SOMPO

SOMPOひまわり生命

令和8年2月作成

MYひまわり

お手続きまるわかりＢＯＯＫ

健康チャレンジ・禁煙チャレンジ請求

ＭＹひまわりでお手続きが簡単に完了！

- 住所・電話番号の変更
- ご家族連絡先の登録・変更
- 保険料引き落とし口座の登録・変更
- クレジットカードの登録・変更・有効期限更新
- 変額保険の管理
- 入院・手術・通院等の給付金請求
- 改姓・受取人変更
- 解約
- 生命保険料控除証明書の再発行
（ご利用期間は10月上旬から翌年３月末までです。）
- **健康チャレンジ・禁煙チャレンジ請求**



※ご利用にあたっては所定の条件があります。

ＭＹひまわりにログインする

「メールアドレス」と「パスワード」またはLINEでログイン

▶**二次元コード**

読み取ってログイン画面へ

▶**Web検索**

ＭＹひまわり　検索



ＭＹひまわりに未登録の方は**ＬＩＮＥでの新規登録**をおすすめします！



アプリでのお手続きがおすすめです！

詳細は次のページへ

MYひまわり アプリでの手続きがおすすめです

アプリを使うほどお得にＭＹひまポイントが貯まります！

こんな方におすすめ！

- これから住所変更・給付金請求の予定がある
- 健康診断を毎年受けている
- ポイントを日常生活に使いたい

貯める

1．アプリから手続きでＭＹひまポイントGET！

ご契約に関する各種お手続き*を行うことで、年1回**300～1,000pt**が貯まる！

＊給付金請求・住所変更・口座変更など

2．健康行動でもどんどん貯まる！

年1回の健康行動で最大**10,000pt**が貯まる！
毎日の健康行動*でもガチャ抽選で毎週ＭＹひまポイント獲得のチャンス。

＊健康診断結果の登録（年1回）・健康ミッション（毎日）・歩行（毎日）など

交換する

3．貯めたＭＹひまポイントは他社ポイントに交換可能！

さまざまな**他社ポイントに交換可能**。
アプリの「P」マークから簡単に交換でき、健康行動の楽しみが広がる！

まずはQRコードからアプリをダウンロード！

ＭＹひまわりのご登録には**証券番号**が必要です。
お手元に保険証券等の証券番号が確認できるものをご準備ください。

STEP 1 アプリ紹介サイトにアクセス

STEP 2 サイトからアプリダウンロード



STEP 3 手順に従って新規会員登録後にデバイス連携を設定して、利用開始



※本サービスについての記載は、2026年2月現在のものです。
※ＭＹひまポイント・ガチャコインの付与には条件があります。
アプリ内にあるポイント詳細ページおよび利用規約をご確認ください。

健康チャレンジ・禁煙チャレンジとは？



被保険者の**喫煙状況**および**健康状態等**（告知内容・血圧値・BMI等）が会社の定める基準に適合した場合、保険料率や健康ステージを変更したり、健康チャレンジ祝金（保険料差額相当額）を支払う制度です。

健康チャレンジ・禁煙チャレンジを通して、ＳＯＭＰＯひまわり生命は
お客さまの健康を応援します！

チャレンジの種類は？



チャレンジは以下の3種類があります。

①	お客さまの健康を応援します 健康☆チャレンジ！	無解約返戻金型収入保障保険 無解約返戻金型定期保険 低解約返戻金型定期保険
②	お客さまの健康を応援します 健康☆チャレンジ！	変額保険（V1） （就労不能・介護保障型） 変額保険（V2） （死亡保障型）
③	禁煙☆チャレンジ！	終身がん保険（C2） （がん治療給付型） 終身がん保険（C3） （がん診断給付型）

チャレンジ請求はＭＹひまわりでお手続きできます。



請求書に記入して返送するのも手間だな。。。

いつまでに手続きしたらいいの・・・



スムーズで簡単！お手続きはＭＹひまわりで！



書類の提出不要！
スムーズにお手続きができます！
書面請求と比較すると手続きの不備が少なくなるため、
より早く結果をお知らせすることができます！

お手続きのながれ

ＭＹひまわりでのお手続きから2～3週間程度で保険証券をお届けします。

お手続き



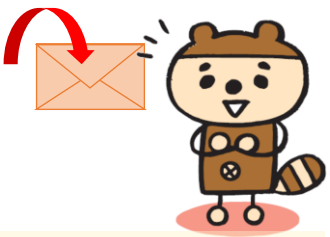
ＭＹひまわりで、
チャレンジ請求のお手続きをします。

ＳＯＭＰＯひまわり生命でお手続きの内容を確認

お手続き内容の確認のため、
ＳＯＭＰＯひまわり生命から
お客さまにご連絡することが
あります。

保険証券等のお届け

結果通知と保険証券を
お届けします。



MYひまわり のアプリなら ログインも簡単！

ご契約内容の確認や各種お手続きをはじめ、将来の健康リスクの見える化や、健康行動を手軽に続けるための提案、ポイントプログラムによる継続支援など、毎日の安心と健康づくりをサポートするアプリです。



MYひまわりアプリの
紹介サイトはこちら



※画像イメージは２０２６年２月時点のものです（以下、同じ）。

チャレンジ請求までの流れ　ーＭＹひまアプリの活用ー

ＭＹひまわりの活用とチャレンジ請求までの流れは以下のとおりです。

ＳＴＥＰ１

MYひまわり アプリをダウンロード

ＳＴＥＰ２

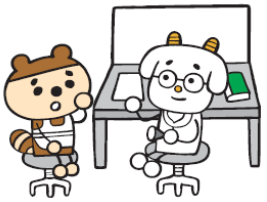
健康診断を受診して、健康診断結果をアプリに登録

・健康診断結果を登録するとチャレンジの達成度を確認できます。
・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または積立金の推移のシミュレーションがいつでも確認できます。



●達成状況の表示

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。



○チャレンジ制度総合ページ



●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。

※変額保険の場合は積立金のシミュレーションを確認可能



ＳＴＥＰ３

アプリを活用した健康取り組み

・歩数に応じたポイントでＭＹひまわりアプリでプレゼント獲得のチャンスがあります。
・早めの禁煙でたばこ代も節約でき、がんや生活習慣病の予防にもなります。



●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。



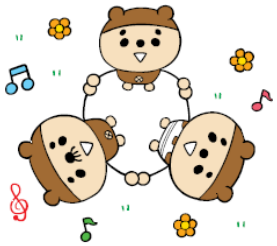


●歩数画面

ホーム画面だけでは確認できない過去7日の歩数など詳細な歩数データを確認できます。

ＳＴＥＰ４

チャレンジ手続き！



MY ひま POINT



ＭＹひまわりからの手続きで

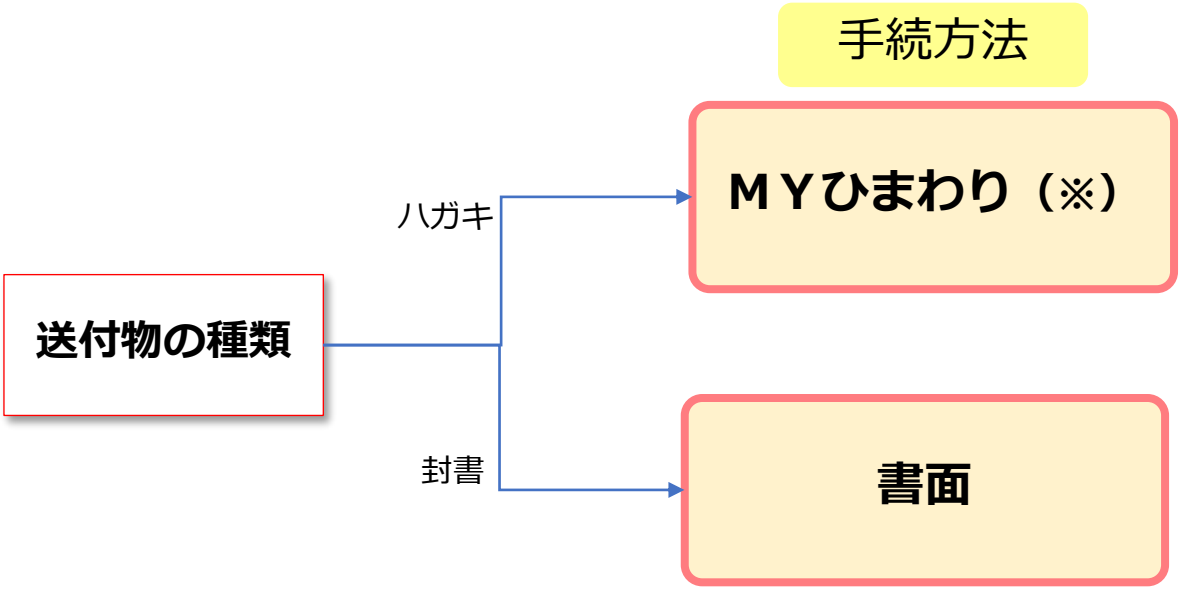
ＭＹひまポイントが獲得できます！

① ポイント付与は年1回（4月1日～翌年3月31日）に限ります
② 貯まったＭＹひまポイントは他社ポイント等に交換できます

※ＭＹひまポイントの付与には条件があります。アプリ内にあるポイント詳細ページおよび利用規約をご確認ください。

請求手続きの方法及び発送物の通知時期

送付物の種類により手続き方法が異なります。



※ＭＹひまわりでチャレンジ請求が可能な契約については、契約者と被保険者が同一の契約等、一定の条件を満たしている契約となります。

■送付物の発送時期は以下の通りです。

		健康★チャレンジ！ ※保険種類：収入保障・定期	健康★チャレンジ！ ※保険種類：変額	禁煙★チャレンジ！ ※保険種類：がん
発送時期	契約時	保険証券にチラシを同封		
	契約から１年	契約１年後案内はがき		実施（時期到来）案内＜初回＞
	契約から２年	実施（時期到来）案内＜初回＞		実施（時期到来）案内＜２回目＞
	契約から３年	実施（時期到来）案内＜２回目＞※		実施（時期到来）案内＜３回目＞
	契約から４年直前 （健チャレ終了前 ラスト１年）	ラスト１年案内はがき （一度も健康チャレンジしたことがない契約のみ発送）	発送なし	
	契約から４年	実施（時期到来）案内＜３回目＞※		実施（時期到来）案内＜４回目＞
	契約から５年直前	実施（時期到来）案内」最終回		

※保険種類：収入保障・定期については、チャレンジ履歴ありの場合は前回チャレンジ日から１年後の発送となります。

チャレンジ制度の取扱いにあたって、以下の点についてご注意ください。

健康☆チャレンジ！制度のお取り扱いについて

1. 契約日から**2年経過後かつ5年以内**であること（健康チャレンジ時の告知日が基準）
2. **前回のチャレンジ（告知日）から1年以上経過**していること（変額保険は対象外）
3. 定期保険特約はお取り扱いできません。
4. ご契約時に標準体（または健康ステージの適用なし）のお引き受けとなった場合、その告知内容などにより、お取り扱いできない場合があります。
5. 健康状況・血圧・ＢＭＩが改善されていても、健康状態などが当社の定める基準を見たさに場合はお取り扱いできません。

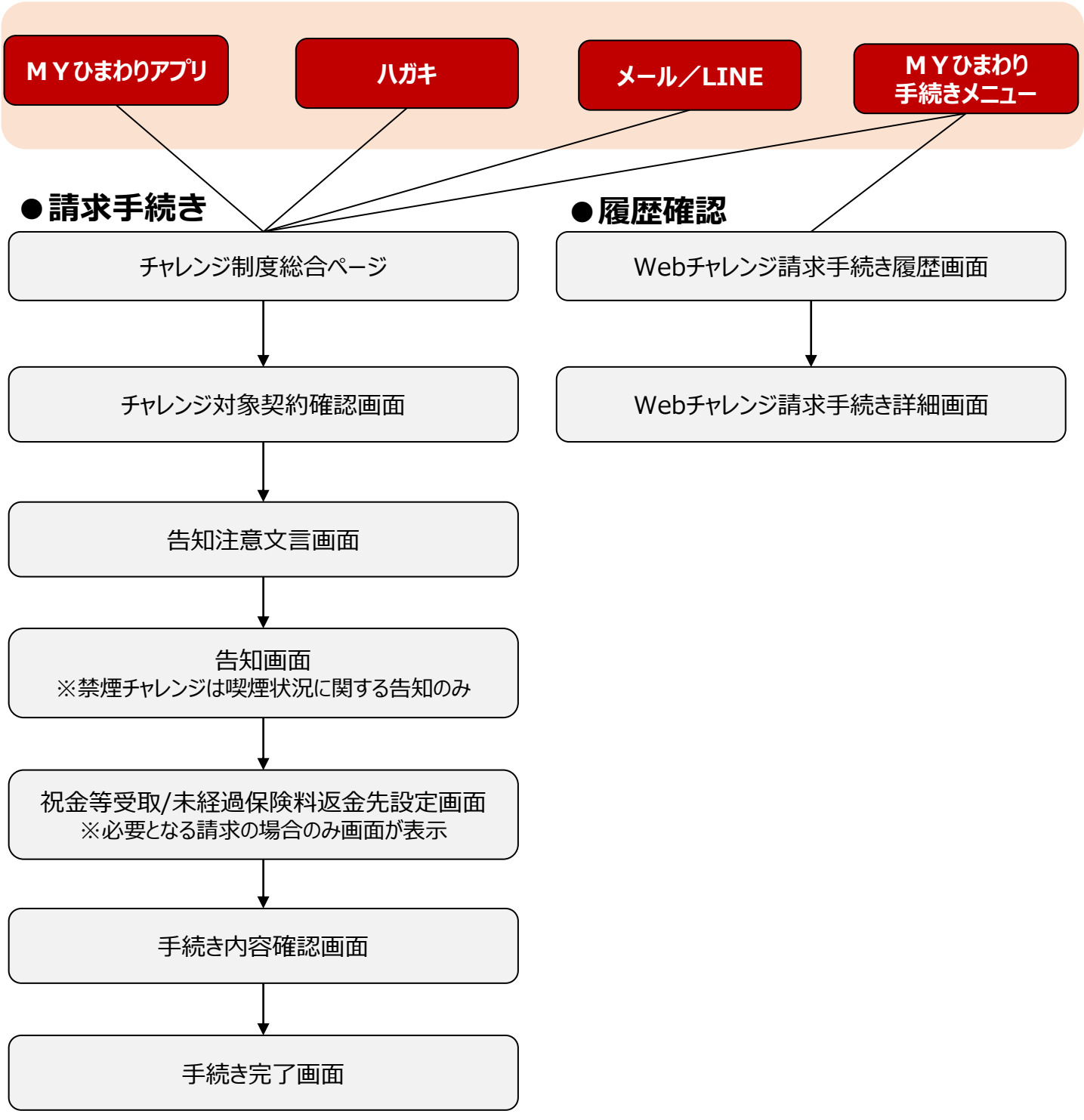
禁煙☆チャレンジ！制度のお取り扱いについて

1. 契約日から**１年経過後かつ5年以内**であること（禁煙チャレンジ時の告知日が基準）
2. 喫煙状況が当社の定める範囲であっても、健康状態などが当社の定める基準を満たさない場合には、お取り扱いできません。

※上記内容は一部抜粋の内容となります。その他の注意事項は弊社HPをご確認ください。

Web手続の一連の流れは以下のとおりです。

・健康チャレンジと禁煙チャレンジで手続き内容は若干異なりますが、基本的な流れは同様です。
・Web手続きをした履歴もご確認いただけます。



請求手続きにおける操作（画面）の流れは以下のとおりです。

①　ＭＹひまわり等から該当のボタンを押下し、チャレンジ制度総合ページへ遷移する。

ＭＹひまわり（アプリ）



ＭＹひまわり（Webサービス）



実施案内ハガキ



チャレンジ制度総合ページへ



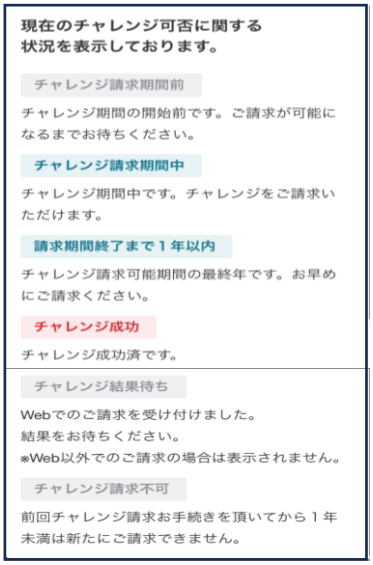
② チャレンジ請求を行う契約を選択する。

チャレンジ請求を行う対象契約に☑をつける。
対象契約を選択した後、画面下部のボタンを押下する。

○チャレンジ制度総合ページ



請求状況の確認が可能
※押下すると請求状況に関する説明が表示されます。



「＋」を押下することで、成功メリットの情報が確認可能
※閉じる場合は「ー」を押下
※初期表示は閉じた状態

Web請求可否を表示
※請求対象外の契約はWeb請求できません。

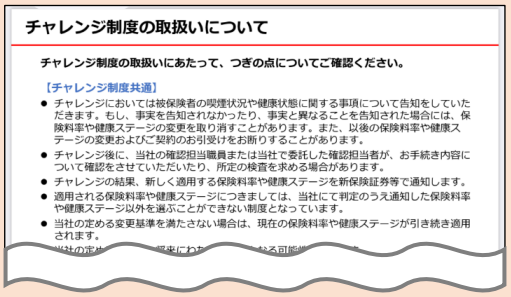
③ チャレンジ請求を行う対象契約を確認する。

確認事項の内容を確認後、☑ を行い、画面下部のボタンを押下する。

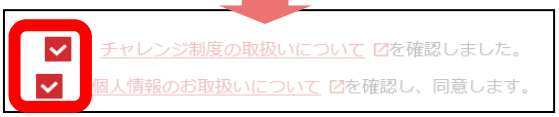
○チャレンジ対象契約確認画面



リンクをクリック！



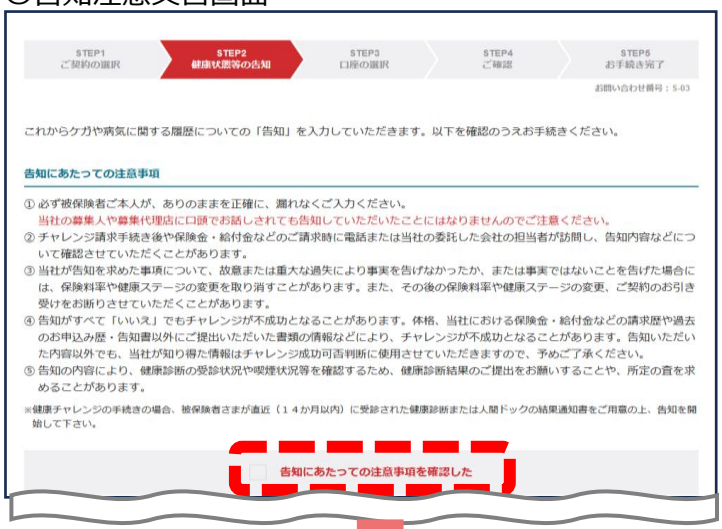




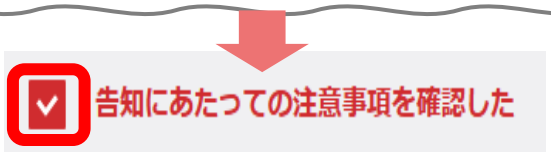
④ 告知における注意事項を確認する。

注意事項を確認後、☑ を行い、画面下部のボタンを押下する。

○告知注意文言画面







⑤ 告知事項を入力する。

必要となる告知事項を各画面で入力後、画面下部のボタンを押下する。

〇告知画面



身長体重・喫煙状況について、入力いただいた内容がチャレンジ不成功となることが確実である場合は、エラーメッセージが表示されます。



次画面へ



禁煙チャレンジ請求のみの場合と健康チャレンジ請求を含むお手続きで表示される告知事項が異なります！





⑥　祝金等を受け取る口座を設定します。

「ご請求中契約の口座を指定する」場合は、該当の口座情報を選択、「他の口座を指定する」場合は、金融機関検索等を行い、必要となる口座情報を入力し、画面下部のボタンを押下する。

〇祝金等受取/未経過保険料返金先設定画面

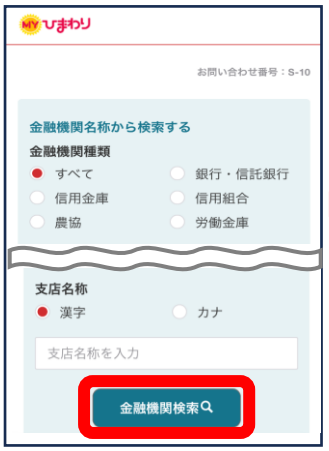


「ご請求中契約の口座を指定する」と「他の口座を指定する」タブの切替が可能

金融機関検索ボタンを押下すると金融機関検索画面へ遷移するため、金融機関情報等の入力が可能

〇金融機関検索画面

金融機関検索を行い、該当の金融機関を選択後、「確定して次へ」ボタンを押下する。



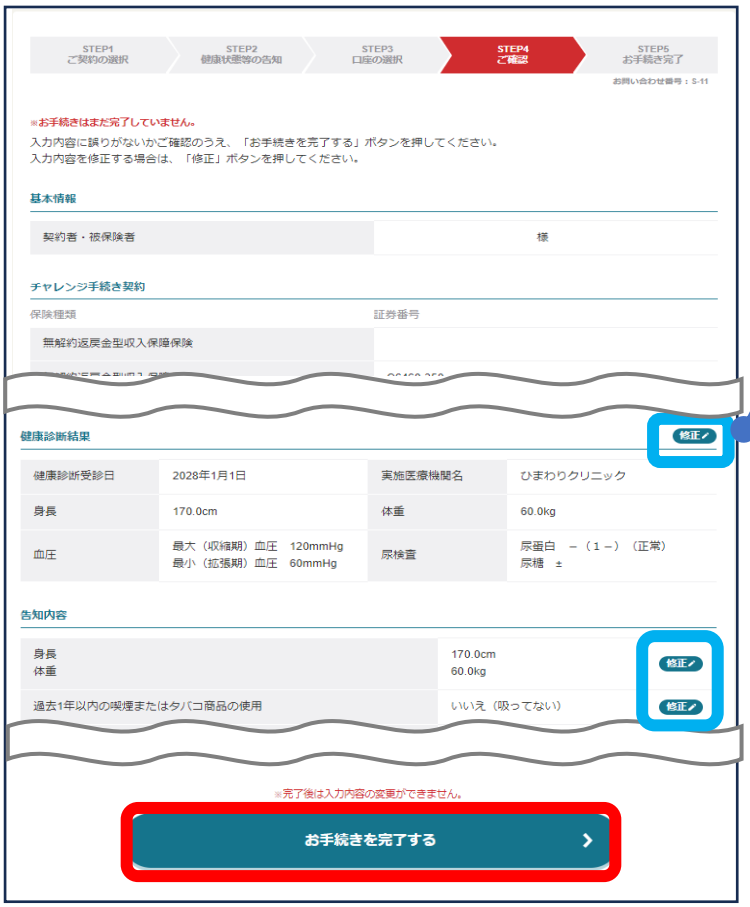


口座は契約者本人名義口座のみ設定が可能です。
本人名義でない場合はエラーメッセージが表示されます。



⑦ 請求内容を確認します。

請求内容を確認し、内容に問題ない場合は画面下部のボタンを押下する。



修正

請求内容の修正が必要である場合は、修正が必要となる項目の「修正」ボタンを押下する。
各項目の入力画面へ遷移します。

⑧ お手続き完了画面が表示され、お手続き完了です。



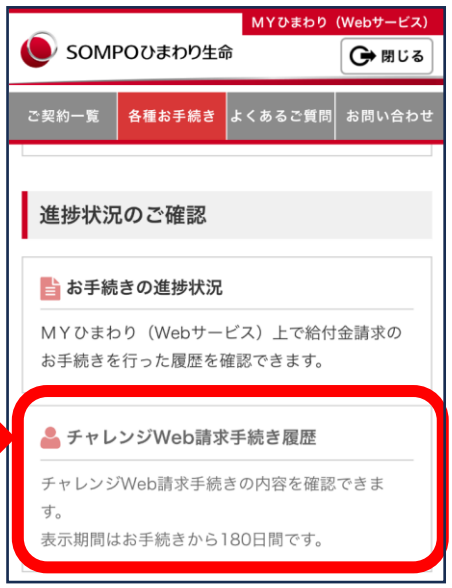
お手続き
ありがとうございました！



履歴確認における操作（画面）の流れは以下のとおりです。

①「Webチャレンジ請求手続き履歴」ボタンを押下します。





②　確認したい請求の「詳細内容を確認する」を押下すると詳細画面が表示されます。

〇Webチャレンジ請求手続き履歴画面



〇Webチャレンジ請求手続き詳細画面



確認したい項目を押下することで告知事項の回答内容を確認可能

手続き履歴は手続き後、180日間表示されます。

