究財団の各種団体、および自治体等の温暖化対策支援</u>の中から選択することができます。当社は、Vitality 会員が選択した団体に対し、Vitality 会員が選択した金額を寄付します。この場合は、当社が寄付金を支出することになるため、Vitality 会員あての寄付控除証明書は発行されません。 <後略>	なが育英会、公益財団法人 日本対がん協会、日本赤十字社、公益財団法人 世界自然保護基金ジャパンの中から選択することができます。当社は、Vitality 会員が選択した団体に対し、Vitality 会員が選択した金額を寄付します。この場合は、当社が寄付金を支出することになるため、Vitality 会員あての寄付控除証明書は発行されません。 <後略>
最終更新日：2025 年 <u>9 月 30 日</u>	最終更新日：2025 年 <u>8 月 26 日</u>

アクティブチャレンジ Apple Watch 特典ご利用ガイド

改定後	改定前																																							
3. 特典の内容について	3. 特典の内容について																																							
<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>																																							
<table><tr><td></td><td>64 歳以下</td><td>65 歳以上</td></tr><tr><td rowspan="4">歩数</td><td><u>6,000 歩 10 ポイント</u></td><td><u>4,000 歩 10 ポイント</u></td></tr><tr><td>8,000 歩 20 ポイント</td><td>6,000 歩 20 ポイント</td></tr><tr><td>10,000 歩 40 ポイント</td><td>8,000 歩 40 ポイント</td></tr><tr><td>12,000 歩 60 ポイント</td><td>10,000 歩 60 ポイント</td></tr><tr><td rowspan="3">心拍数</td><td colspan="2"><u>運動を 15 分行い、その間の平均心拍数が（220-年齢）の 70%以上 40pt</u></td></tr><tr><td colspan="2">運動を 30 分行い、その間の平均心拍数が（220-年齢）の 60%以上 40pt</td></tr><tr><td colspan="2">運動を 30 分行い、その間の平均心拍数が（220-年齢）の 70%以上 60pt</td></tr></table>		64 歳以下	65 歳以上	歩数	<u>6,000 歩 10 ポイント</u>	<u>4,000 歩 10 ポイント</u>	8,000 歩 20 ポイント	6,000 歩 20 ポイント	10,000 歩 40 ポイント	8,000 歩 40 ポイント	12,000 歩 60 ポイント	10,000 歩 60 ポイント	心拍数	<u>運動を 15 分行い、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 分行い、その間の平均心拍数が（220-年齢）の 70%以上 60pt		<table><tr><td></td><td>64 歳以下</td><td>65 歳以上</td></tr><tr><td rowspan="3">歩数</td><td>8,000 歩 20 ポイント</td><td>6,000 歩 20 ポイント</td></tr><tr><td>10,000 歩 40 ポイント</td><td>8,000 歩 40 ポイント</td></tr><tr><td>12,000 歩 60 ポイント</td><td>10,000 歩 60 ポイント</td></tr><tr><td rowspan="3">心拍数</td><td colspan="2">運動を 30 分行い、その間の平均心拍数が（220-年齢）の 60%以上 40pt</td></tr><tr><td colspan="2">運動を 30 分行い、その間の平均心拍数が（220-年齢）の 70%以上 60pt</td></tr><tr><td colspan="2">運動を 60 分行い、その間の平均心拍数が（220-年齢）の 60%以上 60pt</td></tr><tr><td>フィットネスジム</td><td colspan="2">1 回あたり 60 ポイント</td></tr></table>		64 歳以下	65 歳以上	歩数	8,000 歩 20 ポイント	6,000 歩 20 ポイント	10,000 歩 40 ポイント	8,000 歩 40 ポイント	12,000 歩 60 ポイント	10,000 歩 60 ポイント	心拍数	運動を 30 分行い、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	1 回あたり 60 ポイント	
	64 歳以下	65 歳以上																																						
歩数	<u>6,000 歩 10 ポイント</u>	<u>4,000 歩 10 ポイント</u>																																						
	8,000 歩 20 ポイント	6,000 歩 20 ポイント																																						
	10,000 歩 40 ポイント	8,000 歩 40 ポイント																																						
	12,000 歩 60 ポイント	10,000 歩 60 ポイント																																						
心拍数	<u>運動を 15 分行い、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 分行い、その間の平均心拍数が（220-年齢）の 70%以上 60pt																																							
	64 歳以下	65 歳以上																																						
歩数	8,000 歩 20 ポイント	6,000 歩 20 ポイント																																						
	10,000 歩 40 ポイント	8,000 歩 40 ポイント																																						
	12,000 歩 60 ポイント	10,000 歩 60 ポイント																																						
心拍数	運動を 30 分行い、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	1 回あたり 60 ポイント																																							

	運動を 60 分行い、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	1 回あたり 60 ポイント	
<後略>		<後略>
最終更新日：2025 年 <u>9 月 30 日</u>		最終更新日：2025 年 <u>3 月 25 日</u>

アクティブチャレンジ Apple Watch（スマートプラン for V ポイント）特典ご利用ガイド

改定後		改定前	
3. 特典の内容について		3. 特典の内容について	
<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	64 歳以下	65 歳以上
歩数	<u>6,000 歩 10 ポイント</u>	8,000 歩 20 ポイント	<u>4,000 歩 10 ポイント</u>
	8,000 歩 20 ポイント	10,000 歩 40 ポイント	6,000 歩 20 ポイント
	10,000 歩 40 ポイント	12,000 歩 60 ポイント	8,000 歩 40 ポイント
	12,000 歩 60 ポイント		10,000 歩 60 ポイント
心拍数	<u>運動を 15 分行い、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	1 回あたり 60 ポイント		
<後略>		<後略>	

最終更新日：2025 年 <u>9 月 30 日</u>	最終更新日：2025 年 <u>3 月 25 日</u>

ソフトバンク スマートフォン特典ご利用ガイド

改定後	改定前													
3. 特典の内容について	3. 特典の内容について													
<中略>	<中略>													
3-2. Vitality ポイントについて	3-2. Vitality ポイントについて													
● Vitality 会員は、ウェアラブルデバイスで記録したトレーニング実績に応じ、Vitality ポイント獲得ガイドに従って1日に最大 60 ポイントの Vitality ポイントを獲得することができます。なお、1日に複数の運動を完了した場合は、そのうちの最も高いポイントが付与されます。獲得したポイントは、会員ポータルで確認できます。 ● なお、ウェアラブルデバイスで記録したトレーニング実績、スポーツクラブでのトレーニング、スポーツイベントへの参加といった「運動」の項目で獲得できる Vitality ポイントの上限は、年間 14,000 ポイントです。 ※ <u>ポイント獲得の対象となる運動と 1 日あたりの獲得ポイント数は Vitality ポイント獲得ガイドをご確認ください。</u>	● Vitality 会員は、ウェアラブルデバイスで記録したトレーニング実績に応じ、Vitality ポイント獲得ガイドに従って1日に最大 60 ポイントの Vitality ポイントを獲得することができます。なお、1日に複数の運動を完了した場合は、そのうちの最も高いポイントが付与されます。獲得したポイントは、会員ポータルで確認できます。 ● なお、ウェアラブルデバイスで記録したトレーニング実績、スポーツクラブでのトレーニング、スポーツイベントへの参加といった「運動」の項目で獲得できる Vitality ポイントの上限は、年間 14,000 ポイントです。													
	<u><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></u> <table><tr><th></th><th><u>64 歳以下</u></th><th><u>65 歳以上</u></th></tr><tr><td rowspan="3"><u>歩数</u></td><td><u>8,000 歩 20 ポイント</u></td><td><u>6,000 歩 20 ポイント</u></td></tr><tr><td><u>10,000 歩 40 ポイント</u></td><td><u>8,000 歩 40 ポイント</u></td></tr><tr><td><u>12,000 歩 60 ポイント</u></td><td><u>10,000 歩 60 ポイント</u></td></tr><tr><td><u>心拍数</u></td><td colspan="2"><u>運動を 30 分行い、その間の平均心拍数が（220-年齢）の 60%以上 40pt</u></td></tr></table>		<u>64 歳以下</u>	<u>65 歳以上</u>	<u>歩数</u>	<u>8,000 歩 20 ポイント</u>	<u>6,000 歩 20 ポイント</u>	<u>10,000 歩 40 ポイント</u>	<u>8,000 歩 40 ポイント</u>	<u>12,000 歩 60 ポイント</u>	<u>10,000 歩 60 ポイント</u>	<u>心拍数</u>	<u>運動を 30 分行い、その間の平均心拍数が（220-年齢）の 60%以上 40pt</u>	
	<u>64 歳以下</u>	<u>65 歳以上</u>												
<u>歩数</u>	<u>8,000 歩 20 ポイント</u>	<u>6,000 歩 20 ポイント</u>												
	<u>10,000 歩 40 ポイント</u>	<u>8,000 歩 40 ポイント</u>												
	<u>12,000 歩 60 ポイント</u>	<u>10,000 歩 60 ポイント</u>												
<u>心拍数</u>	<u>運動を 30 分行い、その間の平均心拍数が（220-年齢）の 60%以上 40pt</u>													

	64 歳以下	65 歳以上
歩数	<u>6,000 歩 10 ポイント</u>	<u>4,000 歩 10 ポイント</u>
	8,000 歩 20 ポイント	6,000 歩 20 ポイント
	10,000 歩 40 ポイント	8,000 歩 40 ポイント
	12,000 歩 60 ポイント	10,000 歩 60 ポイント
心拍数	<u>運動を 15 分行い、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	1 回あたり 60 ポイント	
＜後略＞		

	64 歳以下	65 歳以上
歩数	8,000 歩 20 ポイント	6,000 歩 20 ポイント
	10,000 歩 40 ポイント	8,000 歩 40 ポイント
	12,000 歩 60 ポイント	10,000 歩 60 ポイント
心拍数	運動を 30 分行い、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	1 回あたり 60 ポイント	
＜後略＞		

最終更新日：2025 年 9 月 30 日

最終更新日：2025 年 3 月 25 日

ポラール特典ご利用ガイド

改定後	改定前
3. 特典の内容について <中略> 3-2. Vitality ポイントについて ● Vitality 会員は、ウェアラブルデバイスで記録したトレーニング実績に応じ、Vitality ポイント獲得ガイドに従って 1 日に最大 60 ポイントの Vitality ポイントを獲得することができます。なお、1 日に複数の運動を完了した場合は、そのうちの最も高いポイントが付与されます。獲得し	3. 特典の内容について <中略> 3-2. Vitality ポイントについて ● Vitality 会員は、ウェアラブルデバイスで記録したトレーニング実績に応じ、Vitality ポイント獲得ガイドに従って 1 日に最大 60 ポイントの Vitality ポイントを獲得することができます。なお、1 日に複数の運動を完了した場合は、そのうちの最も高いポイントが付与されます。獲得し

たポイントは、会員ポータルで確認できます。

- なお、ウェアラブルデバイスで記録したトレーニング実績、スポーツクラブでのトレーニング、スポーツイベントへの参加といった「運動」の項目で獲得できる Vitality ポイントの上限は、年間 14,000 ポイントです。

※ ポイント獲得の対象となる運動と 1 日あたりの獲得ポイント数は Vitality ポイント獲得ガイドをご確認ください。

<削除>

たポイントは、会員ポータルで確認できます。

- なお、ウェアラブルデバイスで記録したトレーニング実績、スポーツクラブでのトレーニング、スポーツイベントへの参加といった「運動」の項目で獲得できる Vitality ポイントの上限は、年間 14,000 ポイントです。

<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
歩数	8,000 歩 20 ポイント	6,000 歩 20 ポイント
	10,000 歩 40 ポイント	8,000 歩 40 ポイント
	12,000 歩 60 ポイント	10,000 歩 60 ポイント
心拍数	運動を 30 分行い、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	1 回あたり 60 ポイント	

心拍数の計算方法

最大心拍数を計算するためには、220 からご自分の年齢を引きます。

次に、最大心拍数に 60%または 70%を乗じて、必要心拍数を計算します。

例：

あなたが 30 歳の場合、最大心拍数は 190bpm（220-30）です。

あなたが、30 分のエクササイズ中、平均心拍数を 114bpm（最大心拍数の 60%）以上に保つことができた場合には、40 ポイントを獲得できます。

また、平均心拍数を 133bpm（最大心拍数の 70%）以上に保つことができた場合には、60 ポイントを獲得できます。

<後略>	<後略>
最終更新日：2025 年 <u>9 月 30 日</u>	最終更新日：2025 年 <u>3 月 25 日</u>

Vitality スタートダッシュ特典ご利用ガイド

改定後	改定前
1. 特典ご利用の条件について <中略> <特典獲得要件> ① Vitality アプリまたは会員ポータル（Web）から、Vitality ポイント獲得ガイドに規定する「2.2.1.1.Vitality 総合チェック」を実施する。または、Vitality ポイント獲得ガイドの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の全てを同一会員年度中に実施する。 ② Vitality ポイント獲得ガイドに規定する「2. 5. 運動」のうち、「運動（歩数）」、「運動（心拍数）」、「運動（フィットネスジム）」または「運動（イベント）」を実施して、運動ポイントを獲得する。なお、上記期間内に運動ポイントを獲得している必要があるため、当該期間を経過したのちにポイント加算が申し込まれた運動ポイントについては、本要件の対象となりません。	1. 特典ご利用の条件について <中略> <特典獲得要件> ③ Vitality アプリまたは会員ポータル（Web）から、Vitality ポイント獲得ガイドに規定する「2.2.1.1.Vitality 総合チェック」を実施する。または、Vitality ポイント獲得ガイドの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の全てを同一会員年度中に実施する。 ④ Vitality ポイント獲得ガイドに規定する「2. 5. 運動」のうち、「運動（歩数）」、「運動（心拍数）」、「運動（フィットネスジム）」または「運動（イベント）」を実施して、運動ポイントを <u>20 ポイント以上</u>獲得する。なお、上記期間内に <u>20 ポイント以上の</u>運動ポイントを獲得している必要があるため、当該期間を経過したのちにポイント加算が申し込まれた運動ポイントについては、本要件の対象となりません。 <u><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></u>

<削除>

	64 歳以下	65 歳以上
<u>歩数</u>	<u>8,000 歩 20 ポイント</u>	<u>6,000 歩 20 ポイント</u>
	<u>10,000 歩 40 ポイント</u>	<u>8,000 歩 40 ポイント</u>
	<u>12,000 歩 60 ポイント</u>	<u>10,000 歩 60 ポイント</u>
<u>心拍数</u>	<u>運動を 30 分行い、その間の平均心拍数が（220-年齢）の 60%以上 40pt</u> <u>運動を 30 分行い、その間の平均心拍数が（220-年齢）の 70%以上 60pt</u> <u>運動を 60 分行い、その間の平均心拍数が（220-年齢）の 60%以上 60pt</u>	
<u>フィットネスジム</u>	<u>1 回あたり 60 ポイント</u>	
<u>イベント</u>	<u>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</u> <u><イベント（ゴルフ以外）の基準></u> <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> <u>・イベントの公式ウェブサイトが開設されていること</u> <u>・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</u> <u><イベント（ゴルフ）の基準></u> <u>・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</u> <u>・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。）</u>	

・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
<u>100ポイント</u>	<u>4km 以上</u> <u>10km 未満</u>	-	-	-	-	<u>9ホール以上</u>
<u>200ポイント</u>	<u>10km 以上</u> <u>15km 未満</u>	<u>5km 以上</u> <u>10km 未満</u>	<u>0.6km 以上</u> <u>2.5km 未満</u>	<u>15km 以上</u> <u>25km 未満</u>	-	-
<u>600ポイント</u>	<u>15km 以上</u> <u>30km 未満</u>	<u>10km 以上</u> <u>21km 未満</u>	<u>2.5km 以上</u> <u>5km 未満</u>	<u>25km 以上</u> <u>50km 未満</u>	<u>14km 以上</u> <u>25.75km 未満</u>	-
<u>1,200ポイント</u>	<u>30km 以上</u> <u>50km 未満</u>	<u>21km 以上</u> <u>42.1km 未満</u>	<u>5km 以上</u> <u>8km 未満</u>	<u>50km 以上</u> <u>100km 未満</u>	<u>25.75km 以上</u> <u>51.5km 未満</u>	-
<u>2,000ポイント</u>	<u>50km 以上</u>	<u>42.1km 以上</u>	<u>8km 以上</u>	<u>100km 以上</u>	<u>51.5km 以上</u>	-

※ 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：2025 年 9 月 30 日

最終更新日：2025 年 3 月 25 日

単品型 アクティブチャレンジ特典ご利用ガイド

改定後	改定前																																		
2. 特典の利用方法について <中略> STEP3: 運動をして週間目標を達成する <中略> ● 週間目標の達成を目指して運動を行います。 <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> <table><tr><th></th><th>64 歳以下</th><th>65 歳以上</th></tr><tr><td rowspan="4">歩数</td><td>6,000 歩 10 ポイント</td><td>4,000 歩 10 ポイント</td></tr><tr><td>8,000 歩 20 ポイント</td><td>6,000 歩 20 ポイント</td></tr><tr><td>10,000 歩 40 ポイント</td><td>8,000 歩 40 ポイント</td></tr><tr><td>12,000 歩 60 ポイント</td><td>10,000 歩 60 ポイント</td></tr><tr><td>心拍数</td><td colspan="2">運動を 15 分行い、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 分行い、その間の平均心拍数が (220-年齢) の 60%以上 60pt</td></tr><tr><td>フィットネスジム</td><td colspan="2">1 回あたり 60 ポイント</td></tr></table> <後略>		64 歳以下	65 歳以上	歩数	6,000 歩 10 ポイント	4,000 歩 10 ポイント	8,000 歩 20 ポイント	6,000 歩 20 ポイント	10,000 歩 40 ポイント	8,000 歩 40 ポイント	12,000 歩 60 ポイント	10,000 歩 60 ポイント	心拍数	運動を 15 分行い、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	1 回あたり 60 ポイント		2. 特典の利用方法について <中略> STEP3: 運動をして週間目標を達成する <中略> ● 週間目標の達成を目指して運動を行います。 <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> <table><tr><th></th><th>64 歳以下</th><th>65 歳以上</th></tr><tr><td rowspan="3">歩数</td><td>8,000 歩 20 ポイント</td><td>6,000 歩 20 ポイント</td></tr><tr><td>10,000 歩 40 ポイント</td><td>8,000 歩 40 ポイント</td></tr><tr><td>12,000 歩 60 ポイント</td><td>10,000 歩 60 ポイント</td></tr><tr><td>心拍数</td><td colspan="2">運動を 30 分行い、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 分行い、その間の平均心拍数が (220-年齢) の 60%以上 60pt</td></tr><tr><td>フィットネスジム</td><td colspan="2">1 回あたり 60 ポイント</td></tr></table> <後略>		64 歳以下	65 歳以上	歩数	8,000 歩 20 ポイント	6,000 歩 20 ポイント	10,000 歩 40 ポイント	8,000 歩 40 ポイント	12,000 歩 60 ポイント	10,000 歩 60 ポイント	心拍数	運動を 30 分行い、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	1 回あたり 60 ポイント	
	64 歳以下	65 歳以上																																	
歩数	6,000 歩 10 ポイント	4,000 歩 10 ポイント																																	
	8,000 歩 20 ポイント	6,000 歩 20 ポイント																																	
	10,000 歩 40 ポイント	8,000 歩 40 ポイント																																	
	12,000 歩 60 ポイント	10,000 歩 60 ポイント																																	
心拍数	運動を 15 分行い、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	1 回あたり 60 ポイント																																		
	64 歳以下	65 歳以上																																	
歩数	8,000 歩 20 ポイント	6,000 歩 20 ポイント																																	
	10,000 歩 40 ポイント	8,000 歩 40 ポイント																																	
	12,000 歩 60 ポイント	10,000 歩 60 ポイント																																	
心拍数	運動を 30 分行い、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	1 回あたり 60 ポイント																																		
3. 特典の内容について	3. 特典の内容について																																		

＜中略＞ ● 当社に対して寄付を指示する場合は、寄付先を一般財団法人 あしなが育英会、公益財団法人 日本対がん協会、日本赤十字社、公益財団法人 世界自然保護基金ジャパン、<u>公益財団法人 京都大学 iPS 細胞研究財団の各種団体、および自治体等の温暖化対策支援</u>の中から選択することができます。当社は、Vitality 会員が選択した団体に対し、Vitality 会員が選択した金額を寄付します。この場合は、当社が寄付金を支出することになるため、Vitality 会員あての寄付控除証明書は発行されません。 ＜後略＞	＜中略＞ ● 当社に対して寄付を指示する場合は、寄付先<u>の団体</u>を一般財団法人 あしなが育英会、公益財団法人 日本対がん協会、日本赤十字社、公益財団法人 世界自然保護基金ジャパンの中から選択することができます。当社は、Vitality 会員が選択した団体に対し、Vitality 会員が選択した金額を寄付します。この場合は、当社が寄付金を支出することになるため、Vitality 会員あての寄付控除証明書は発行されません。 ＜後略＞
最終更新日：2025 年 <u>9 月 30 日</u>	最終更新日：2025 年 <u>8 月 26 日</u>