



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	 <p>お客さまの健康を応援します 健康★チャレンジ！</p>	<p>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</p>
②	 <p>お客さまの健康を応援します 健康★チャレンジ！</p>	<p>変額保険（V1） （就労不能・介護保障型） 変額保険（V2） （死亡保障型）</p>
③	<p>禁煙★チャレンジ！</p>	<p>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）</p>

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

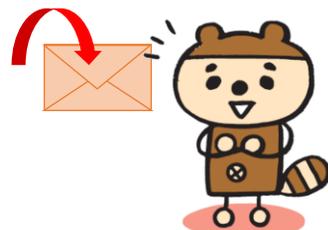
SOMPOひまわり生命で
お手続きの内容を確認

保険証券等のお届け



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。

結果通知と保険証券をお届けします。



MYひまわりで、チャレンジ請求のお手続きをします。

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



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。

STEP 1

MYひまわり アプリをダウンロード

STEP 2

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

チャレンジに成功すると

現在の保険料率	標準体保険料率	月払	4,515 円	※2028年3月31日時点の保険料を表示しています。
✓ BMI・血圧・禁煙全て達成	非喫煙健康体保険料率	月払	3,735 円	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 祝金 (保険料差額相当額) </div>
✓ 禁煙達成	非喫煙者標準体保険料率	月払	4,410 円	
✓ BMI・血圧達成	喫煙者健康体保険料率	月払	4,350 円	

STEP 3

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。

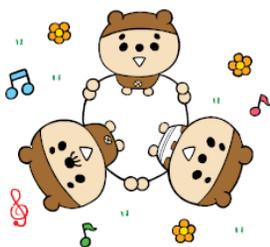


●歩数画面

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。

STEP 4

チャレンジ手続き！



MYひま POINT

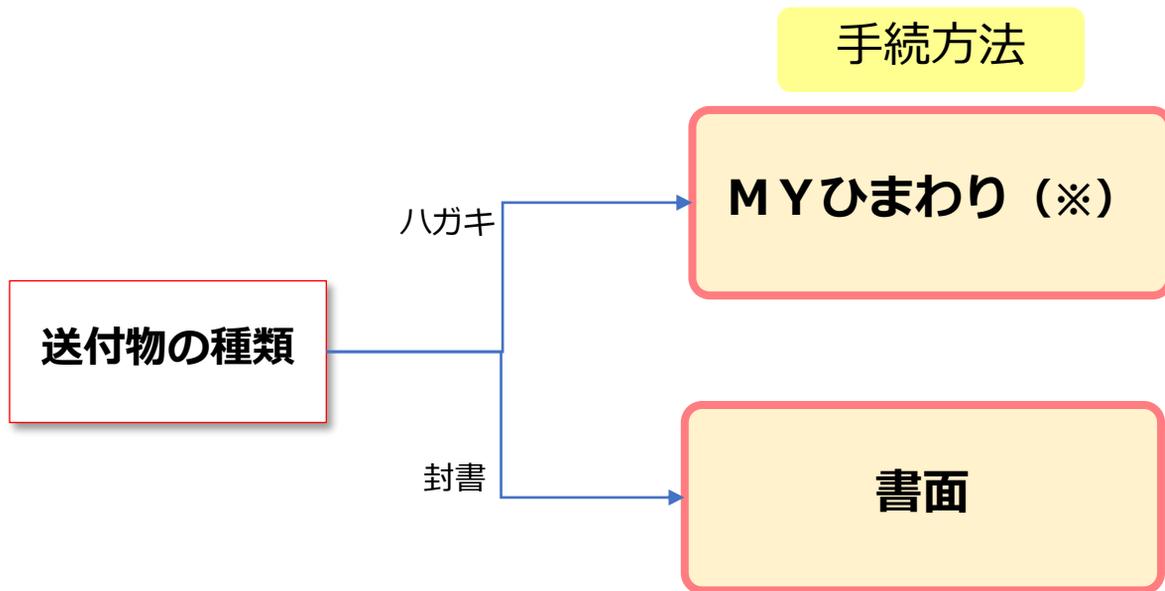
MYひまわりからの手続きで

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。



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とした場合はお取り扱いできません。

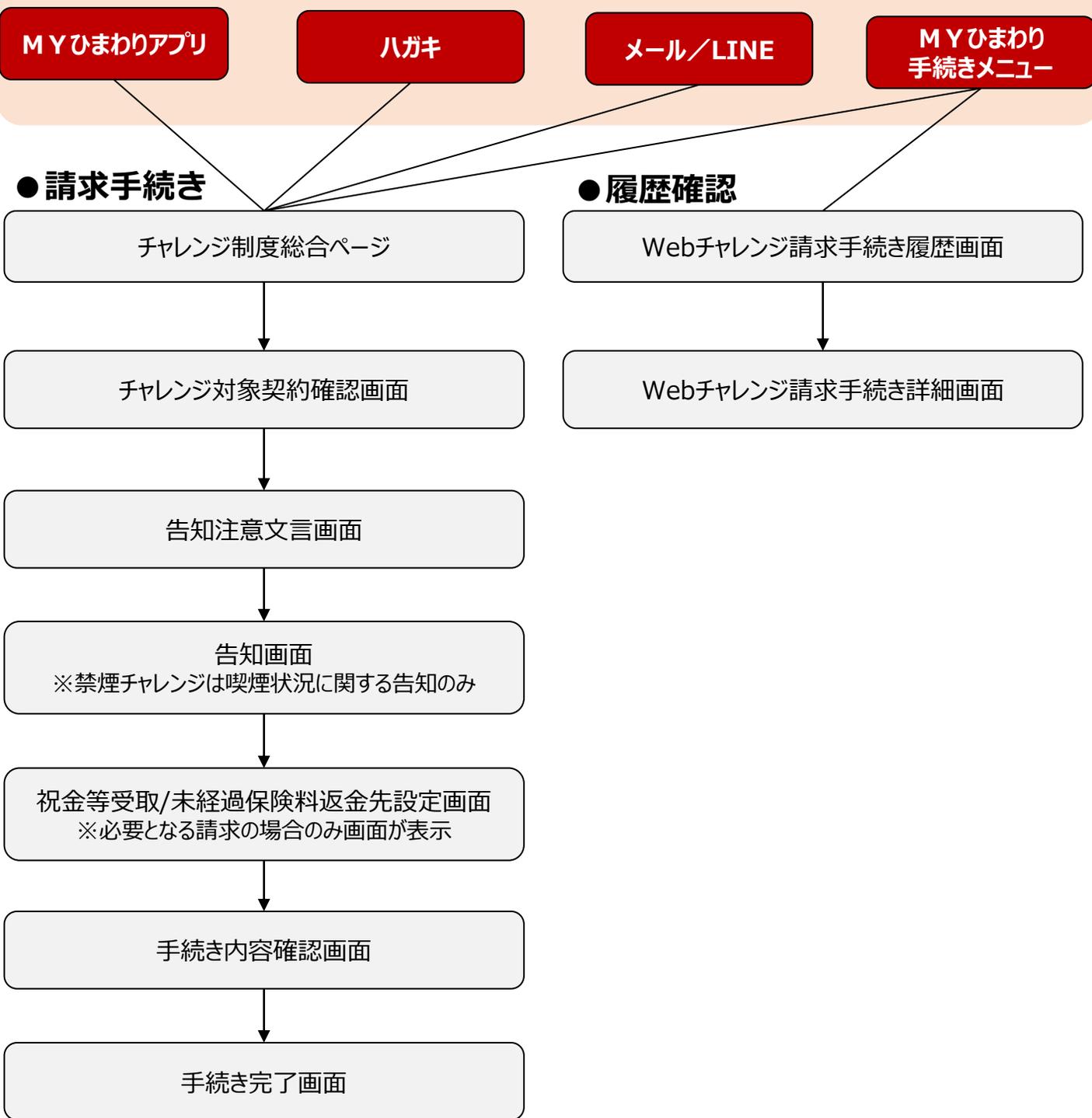
禁煙☆チャレンジ！制度のお取り扱いについて

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手続き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

健康☆チャレンジ！制度 健康チャレンジ制度の詳細はこちら（変額保険の場合はこちら）

条件を達成した場合に、保険料の割引や祝金の受取、積立金の増加などのチャンスがあります。

達成条件

BMI : 18.0超～27.0未満
 血圧 : 最高140mmHg未満 最低90mmHg未満
 禁煙期間 : 1年以上

※BMIとは「ボディ・マス・インデックス」の略称です。BMI = 体重 (kg) ÷ (身長 (m))²
 ※達成条件をクリアしても、その他の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、お取り扱いできない場合があります。

解約返戻金型収入保障保険

チャレンジ請求期間中 Web請求対象

被保険者氏名 様 証券番号 チャレンジ請求可能期間 2026年4月1日～2029年3月31日

チャレンジに成功すると

+

「+」ボタン押下時

チャレンジに成功すると

-

現在の保険料率 標準体保険料率 月払 4,515 円 ※2026年3月31日時点の保険料を表示しています。

<input checked="" type="checkbox"/> BMI・血圧・禁煙全て達成	非喫煙健康体保険料	月払 3,735 円
<input checked="" type="checkbox"/> 禁煙達成	非喫煙者標準体保険料率	月払 4,410 円
<input checked="" type="checkbox"/> BMI・血圧達成	喫煙者健康体保険料率	月払 4,350 円



禁煙☆チャレンジ！制度 禁煙チャレンジ制度の詳細はこちら

達成条件

禁煙期間 : 1年以上

終身がん保険（C3）

チャレンジ請求期間中 Web請求対象

被保険者氏名 様 証券番号 チャレンジ請求可能期間 2025年4月1日～2029年3月31日

チャレンジに成功すると

+

を入れたご契約のチャレンジ請求手続きはこちら >

< 各種お手続き画面へ

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。

現在のチャレンジ可否に関する状況を表示しております。

チャレンジ請求期間前

チャレンジ期間の開始前です。ご請求が可能になるまでお待ちください。

チャレンジ請求期間中

チャレンジ期間中です。チャレンジをご請求いただけます。

請求期間終了まで1年以内

チャレンジ請求可能期間の最終年です。お早めにご請求ください。

チャレンジ成功

チャレンジ成功済みです。

チャレンジ結果待ち

Webでのご請求を受け付けました。結果をお待ちください。
 ※Web以外でのご請求の場合は表示されません。

チャレンジ請求不可

前回チャレンジ請求お手続きを頂いてから1年未満は新たにご請求できません。

「+」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「-」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

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

告知にあたっての注意事項を確認した

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。

○告知画面

STEP1 ご契約の選択 **STEP2 健康状態等の告知** STEP3 口産の選択 STEP4 ご確認 STEP5 お手続き完了

STEP2 健康状態等の告知：1/5ページ
お問い合わせ番号：S-04

現在の身長・体重を告知してください。

* 必須入力項目

身長・体重* 170 . 0 cm ※小数点以下も入力してください

60 . 0 kg ※小数点以下も入力してください

過去1年以内に、喫煙またはタバコ商品を使用したことがありますか。

※喫煙・タバコ商品は紙巻タバコ、葉巻、パイプ、詰めタバコ、塊ぎタバコ、ニコチンガム、ニコチンパッチ、電子タバコ、加熱式タバコ等を含みます。

* 必須入力項目

喫煙有無* いいえ（吸ってない） はい（吸った）

次へ進む >

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

STEP1 ご契約の選択 **STEP2 健康状態等の告知** STEP3 口産の選択 STEP4 ご確認 STEP5 お手続き完了

STEP2 健康状態等の告知：2/5ページ
お問い合わせ番号：S-05

1-4か月以内に受診された最新の健康診断結果通知書または人間ドック成績表をよくご確認のうえ、被保険者さまが正確にご入力ください。

入力にあたっては以下を確認のうえ、ご入力ください。

- ・本項目には、自らが受診した最新の健康診断結果通知書・人間ドック成績表の特定項目を入力してください。
- ・当社から求めがあった場合には健康診断結果通知書・人間ドック成績表を提出してください。
- ・本項目による取扱は、健康診断結果通知書・人間ドック成績表の提出と以下の相違点があります。

① 健康診断結果通知書・人間ドック成績表の提出の場合、特定項目以外の項目も含めてチャレンジの成否を判定します。

② 本項目による取扱の場合、入力した特定項目に基づきチャレンジの成否を判定します。入力した内容が事実と異なる場合には、チャレンジの成功を取り消すこと、また、以降のチャレンジの取扱いやご契約のお引き受けをお断りすることがあります。

* 必須入力項目

受診年月日* 西暦 年 月 日

受診医療機関名* (医療機関の記載がない場合は診断医師名)

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！



<第4項> 身体の障がいについておうかがいします。以下の3つのうち、あてはまるものがあれば「はい」を押してください。

- ① 視力・聴力・言語・そしゃく機能に障がいがありますか。
 - ② 手・足・指について欠損または機能に障がいがありますか。
 - ③ 背骨（脊柱）に変形や障がいがありますか。
- ※「手」とは肩関節から手指までの上肢、また「足」とはまた関節から足指までの下肢をいいます。

はい いいえ

次へ進む >

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。

○祝金等受取/未経過保険料返金先設定画面

STEP1 ご契約の選択 STEP2 健康状態等の告知 **STEP3 口座の選択** STEP4 ご確認 STEP5 お手続き完了

お問い合わせ番号：S-09

健康チャレンジ祝金（保険料差額相当額）や未経過保険料※などをお受けいただく口座をご指定ください。
※年払（半年払）のご契約において、チャレンジ成功時点で充当されていない保険料（未経過保険料）の差額がある場合は返金します。

ご請求中契約の口座を指定する 他の口座を指定する

選択	証券番号	金融機関名	支店名	預金種目/ 通帳記号	口座番号/ 通帳番号	口座名義人（カナ）
<input type="radio"/>		島原雲仙農業協同組合	西有家支店	普通	0040***	ホゼン アキエウアイ
<input type="radio"/>		島原雲仙農業協同組合	西有家支店	普通	0040***	ホゼン アキエウアイ
<input checked="" type="radio"/>		島原雲仙農業協同組合	西有家支店	普通	0040***	ホゼン アキエウアイ

タブ切り替え時

ご請求中契約の口座を指定する 他の口座を指定する

銀行選択 ゆうちょ銀行以外の金融機関 ゆうちょ銀行

金融機関名 三井住友銀行

支店名 千代田営業部

預金種目 普通 当座

口座番号 1234567

口座名義人（カナ） ホゼン アキエウアイ ご本人名義口座をご指定ください

金融機関検索

金融機関検索

お手続き内容の確認

「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

○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。

MYひまわり お問い合わせ番号：S-10

金融機関名称から検索する

金融機関種類

- すべて
- 銀行・信託銀行
- 信用金庫
- 信用組合
- 農協
- 労働金庫

支店名称

- 漢字
- カナ

支店名称を入力

金融機関検索

検索結果から、ご希望の金融機関・支店をご指定ください。

選択	金融機関コード	支店コード	金融機関名
<input checked="" type="radio"/>	0001	156	みずほ銀行

確定して次へ

前のページへ戻る

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。



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。

○Webチャレンジ請求手続き履歴画面



○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。

