

SOMPOひまわり生命

スマートフォンアプリ



利用マニュアル
-社員・代理店向け-

インシュアヘルス開発部

目次

「MYひまわり」とは
P2

【ログイン時】
P3

MYひまわりアプリ利用ガイドンス（初回のみ）
ID・パスワード入力によるログイン
生体認証によるログイン

【わたしの健康】
P7

ホーム画面
歩数・体重・血圧のデバイス連携
記録画面

健診結果の登録・保存
健康リスク予測
年間医療費予測

健康ミッション宣言
かんたん健康チェック
健康アンケート

会員ランク
健診結果の自動連携
引受目安

健康記事

【わたしの生命保険】
P 3 7

ホーム画面
証券番号の登録
契約一覧

変額保険の状況
各種契約手続き
チャレンジ制度

【その他】
P 4 6

ハンバーガーメニュー
プロフィール設定

アップデート・メンテナンス中の表示
MYひまわりアプリからの退会手続き

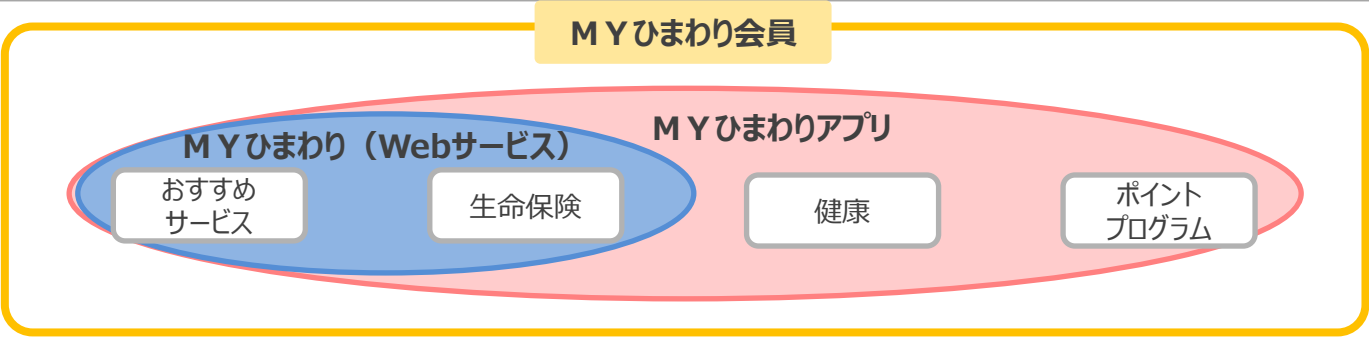
あわせてご確認ください

あわせてご確認ください



M Y ひまわりとは

- 「M Y ひまわり」は、いつでもお手元で「生命保険」の内容確認やお手続きができ、「健康」もサポートするアプリ・Webサービスです。
- M Y ひまわりアプリは個人のお客さまのみご利用いただけます。



MYひまわり会員						
対象者	アプリ					
	Webサービス				健康※1	ポイント プログラム
	おすすめ サービス	生命保険				
		契約一覧確認	契約詳細確認	各種手続き		
個人契約者	○	○	○	○	○	○
被保険者 (契≠被契約)	○	△ (契約情報 を登録した場合※2)	-	-	○	-
当社契約なし	△	-	-	-	○	-
法人契約者※3	-	△ (変額保険のみ)	△ (変額保険のみ)	△ (変額保険のみ)	-	-

※1 歩数連携、健康診断結果の登録、健康リスク予測、健康ミッション等の各機能です。（2026年4月時点）
※2 被保険者（契≠被契約）はWebサービスのみ契約一覧確認ができます（アプリでは利用できません）。
※3 法人契約者はWebサービスのみ利用できます（アプリは利用できません）。
© 2026 Sompo Himawari Life Insurance Inc. All Rights Reserved. ※本資料は社員・代理店研修用資料です。そのため募集資料として使用できません。

M Y ひまわりアプリ利用ガイドンス（初回のみ）

ログイン時

わたしの
健康

わたしの
生命保険

その他

代理店限り

- 初回ログイン前にM Y ひまわりアプリの利用方法をご確認いただくことができます。
- 各画面で「スキップ」をタップすると、ログイン画面に進みます。

初回ログイン

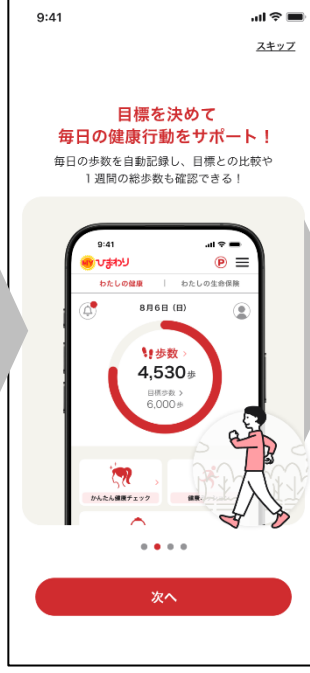
①起動画面



②ガイダンス画面



③ガイダンス画面



④ガイダンス画面



⑤ガイダンス画面



⑥ログイン画面



*) 画像はイメージです

- M Y ひまわりアプリは、メールアドレス（ログインID）とパスワードの入力でログインできます。
- ログインの際にワンタイムパスワードによる認証が必要です。

ID・パスワードでログイン



● ログインID・パスワード

メールアドレス（ログインID）とパスワードの入力でログインできます。



● ワンタイムパスワード

ログインIDとパスワードの入力後に届くメールを確認し、ワンタイムパスワードを入力してください。

＊）画像はイメージです。

- M Y ひまわりアプリは、生体認証でもログインができます。
- お客さまの顔または指紋を登録することにより、次回以降のログインがスムーズになります。

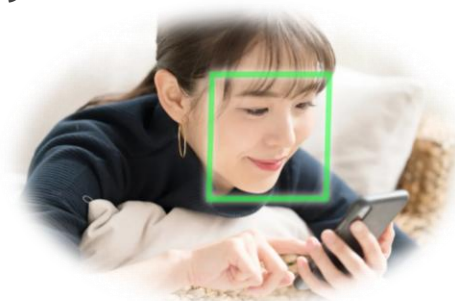
生体認証でログイン



● 顔認証機能

ご利用のスマートフォンに応じた顔認証の機能が利用できます。

* 機種により利用できないことがあります。



● 指紋認証機能

ご利用のスマートフォンに応じた指紋認証の機能が利用できます。

* 機種により利用できないことがあります。



*) 画像はイメージです。

- 初回ログイン時に生体認証を設定しなかった場合、以下の方法で後から設定できます。

三（メニュー）からの場合



Androidの場合
表示されます。



＊）画像はイメージです。

- ホーム（わたしの健康）画面では、歩数の表示等でお客さまの健康に関する項目を表示します。
- 健康診断結果の登録画面や、各種おすすめのサービスへ遷移することができます。
- ご契約者さまはポイント交換サイトへ遷移することができます。

ホーム画面

● ホーム画面

お客さまが設定した目標歩数、デバイス連携される歩数の履歴画面に遷移します。

● 今週の達成状況を見る

毎日の健康行動（歩行やかんたん健康チェックなど）の基準達成状況を確認できる画面に遷移します。



● ポイント交換サイトボタン

MYひまポイントを他社ポイントと交換できるサイトに遷移できます。

● ガチャを回す

毎日の健康行動で獲得したガチャコインで抽選できる画面に遷移します。

- ご利用の機器と歩数・体重・血圧のデバイス連携を行います。
- スマートフォンやGoogle Fitbit（※）と連携することで、歩数・体重・血圧の記録をホーム画面などで確認することができます。（※ Google Fitbitは歩数と体重のみ）

歩数・体重・血圧のデータ連携



●スマートフォンとの連携

スマートフォンの歩数・体重・血圧のデータをM Yひまわりに連携することができます。

* 画面はiPhone版です。

●Google Fitbitとの連携

Google Fitbitをご利用のお客さまは、Google Fitbitとの連携もできます。

*) 画像はイメージです。



●ホーム画面

目標歩数や日々の歩数を確認できます。

* アプリを開くことで歩数が連携されます。

●記録画面（歩行）へ

歩数ボタンをクリックすると歩行の記録画面へ遷移します。

●記録画面（体重）へ

「記録する」ボタンをクリックすると体重の記録画面へ遷移します。

- Androidのヘルスコネクトとの連携については、別途マニュアルをご用意しています。あわせてご確認ください。
（参考） <https://faq.himawari-life.co.jp/--66d55eee54a748001c506bb1>

三（メニュー）からの場合



■ iPhone



■ Android



「歩数」※からの場合

※デバイス連携後は【歩数】をタップすると歩数データを確認できます。

＊）画像はイメージです。

- ホーム画面だけでは確認できない過去の歩数など詳細な歩行データを確認できます。

歩行画面



- **目標歩数**
目標歩数を設定できます。

A modal titled '目標歩数' (Target Steps) with a close button (X). It contains a text input field with '6,000 歩' and a red button labeled '決定する' (Decide).

- **過去の歩数データ取得**
「過去の歩数データを取得する」ボタンから過去180日分の歩数データをM Y ひまわりへ連携できます。

＊）画像はイメージです。

- 体重をデバイスから連携、または手入力で登録できます（手入力については当日分のみ修正が可能）。
- 現在の体重と、最新の健康診断受診日の身長からBMIが自動で画面に表示されます（未入力時は「－」表示）。
- 健康☆チャレンジ！対象者は「わたしのチャレンジ」画面（44ページ参照）に遷移できるボタンが表示され、達成状況を確認できます。

体重・BMI 画面

● 目標体重

目標体重の横の鉛筆マークを押下することで、目標体重を設定できます。



＊）画像はイメージです。



● BMI

現在の体重または最新の健康診断受診日の体重と身長から自動でBMIを算出します。

＊ 身長または体重の情報がない場合は「－」と表示されます。

● 今日の体重

数値欄タップすると、体重を入力できます。入力すると「記録する」ボタンが活性化し、数値を登録できます。



- 血圧をデバイスから連携、または手入力で登録できます（手入力については当日分のみ修正が可能）。
- 最新データが画面に表示されます（未入力時は「－」表示）。
- 健康☆チャレンジ！対象者は「わたしのチャレンジ」画面（44ページ参照）に遷移できるボタンが表示され、達成状況を確認できます。

血圧画面

●今日の血圧

数値欄タップすると、血圧を入力できます。入力すると「記録する」ボタンが活性化し、数値を登録できます。



●血圧グラフの詳細
折れ線グラフの●をタップするとその時点の数値を確認できます。



*) 画像はイメージです。

- 健康診断結果を登録・保存することができます。
- スマートフォンのカメラで撮影することにより、簡単に健康診断結果の登録・保存ができます。

健診結果の登録・保存



● カメラで撮影して登録

スマートフォンのカメラ機能を使って健康診断結果を撮影することで登録できます。

● アルバムから選択して登録

既に健康診断結果を撮影済みの場合には、アルバムから健康診断結果を登録することができます。

大項目	項目	2023-10-1 修正	2022-09-1 修正
	性別	男性	男性
	受診年齢 (歳)	38	37
	身長 (cm)	176.5	176.5
	体重 (kg)	65.2	65.2
体格	体格指数 (BMI) (kg/m ²)	23.2	23.2
	腹囲 (cm)	76.3	76.3
	収縮期血圧 1回目 (mmHg)	-	-

● 健康診断結果の保存

健康診断結果を時系列で保存することができ、健康状態の変化を確認できます。

● 診断項目の内容確認

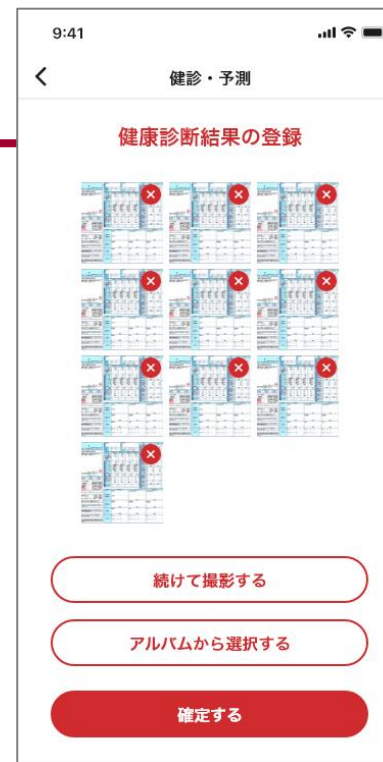
「？」マークのアイコンをタップすると各項目の詳細説明を確認できます。

＊）画像はイメージです。

①健康診断結果TOP画面

②健診読取り画面

③健診分析画面



※健診結果登録済みの場合は健診結果画面に遷移します。

＊）画像はイメージです。

④健康診断データの確認画面

9:41

<
健診結果

健康診断データの確認

データが正しく読み取られているか、必ずご確認ください。誤りがある場合は、手入力で修正してください。

*の項目は、リスク予測に必要です。リスク予測に必要な項目が不足している場合も、健康診断データ管理のために登録いただけます。

枠囲みがある数値は読み取り精度が低いと判定されています。数値をお確かめください。

診断日

2019
年
9
月
23
日

性別*

男性

受診年齢(歳)*

38

身長(cm)

6.5

(100) ~ (250) を入力してください。

体重(kg)

65.2

体格指数/BMI (kg/m²)*

23.2

腹囲 (cm) *

76.3

収縮期血圧: 1回目 (mmHg) *

-

拡張期血圧: 1回目 (mmHg) *

79

収縮期血圧: 2回目 (mmHg)

112

拡張期血圧: 2回目 (mmHg)

76

白血球/WBC (/μL)

1.5

(1,000) ~ (20,000) を入力してください。

※医療機関により単位が異なる場合があります。

赤血球/RBC *

1.5

血色素/Hb/ヘモグロビン (g/dL) *

10.2

血小板数/PLT (×10³/μL)

10.2

AST/GOT (U/L) *

30

ALT/GPT (U/L) *

44

γ-GTP (U/L) *

45

HDLコレステロール (mg/dL) *

47

LDLコレステロール (mg/dL) *

133

中性脂肪/TG/トリグリセリド (mg/dL) *

122

尿酸/UA (mg/dL) *

122

クレアチニン/Cr (mg/dL) *

122

血糖値/FPG (mg/dL) *

105

HbA1c/NGSP (%) *

5.2

尿蛋白 *

(2+)

尿糖 *

(2-)

尿潜血

(-)

心電図

正常範囲

心電図は自動で読み取ることができないため、手入力でご登録してください。

この内容で登録する

- **健康診断データの確認**
健康診断結果を読み込むと表示されます。データが正しく読み込まれているか確認できます。誤りがある場合、修正が可能です。
- ・「*」がついている項目が健康リスク予測に必要な項目です。
- ・入力単位に誤りがある場合、各項目の下にエラー内容が表示されます。
- ・「心電図」は手入力が必要です。

*) 画像はイメージです。

⑤結果確認画面

9:41

健診結果

健診データ

リスク予測

※赤字は基準範囲外の数値*です。
※項目名（一部項目を除く）をタップすると説明*が表示されます。

*公益社団法人日本人間ドック学会が公表している2023年11月時点の基準としています。

大項目	項目	2023-10-1 修正	2022-09- 修正
	性別	男性	男性
	受診年齢（歳）	38	37
体格	身長（cm）	176.5	176.5
	体重（kg）	65.2	65.2
	体格指数（BMI） （kg/m ² ）	23.2	23.2
	腹囲（cm）	76.3	76.3
血圧	収縮期血圧 1回目	-	-
	収縮期血圧 2回目	162	162
	拡張期血圧 1回目	79	79
	拡張期血圧 2回目	76	76

血液検査	白血球（WBC） （/μL）	1.5	1.5
	赤血球（RBC）	1.5	1.5
	血色素（Hb、ヘモグロビン） （g/dL）	10.2	10.2
	血小板数（PLT） （*/μL）	1.5	1.5
肝機能	AST（GOT） （U/L）	30	30
	ALT（GPT） （U/L）	44	44
	γ-GTP（U/L）	45	45
脂質代謝	HDLコレステロール （mg/dL）	47	47
	LDLコレステロール （mg/dL）	133	133
	中性脂肪（TG、トリグリセリド） （mg/dL）	122	122
尿酸	尿酸（UA） （mg/dL）	-	-
腎機能	クレアチニン（Cr） （mg/dL）	122	122
糖代謝	血糖値（FPG） （mg/dL）	105	105
	HbA1c（NGSP） （%）	5.2	5.2

尿検査	尿蛋白	⓪	(2+)	(2+)
	尿糖	⓪	(2-)	(2-)
	尿潜血	⓪	(-)	(-)
心電図検査	心電図	⓪	正常	異常

監修医：山村 聡 先生
[東京ミッドタウンクリニック]
クリニックを運営するほか、ヘルスケア関連サービスやアプリ開発、サプリメント開発などの顧問・監修を務めている。

新しい健診結果を登録する

- 健康診断データ一覧
- 健康診断結果を読み込むと登録済の一覧が表示されます。
- ・一番左が最新の健診結果となり、過去の健診結果は右にスクロールすることで確認できます。
 - ・【修正】ボタンから再度検査項目を修正できます。

*）画像はイメージです。

- 健康診断結果を登録すると、AIによる健康リスク予測（検査値異常リスク予測、罹患リスク予測）をご利用いただけます。
- 5年以内に「異常値になる確率の高い健康診断項目」、「罹患する確率の高いがんや疾病」等の予測結果が確認できます。

健康リスク予測

リスク/医療費予測

健診データ リスク/医療費予測

2024年11月1日 登録結果

5年以内の予測罹患リスクTOP3 ①

1	脂質異常症	45%
2	高血圧	10%
3	糖尿病 等	5%

詳細確認 >

年間医療費予測 ②

あなたの保険料の負担割合を選択することで、疾病に罹患した場合の平均年間医療費が算出されます。

3割 2割 1割

脂質異常症に罹患した場合の年間医療費予測

年間 130,032 円

● 罹患リスクを表示

生活習慣病・各種がんの中から5年以内の予測罹患率の高いものを3つ表示します。詳細はリスク予測画面で確認することができます。

年間 130,032 円

詳細確認 >

5年以内に異常値になる確率が高い健診項目 ①

血糖 脂質 血圧 肝機能 体格

詳細確認 >

ご加入中の保険

がん 病気・けが 死亡 資産形成 その他 介護・認知症

● 異常値予測を表示

5年以内に異常値になる確率が高い健診項目を最大で5つ表示します。詳細はリスク予測画面で確認することができます。

※健康診断結果の必要項目が足りない場合、健康リスク予測とおすすめの健康行動は表示されません

※異常値になる確率が高い健診項目がない場合は、「該当なし」と表示されます

＊）画像はイメージです。

健康データ

リスク/医療費予測

2024年11月1日 受診結果

5年以内の予測罹患リスクTOP3 ②

1	脂質異常症	45%
2	高血圧	10%
3	糖尿病 等	5%

詳細確認 >

年間医療費予測 ②

あなたの保険料の負担割合を選択することで、疾病に罹患した場合の平均年間医療費が算出されます。

3割 2割 1割

脂質異常症に罹患した場合の年間医療費予測

年間 130,032円

詳細確認 >

5年以内に異常値になる確率が高い健診項目 ②

血糖 脂質 血圧 肝機能 体格

詳細確認 >

ご加入中の保険

今日のミッションを宣言する

ホーム

契約状況の管理

お知らせ

お問い合わせ

契約内容

- 読み込み完了画面
検査項目不足の場合、「－」や「該当なし」と表示されます。

詳細一覧

罹患リスク

年間医療費

検査値異常リスク

5年以内の罹患リスク予測 ②

生活習慣病

高血圧性疾患 ②	5%
糖尿病 ②	5%
肝疾患 ②	1%
腎疾患 ②	1%
心疾患 ②	1%
脳血管疾患 ②	1%
脂質異常症 ②	100%

がん

肺がん ②	5%
大腸がん ②	5%
胃がん ②	1%
肝臓がん ②	1%
膵臓がん ②	1%
前立腺がん ②	1%
乳がん ②	- %
子宮体がん ②	- %

監修医：山村 聡 先生

[東京ミッドタウンクリニック]

クリニックを経営するほか、ヘルスクエア関連サービスやアプリ開発、サプリメント開発などの顧問・監修を務めている。

詳細一覧

罹患リスク

年間医療費

検査値異常リスク

5年以内の検査値異常リスク予測 ②

体格

BMI (痩せ)	1%
BMI (肥満)	1%
腹囲	5%

血圧

収縮期血圧	5%
拡張期血圧	5%

脂質

中性脂肪 (TG、トリグリセリド)	25%
HDLコレステロール	1%
LDLコレステロール	100%

肝機能

AST (GOT)	5%
ALT (GPT)	15%
γ-GTP	1%

血糖

HbA1c (NGSP)	5%
--------------	----

*) 画像はイメージです。

- 健康診断結果を登録すると、5年以内の健康リスク予測とともに、健康リスクのある疾患に罹患した場合の年間医療費予測が表示されます。

年間医療費予測

- 窓口負担割合の選択**
 健康保険の窓口負担割合を選択することで年間医療費の金額が変わります。

<
リスク/医療費予測

健康データ

リスク/医療費予測

2024年11月1日 受診結果

5年以内の予測罹患リスクTOP3

1

脂質異常症

45%

2

高血圧

10%

3

糖尿病 等

5%

詳細確認
>

年間医療費予測

あなたの保険料の負担割合を選択することで、疾病に罹患した場合の平均年間医療費が算出されます。

3割

2割

1割

脂質異常症に罹患した場合の年間医療費予測

年間

130,032円

詳細確認

詳細確認をタップすると疾患別の年間医療費が表示されます。
※窓口負担割合は3割で計算されています。

<
詳細一覧

罹患リスク

年間医療費

検査値異常リスク

年間医療費予測

※保険料3割負担にて計算

生活習慣病

高血圧性疾患

65,002円

糖尿病

164,247円

肝疾患

46,832円

腎疾患

63,991円

心疾患

225,736円

脳血管疾患

145,608円

脂質異常症

91,320円

がん

肺がん

46,832円

大腸がん

145,608円

胃がん

91,320円

肝臓がん

63,991円

膵臓がん

126,320円

前立腺がん

225,736円

乳がん

164,247円

子宮体がん

63,991円

*) 画像はイメージです。

- 健康ミッション宣言では、設定した目標の達成に向けて、手軽に実施できる健康行動（ミッション）を提案します。
- 毎日「やるぞ！」と宣言することで、健康行動への意識付けを高め、行動したことを実感し、習慣化を後押しします。
- 健康心理学や行動経済学の観点からも、健康行動を始めるには、「目標を設定し、表明すること」が有効な要素の一つと言われています。



＜健康ミッション宣言の流れ＞

Step 1 : [ミッション宣言をはじめる](#)



Step 2 : [目標を設定する](#)



Step 3 : [ミッションを選ぶ](#)



Step 4 : [毎日ミッションに取り組む](#)

＊）画像はイメージです。

STEP 1 : 健康ミッション宣言をはじめる

ログイン時

わたしの
健康わたしの
生命保険

その他

- 下記いずれかの画面にて、健康ミッション宣言に関するボタンをタップします。

ホーム（わたしの健康）画面の「健康ミッション」 / 健康リスク予測画面の「今日のミッションを宣言する」

ホーム（わたしの健康）画面



健康リスク予測画面



or

ミッション宣言 開始画面



*) 画像はイメージです。

STEP 2：目標を設定する

ログイン時

わたしの
健康

わたしの
生命保険

その他

代理店限り

- 次回の健康診断までに改善・維持したい項目を、「BMI、血圧、脂質、血糖値、肝機能」の5項目、またはそれ以外（フリー入力）の中から選択し、目標を設定します。 ※アプリ内で健康診断結果を未登録の方でも設定できます。

目標設定 画面

目標登録

● 目標設定

改善・維持したい健診項目を1つ選択します。それ以外を選択し、フリー入力することも可能です。（上限17文字）

● 目標登録

改善・維持したい健診項目を選択後、登録します。

＊）画像はイメージです。

STEP 3 : ミッションを選ぶ

ログイン時

わたしの
健康

わたしの
生命保険

その他

代理店限り

- STEP 2 で改善・維持したい項目を選択すると、手軽に取り組める健康行動（おすすめのミッション）が2つ提案されます。ご自身に合ったミッションを選択してください。おすすめされたミッション以外のミッションも選択可能です。
- 目標達成への効果に関して、医師の監修を受けたミッションを提示しています。

ミッション設定 画面

● 設定した目標

選択した目標を表示します。

● 関連記事

各ミッションに取り組むうえで効果的なやり方やアドバイスが記載されている記事が確認できます。

<関連記事イメージ>

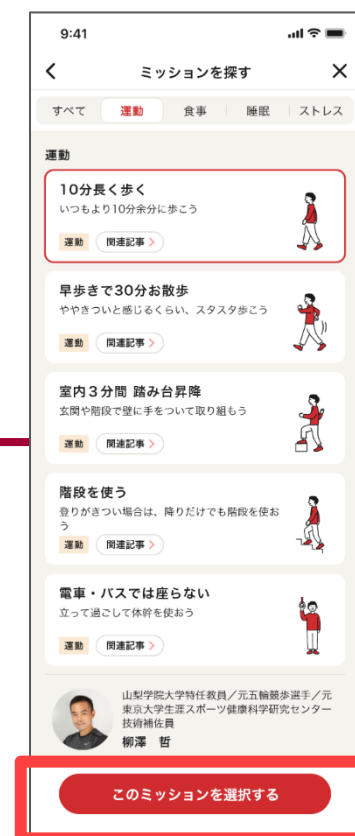


*) 画像はイメージです。

● 他のミッションをしてみる

おすすめされたミッション以外のミッション一覧に遷移します。ミッションは、運動・食事・睡眠・ストレスの4項目の内容となっています。

他のミッション設定 画面



STEP 4 : 毎日ミッションに取り組む

ログイン時

わたしの
健康

わたしの
生命保険

その他

代理店限り

- STEP 3 で選択したミッションについて、毎日ミッション宣言を行います。「やるぞ！」ボタンが凹み、「宣言中」が表示されます。
 - ※健康ミッション宣言は、当日中にのみ行えます。毎日 24 時までに行ってください。
 - ※宣言後は、もう一度ボタンを選択すると当日中に限り宣言の取り消しができます。宣言を取り消した後に、再度ミッションを選択することも可能です。

「やるぞ！」ボタン押下前 画面

- やるぞ宣言ボタン
「やるぞ！」ボタンを
毎日押して宣言します。



「やるぞ！」ボタン押下後 画面

- ミッション宣言中
「やるぞ！」ボタンを押下後は、
ボタンが凹みます。
- ミッション宣言状況を表示
「やるぞ！」ボタンを押下と
連動してマークがつきます。
先週の宣言状況も確認でき
ます。



*) 画像はイメージです。

- かんたん健康チェック機能は、カメラで顔を撮影し、血管の健康状態や肌年齢、ストレス指数を計測し、日々の健康状態を確認できる機能です。
- ホーム（わたしの健康）画面の「かんたん健康チェック」を選択します。
- かんたん健康チェックの計測は、1日1回、かつ週（月曜日から日曜日）3回までが上限です。
※上限を超えた場合は、「実施済み」と表示されます。



● **かんたん健康チェックを開始する**
かんたん健康チェックの測定を開始します。上限を超えた場合は、「実施済み」と表示されます。

＊）画像はイメージです。

- 30秒間カメラで顔を撮影します。うまく撮影できない場合は、明るい部屋などに移動してください。
- 血管の健康状態、肌年齢、ストレス指数の結果が表示されます。前回（1つ前）の測定結果と比較できます。
- 各項目の「関連記事」をタップすると、関連する健康記事のタグ記事一覧が表示されます。



●計測

枠内に顔が入るようにカメラで撮影します。計測が開始となると枠内のタイマーが開始となります。



●測定日時

測定した日時を表示します。

●関連記事

各項目の関連記事一覧へ遷移します。

- ・血管の健康状態⇒＃ 血圧
- ・肌年齢⇒＃ 美容
- ・ストレス⇒＃ ストレス

＊）画像はイメージです。

- お客さまの健康状態を把握し、より適切なサービス・コミュニケーションを提供するためのアンケートを実施します。
- ホーム（わたしの健康）画面の「健康アンケート」より回答ができます。（最大１０問）



＊）画像はイメージです。

■ アンケートの内容は以下のとおりです。（2026年7月27日時点）なお、設問は今後変更する可能性があります。

①直近1年以内に健康診断を受けましたか？

・はい、受けました（結果受領済） ・はい、受けました（結果未受領） ・いいえ、受けていません（これから受ける予定） ・いいえ、受けていません（受ける予定なし）

②直近1年以内に医療機関でがん検診を受けましたか？（定期健康診断等の中で受診した「胸部X線検査」「バリウム検査」「胃内視鏡検査」「便潜血検査」等も含みます）

・はい ・いいえ

はい

②' 受診したがん検診を教えてください。

・肺がん・大腸がん・胃がん・肝臓がん・乳がん
・前立腺がん・子宮頸がん・わからない・その他（フリー入力）

いいえ

③過去に医療機関で、ピロリ菌検査を受けたことがありますか？受けている場合、結果について教えてください。

・はい（陰性） ・はい（陽性・除菌未了） ・はい（陽性・除菌完了） ・いいえ

④運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いますか？

・改善するつもりはない ・改善したほうがよいと思うが、始められていない ・今すぐにでも改善を始めたい
・改善に向けて取り組み始めて6ヶ月未満 ・改善に向けて取り組み始めて6ヶ月以上

健チャレ対象者のみ

⑤「健康☆チャレンジ！」への取り組み状況・意欲を教えてください。

・成功に向けて取り組み中 ・いずれやってみたい ・取り組む予定はない
・「健康☆チャレンジ！」制度を知らない ・既に成功した

禁チャレの対象 or 喫煙者のみ

⑤' 禁煙に向けた取り組み状況を教えてください。

・禁煙に向けて取り組み中 ・禁煙に向けていずれ取り組みたい
・禁煙に取り組む予定はない ・既に禁煙に成功した（1年未満）
・既に禁煙に成功した（1年以上）

▼次ページへ続く▼

▼前ページの続き▼

⑥ここからは歩くこと（ウォーキング）に対する印象や考え方についてお聞きます。

あなたにとって歩くことは、楽しさや満足感を感じられるものですか？

・はい ・いいえ

⑦歩くことは精神的（ストレスの解消など）・身体的（肩こり・腰痛や腸内環境の改善など）な不快感の軽減につながると感じますか？

・はい ・いいえ

⑧各研究により毎日6,000歩くことが心身に良い効果があるとされていることを知っていますか？

※6,000歩は約1時間が目安で、通勤や買い物での歩く時間を含みます

※6,000歩はあくまで目安であり、すでにたくさん歩く習慣のある方はご自身のペースで継続してください

・はい ・いいえ

⑨毎日6,000歩くことは難しいと感じますか？

・はい ・いいえ

⑩普段の生活のなかで毎日6,000歩く時間はありますか？

・はい ・いいえ

⑤のみ「健康チャレンジ対象者」と「禁煙チャレンジ対象者」または「プロフィールで『喫煙している』と回答したユーザー」を対象に実施します。

- お客さまの継続的な健康行動の取組みを評価し、健康行動の維持・向上を支援するための機能です。
- 健康行動の結果をもとに、４段階（レギュラー／ブロンズ／シルバー／ゴールド）で翌月１日にランク判定します。
- 条件達成の条件は以下のとおりです。

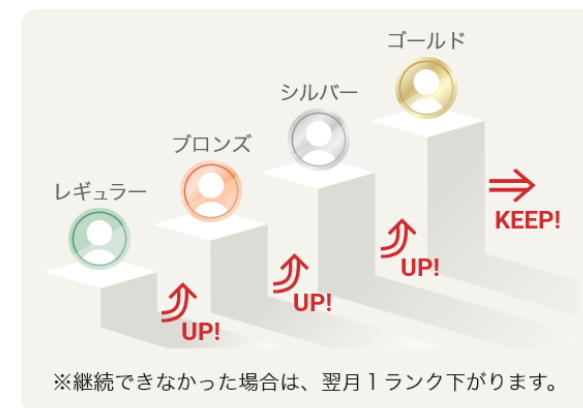
項目	内容
対象者	①、②の条件を満たす契約者 ①当社の有効な保険契約に加入している ②契約が紐づいたMYひまわりIDでアプリにログインしている （契被別契約の被保険者は対象外です。）
ランクアップ条件	下記条件の健康行動を継続することで１か月ごとにランクが上がります。 ①今年度または昨年度に、健診結果の登録でMYひまポイントを獲得していること ②１週間に１枚以上のガチャコインを、１ヶ月のうち３週獲得していること
判定日	判定期間の翌月１日
注意点	・ランクのアップ／ダウンは、１回の判定期間に１ランクのみ変動します。 ・健診結果の判定対象は月末の曜日によって変わります。 【月末が日・月曜日以外の場合】 月末の最終日曜日までに登録した分が判定対象です。 【月末が日・月曜日の場合】 月末から２番目の日曜日までに登録した分が判定対象です。 ・ガチャコインを獲得できる対象行動と条件については、ポイントプログラムマニュアルをご確認ください。

会員ランク制度

下記条件の健康行動を継続することで１か月ごとにランクが上がります。条件達成の判定は翌月１日に行い反映されます。

ランクアップ条件

- ①今年度または昨年度に、健診結果の登録でポイントを獲得していること
- ②１週間に１枚以上のガチャコインを、１か月のうち３週獲得



- 会員ランク表示対象者は、全員「レギュラー」からスタートします。「レギュラー」より下のランクはありません。
- 対象外のユーザー（契約が無い方や、契被別契約の被保険者）には、会員ランクは表示されません。



● 会員ランク

健康行動の結果をもとに、4段階（レギュラー／ブロンズ／シルバー／ゴールド）が表示されます。

プロフィール情報

現在のランク **レギュラー**

健康行動でポイント
ガチャコイン 1週目
ガチャコイン 2週目
ガチャコイン 3週目

性別 男性

生年月日 1980 年 12 月 12 日

喫煙状況 吸っていない

保存する

<各ランクのイメージ>



＊）画像はイメージです。

- 新契約時に提出された健康診断結果をM Y ひまわりアプリに自動連携します。
- 以下①～③の条件を満たしたお客さまへは、自動連携完了とM Y ひまわり利用の案内メールをお送りします。

項目	内容
自動連携条件	① 契被同一の契約である ② 新契約手続き時に健診結果を提出している ③ ②の申込みが成立している ④ 契約成立後に、契約が紐づいたM Y ひまわり I D でアプリにログインしている ※ 健康診断結果通知書・人間ドック成績表扱以外の診査区分も対象です ※ データ連携が可能な期間は、提出された健康診断結果が当社にデータ登録された日から1年以内です。
対象外条件	新契約手続き時に提出された健康診断結果と同一受診日の健康診断結果が事前にM Y ひまわりに登録されている場合

■ M Y ひまわりに登録された直近の健康診断結果の数値データをもとに、申込できる可能性のある保険種類の目安をアプリ上に表示します。

■ ホーム（わたしの生命保険）または契約一覧画面の【お申し込みいただける保険の目安】をタップすると表示がされます。

■ 【保険相談してみる】をタップすると保険相談サービスお申し込みサイト（https://himawaric.my.salesforce-sites.com/WebConsultation/?inf_cd=V2ViX09IUA%3D%3D）に遷移します。

ご加入中の契約があるお客さまについては、当該契約の取扱い代理店・ライフカウンセラーを優先的に紹介します。

①わたしの生命保険ホーム画面



②契約一覧画面



項目	内容
対象者	目安表示に必要な項目が満たされている健康診断結果を登録したお客さま
注意点	・直近で登録された健康診断結果の数値情報のみをもとにして、申込できる可能性のある保険種類を表示しています。 ・当社の既契約情報（既往症など）は参照していません。 ・表示結果は、引受査定結果を保証するものではなく、あくまで目安です。契約時には、告知や健診結果の所見等を総合的に判断したうえで査定結果を出すため、表示結果と異なることがあります。

カテゴリー	項目	めやす表示に必要な項目	
		39歳以下	40歳以上
その他	受診日	○	○
	性別	○	○
	受診年齢（歳）	○	○
身体測定	身長（cm）	-	-
	体重（kg）	-	-
	BMI	○	○
	腹囲（cm）	-	-
血圧検査	収縮期血圧（mmHg）	○	○
	拡張期血圧（mmHg）	○	○
貧血検査	血色素（Hb、ヘモグロビン）（g/dL）	-	○
	赤血球（RBC）	-	○
肝機能検査	AST（GOT）（u/L）	-	○
	ALT（GPT）（u/L）	-	○
	γ-GTP（u/L）	-	○
血中脂質検査	中性脂肪（TG、トリグリセリド）（mg/dL）	-	○
	HDLコレステロール（mg/dL）	-	-
	LDLコレステロール（mg/dL）	-	○
血糖検査	血糖値（FPG）（mg/dL）	-	○
	HbA1c（NGSP）（%）		（どちらか一方）
尿検査	尿蛋白	○	○
	尿糖	○	○
腎機能検査	尿酸（U A）	-	-
	クレアチニン（C r）	-	-
心電図検査	心電図検査	-	○

■ 各保険種類の目安表示条件は以下のとおりです。

表示条件

- 各保険種類の目安表示に必要な項目（前ページ参照）、判定の基準は、ひまわりオンラインの「健康診断結果通知書引受目安」の項目にHDLコレステロール・クレアチニン・腹囲を加えた基準です。基準に従い、結果が「○」の保険種類（認知症・介護は介護基準）がアプリ上に表示されます。
- 「資産形成」は、目安基準のうち、死亡保障が○の場合に表示されますが、「資産形成」が表示された場合でも、変額保険（V1）の引受は×である可能性があります。
- 加入条件を緩和している保険（緩和型医療保険、無選択終身保険、認知症保険）は、健診結果の数値に関わらず、登録された健診結果が目安表示の項目を満たしている場合は必ず表示されます。

＜ お申し込みいただける保険の目安

今のあなたの健診結果から
お申し込みいただける保険の目安

死亡保険

被保険者が亡くなられたときに保険金を受け
取れる保険です。

資産形成

もしものときの備えや特別勘定による運用で
資産形成できる保険です。

医療保険

病気やケガで入院・手術をしたときに保険金
や給付金を受け取れる保険です。

がん保険

がん治療や、がんの診断確定を受けたときに
給付金を受け取れる保険です。

認知症・介護

軽度認知障害・認知症や介護などで保険金や
給付金を受け取れます。

加入条件を緩和している保険

緩和型医療保険

主契約は簡単な3つの告知でお申し込みいただける医
療保険です。

無選択型終身保険

医師による診査や告知がいりません。一生にわた
る保障を確保できる保険です。

認知症保険

軽度認知障害・認知症による保障、骨折治療保障、
不慮の事故などによる災害死亡保障をひとつにした
保険です。[注意事項 >](#)[保険商品一覧を見る >](#)

保険相談してみる

- ヘルスケアや食事、運動など健康に関する最新記事を閲覧できる機能です。
- 画面下部の「健康記事」から遷移できます。

<TOP画面>



<記事詳細画面>

● カテゴリー

興味のあるカテゴリーを選択し、記事を選択できます。

● キーワード検索

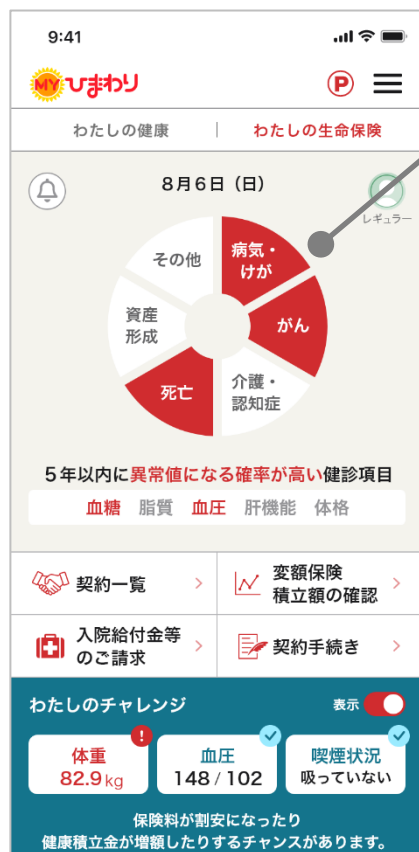
キーワードを入力して読みたい記事を検索できます。



*) 画像はイメージです。

- ホーム（わたしの生命保険）画面では、加入している保険種類区分や、健康診断結果の登録に基づく健康リスク予測の内容を確認できます。
- 加入している契約の詳細や各種手続きへの導線もご用意しています。

ホーム画面

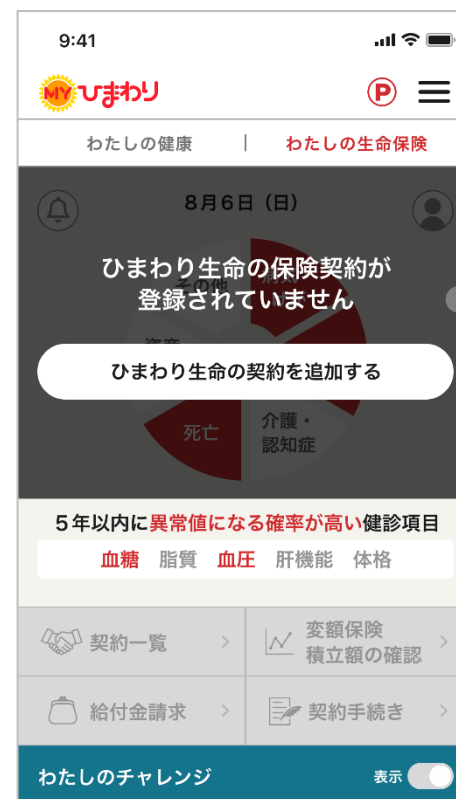


● ホーム画面

お客さまが加入している保険種類の区分（病気・けが、がん、介護・認知症、死亡、資産形成、その他）をすぐに確認できます。

※主契約の部分のみを表示します。
※契約者と被保険者が異なる契約の被保険者がアプリを利用する場合、画面上表示されません。

＊）画像はイメージです。

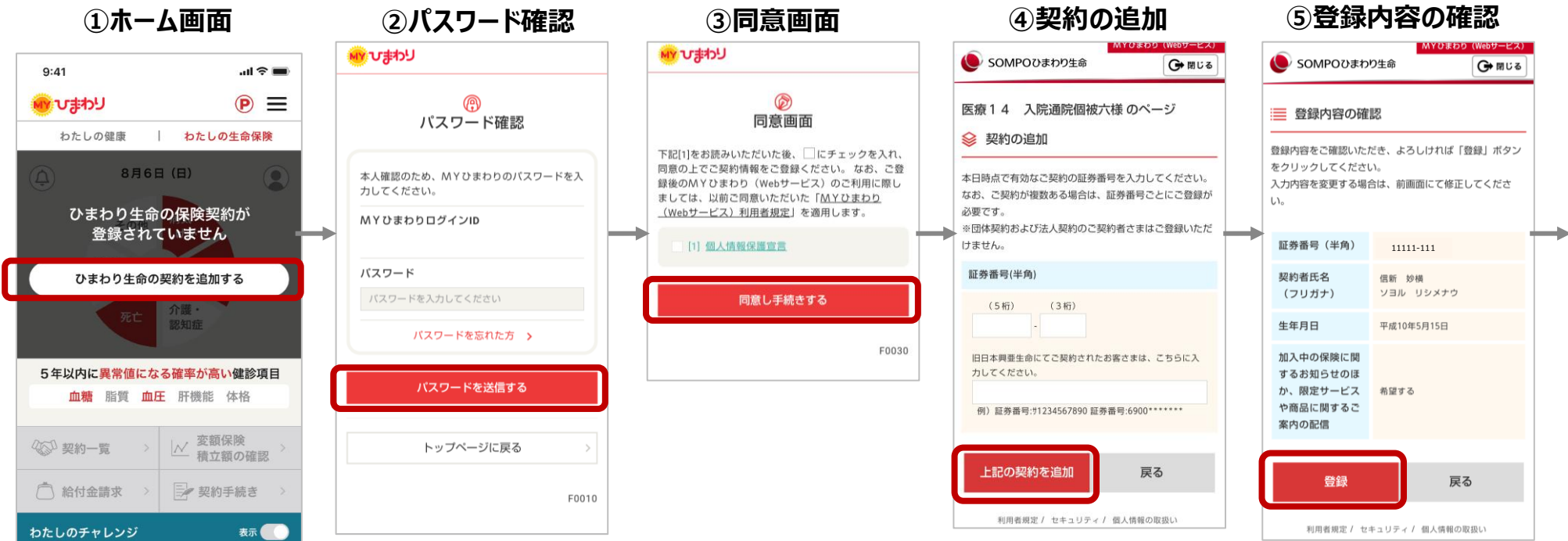


● 契約がない方・被保険者向け

・保険契約が登録されていない旨が表示されます。

※【ひまわり生命の契約を追加する】をタップするとWebページに遷移し、証券番号の登録ができます。

■お客さまが加入済の証券番号を登録できます。



*) 画像はイメージです。

⑥ファーストガイドス

⑦契約情報登録完了

⑧ホーム画面

MYひまわり (Webサービス)

SOMPOひまわり生命

ファーストガイドス

信新 妙様様名義のご契約が以下の通り検索されました。
ご自身のご契約であることを確認いただき、「確定」ボタンをクリックしてください。

1 / 1

☒ 証券番号 11111-111

保険の種類 終身保険

契約日 令和 5年 9月26日

確定

利用者規定 / セキュリティ / 個人情報の取扱い

↑ TOPへ

SOMPOひまわり生命保険株式会社
Copyright©2011 Sompo Himawari Life Insurance Inc.
All Rights Reserved.

MYひまわり

ご契約情報登録完了

ご契約情報をご登録いただきありがとうございました。
ご登録いただいた内容をMYひまわりに
反映させていただくため、お手数ですが
下記のボタンより再ログインしてください。

MYひまわりとLINEアカウントを連携させることで、より便利にご利用いただけます。
アカウント連携がお済みでない方は、ログイン後、トップページの「LINEと連携」ボタンより連携をお願いいたします。

ご登録いただいたお客さまは以下のサービスなど
もご利用いただけます。
①ご登録いただいたログインID・パスワードを入力してご利用いただけるサービス
②ログインしてクーポンコードやアクセスコードを取得してご利用いただけるサービス

ログインはこちら

MYひまわりアプリをダウンロード済みの方は

※登録完了後に再度アプリに戻る

●ホーム画面

アプリ内で登録した証券番号の契約情報が表示される。

MYひまわり

わたしの健康 | わたしの生命保険

8月6日 (日)

レギュラー

その他 病気・けが がん 介護・認知症 死亡 資産形成

5年以内に異常値になる確率が高い健診項目
血糖 脂質 血圧 肝機能 体格

契約一覧	変額保険 積立額の確認
入院給付金等 のご請求	契約手続き

わたしのチャレンジ

表示

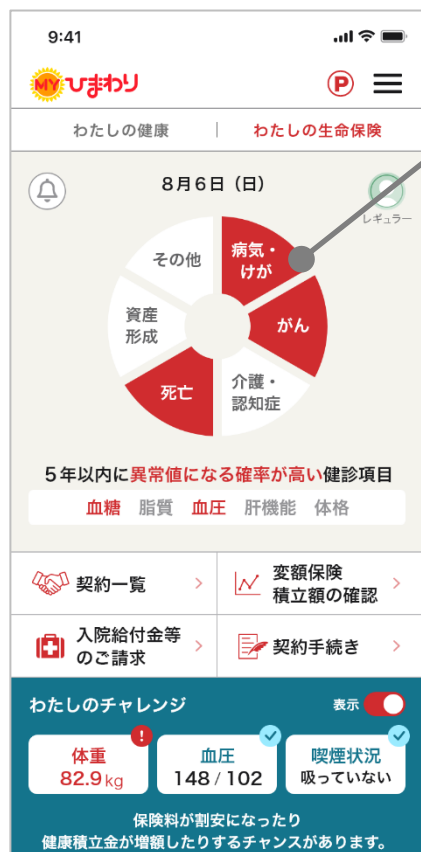
体重 82.9 kg	血圧 148 / 102	喫煙状況 吸っていない
---------------	-----------------	----------------

保険料が割安になったり
健康積立金が増額したりするチャンスがあります。

＊）画像はイメージです。

- 加入済の保険契約一覧を表示します。
- 「MYひまわり」に登録することで、加入中の契約を一覧で表示できます。ホーム（わたしの生命保険）画面では、保険種類ごとの加入状況をカテゴリー表示しています。

契約一覧



● 加入保険種類の表示

お客さまが加入している保険種類の区分（病気・けが、がん、介護・認知症、死亡、資産形成、その他）をすぐに確認できます。

※主契約の部分のみを表示します。
※契約者と被保険者が異なる契約の被保険者がアプリを利用する場合、画面上表示されません。

＊）画像はイメージです。



● 契約一覧

当社加入契約の商品名などを一覧表示します。タップすると契約詳細へ遷移します。

● チャレンジ該当契約

健康チャレンジ制度・禁煙チャレンジ制度の該当契約にはアイコンを表示します。

加入契約をタップすると
MYひまわり（Webサービス）に遷移する



- 変額保険の状況を表示します。
- 変額保険の状況確認や契約変更手続きができます。

変額保険の状況

● 変額保険の状況

変額保険で気になる3つの項目

① 解約返戻金・積立金・運用実績照会

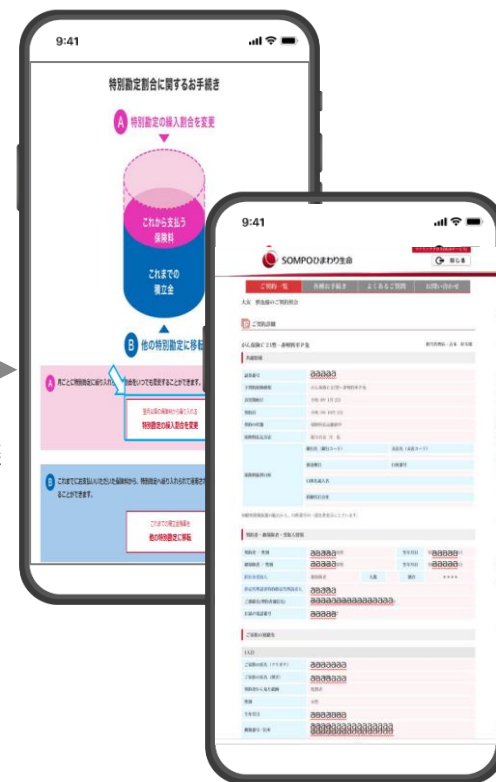
② 特別勘定の繰入割合変更
/ 積立金の移転

③ ユニットプライスの確認
がすぐに確認できます。

いずれもタップすると、それぞれのページへ
遷移します。



各項目をタップするとMYひまわり（Webサービス）に遷移します。



*) 画像はイメージです。

■ 各種契約手続きができます。

契約手続き一覧

● 契約手続き一覧

給付金請求などお手続きをメニューとして一覧表示しています。いずれもタップすると、MYひまわり（Webサービス）のそれぞれのページへ遷移します。



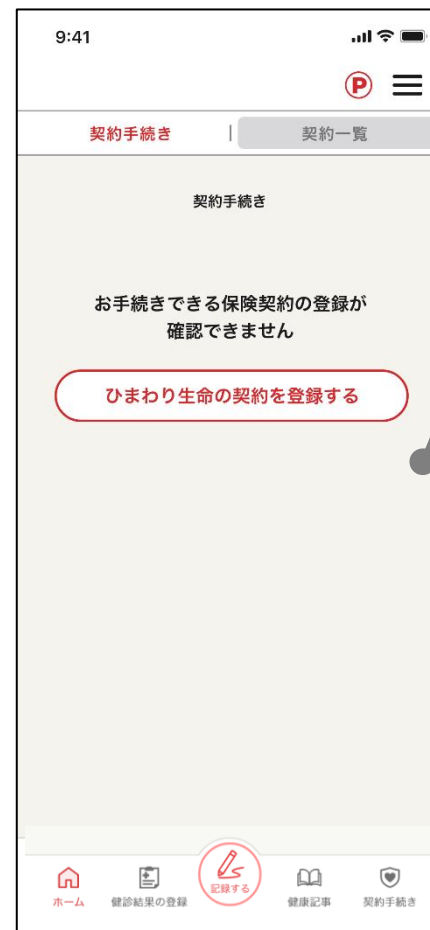
各項目をタップするとMYひまわり（Webサービス）に遷移します。



＊）画像はイメージです。



- **契約者向け**
- ・各種手続きが表示されます。



- **契約がない方・被保険者向け**
- ・保険契約が登録されていない旨が表示されます。
- ※【ひまわり生命の契約を登録する】をタップするとWebページに遷移し、証券番号の登録ができます。

- 「健康☆チャレンジ！制度」・「禁煙☆チャレンジ！制度」をお客さまへ訴求します。
- 対象のお客さまは、チャレンジの達成状況などを確認できます。ホーム（わたしの生命保険）画面にも、健康チャレンジに関する情報を表示します。

チャレンジ制度の訴求



●わたしの生命保険 ホーム画面

チャレンジ項目に
関する情報を表示します。

*）画像はイメージです。



●チャレンジ該当項目の確認

体重（BMI）や血圧はMYひまわりに
登録した健康診断結果から自動的に
反映します。

喫煙状況はお客さまにプロフィール情
報でご登録いただいた情報を表示しま
す。

●達成状況表示

チャレンジ項目が達成されている場合は、
「条件クリア！」のアイコンを表示します。

●ステータス表示

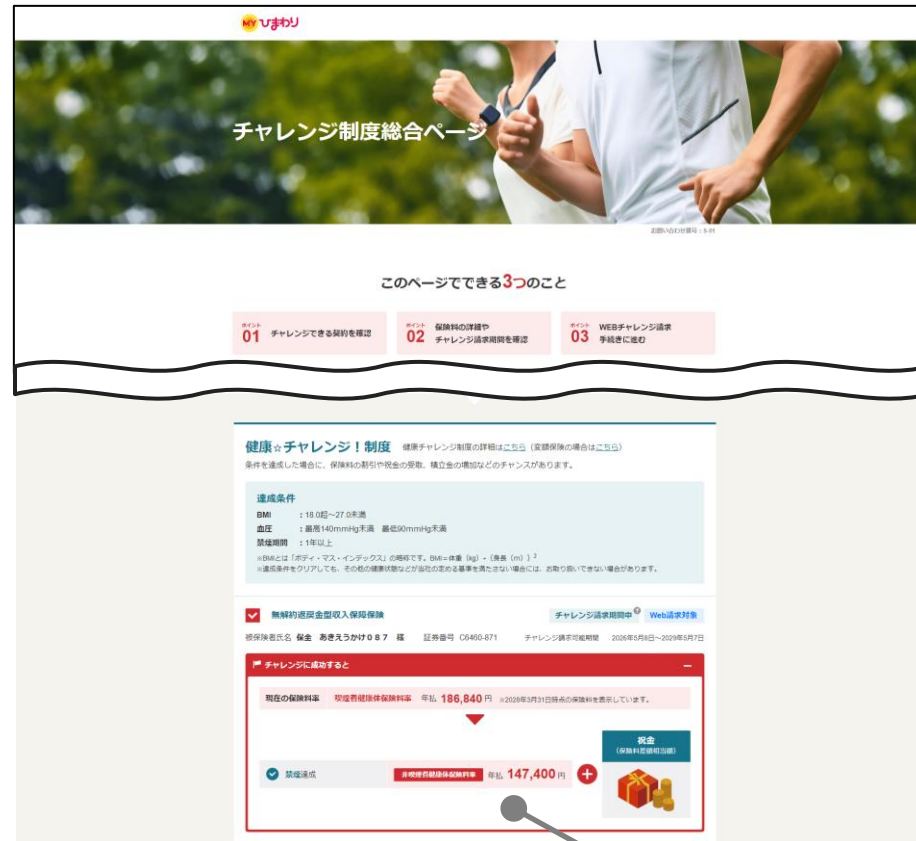
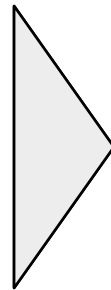
契約の期間ごとに6つのステータスを表示し
ます。

- ・チャレンジ請求期間前
- ・チャレンジ請求期間中
- ・請求期間終了まで1年以内
- ・チャレンジ成功
- ・チャレンジ結果待ち（手続き受付中）
- ・チャレンジ請求不可（前回の健康チャレンジ

請求から1年以内のため）

- アプリのチャレンジ画面から、チャレンジに成功した場合の保険料がいつでも確認できるWeb画面に遷移できます。また、チャレンジ請求の手続きが可能です。

チャレンジ制度の訴求



- Webのチャレンジ総合画面へ
チャレンジ後の保険料や手続き
ができるページへ遷移します。

- チャレンジ前後の保険料比較
チャレンジ成功前後の保険料が確認
できます。

＊）画像はイメージです。

■ハンバーガーメニューから、様々な情報確認や設定変更ができます。

ハンバーガーメニュー



- ハンバーガーメニューの表示
ホーム画面上の右上(横三本線)をタップするとハンバーガーメニューが表示され、様々な情報確認や設定変更が可能です。

*) 画像はイメージです。

- 初回ログイン時の登録導線で表示します。
- プロフィール情報入力（性別、生年月日、喫煙状況）およびアンケート入力を行ってください。

プロフィール設定（初回ログイン時）

●プロフィール情報の設定

プロフィール情報の確認ができます。

9:41

プロフィール情報を登録しましょう

性別 男性

生年月日 1980 年 12 月 12 日

喫煙状況 吸っていない

アンケートにご回答ください

ダウンロードのきっかけ
担当代理店、当社社員からの紹介

主な利用目的 ※複数選択可

☐ 健康管理、改善のため

☐ 保険関連手続きのため

☒ ポイントがもらえるため

☐ 該当なし

保存する

●アンケート

ダウンロードしたきっかけとアプリの主な利用目的を入力します。（必須項目）

＊）画像はイメージです。

- ログイン後プロフィール情報の確認と設定変更ができます。
- 初回ログイン時以外ではアンケート機能は表示されません。

プロフィール設定



- **プロフィール情報の設定**
プロフィール情報の確認ができます。加入契約の登録やMYひまわり（Webサービス）会員登録がある場合、その情報が表示され、喫煙状況以外は編集不可になります。



加入契約の登録またはMYひまわり（Webサービス）の登録がある場合



*）画像はイメージです。

- 最新版のM Y ひまわりアプリを公開した場合、アップデート要請画面を表示します。
- M Y ひまわりがシステムメンテナンス作業中の場合、メンテナンス画面を表示します。
- システムメンテナンス作業終了後、再度ログインできるようになります。

アップデート要請



● アップデート

M Y ひまわりアプリを終了させて、iOSの場合はApp Store／Androidの場合はGoogle Playへ遷移します。

メンテナンス



● メンテナンス

閉じるボタンをタップして一旦アプリを終了してください。メンテナンス作業が完了した後で再度ログインしてください。

＊）画像はイメージです。

M Y ひまわりアプリからの退会手続き（１）

ログイン時

わたしの
健康

わたしの
生命保険

その他

- M Y ひまわりアプリにログインし、ホーム画面右上のハンバーガーメニューをタップします。
- ハンバーガーメニューにある「M Y ひまわりの退会」をタップします。

①ログイン画面

9:41 ログイン

メールアドレス（ログインID）
メールアドレスを入力してください

パスワード
パスワードを入力してください

ログイン

[ログインIDを忘れた方](#) >

[パスワードを再設定する](#) >

登録されていない方 [新規登録](#) >

②ホーム画面



③ハンバーガーメニュー

MY ひまわり

プロフィール情報確認 >

デバイス連携 >

生体認証の設定 ☒

パスワード変更 >

メールアドレス（ログインID）変更 >

よくあるご質問 >

お問い合わせ >

会員ページ（Web） >

MY ひまわりの退会 >

利用規約 >

個人情報保護宣言 >

外部送信ポリシー >

著作権情報 >

運営会社 >

ログアウト >

＊）画像はイメージです。

- 退会意向確認画面で注意事項を確認します。
- パスワード確認画面でパスワードを入力して「パスワードを送信する」をタップすると、退会手続きが完了します。

④退会意向確認画面

⑤パスワード確認

⑥退会手続き完了

＊）画像はイメージです。

SOMPOひまわり生命