個人向け健康ポータルサイト



当健康保険組合では、皆様の健康づくりをサポートするツールとして、個人向け健康ポータル サイト「MY HEALTH WEB」を開設いたしました。 健康管理にお役立ていただき、ご活用いただきますよう、よろしくお願いいたします。



● それ以外にもポイントを加算する方法があります!

- 貯まったポイントに応じて、抽選で健康グッズが当たります!
- ご自身の健康のためにも、ぜひご活用ください!

岩谷産業健康保険組合

# MY HEALTH WEB でできること

パソコン画面	アプリ画面
<complex-block><complex-block><complex-block></complex-block></complex-block></complex-block>	
<ul> <li>スローカンを設定</li> </ul>	
進行中のミッション 8 0 8月18 0 MICTON	MYメール ご本人様へのメールが届いたときに赤丸で通知されます
<b>9</b> 新着情報	MYバイタルなど、ご本人様に関する情報を見ることができる ページです
2012/01/18 ママルド Intern 2011に15/2015-5000110000000000 2021/12/17 2035510 安定上 2021/12/17 歴史時期 安定上	<ul> <li>3 ステータス</li> <li>健康度ランキング、歩数などご本人のステータス情報を 表示します</li> </ul>
2021/12/15 100-00 デムL 2021/12/06 初始られ デスト 2021/02/19 使が時後 1991年4月15日の日本マップティンスは前来了の日期の日	④ 医療費情報(二段階認証が必要) 医療費明細やジェネリック差額情報を見ることができます
0 25830-N 0 25%88-N	5 健診結果情報(二段階認証が必要) 健診結果やアドバイスなどを見ることができます
	6 MY HEALTH CLUB さまざまな健康情報を見ることができます
	健康相談 こころとからだの健康相談に関する情報が掲載されています
	8 MY ミッション ご自身が設定したミッション(行動目標)を表示します
Copyright () 2022 3 REAT Rains Reserved,	
※掲載の画面はイメージです。 実際と異なる場合があります	お知らせやメンテナンスなどの情報を表示します 。

### 仮登録する際のメールアドレスについて

ご利用中のメール設定によっては「迷惑メールフォルダ」などに振り分けられている可能性もあります。ご登録のメール アドレスが間違っていないのに届かない場合は、「迷惑メールフォルダ」を確認して振り分けの設定を行ってください。 とくに携帯電話会社のキャリアメールアドレス「.ne.jp」をご利用の場合、迷惑メールフィルタやPCメール受信制限の 設定によりメールを受信できない可能性があります。 「@mhweb.jp」「@mhweb-entry.jp」「@mhweb-info.jp」のドメインが受信できるように設定してください。 ※詳しくは携帯電話会社のサイトにてご確認ください。 ※各携帯電話会社では、迷惑メール対策でメール受信の制限が厳しくなっています。キャリアメールアドレスでのご登録は推奨し ておりません。 キャリアメールアドレスでご登録される場合は、必ず受信設定を行ってください。 ※受信設定を行ってもメールが届かない場合は、別のメールアドレスをご登録ください。

-2 -

# 主なコンテンツ



— 3 —

# MY HEALTH WEB 初期登録方法

~パソコンの場合~



ログイン画面の「初回登録の方はこちら」をクリックしてください。

#### [入力必須項目]

**ログインID**:保険証の記号-番号 **仮パスワード**:生年月日(西暦)8桁 **氏名**:カタカナ(セイ・メイ) **メールアドレス** (本登録用URLを登録されたメールアドレス 宛に送信します)

※パスワードは1世帯に1つです。
※個人情報を入力することになります。家族など複数の 方々でお使いのメールアドレスではなく、個人用のメール アドレスでご登録ください。

※メールの受信設定をされている方は、「@mhweb.jp」 「@mhweb-entry.jp」「@mhweb-info.jp」からのメール が受信できるようにしておいてください。 受信設定を行ってもメールが届かない場合は、Gmail などの他のメールをご使用ください。 (2ページ下参照)



## 3 本登録(パスワードの設定)

登録したメールアドレスに届いた本登録用のURLをクリックしてください。 「新しいパスワード」の欄に任意の新しいパスワードを入力して登録が完了です。

※パスワードは「半角数字」「大文字の半角英字」「小文字の半角英字」を1文字ずつ使用し、「8文字以上16文字以内」で登録してください。「記号」は使用できません。 また、生年月日や電話番号など、他人に推測されやすい文字列は避けてください。



## 4)MY HEALTH WEBにログイン

ログイン画面が表示されますので、「ID」「パスワード」を入力してログインしてください。 本登録後にパスワードを忘れた場合は、ログイン画面下の「パスワードを忘れた方はこちら」をクリック してください。

パスワードやメールアドレスの変更は、ログイン後の右上にある「各種設定」から行えます。

※医療費情報・健診結果情報を利用するには、二段階認証(P3参照)が必要です。

# MY HEALTH WEB 初期登録方法

## ~スマホの場合~

### MY HEALTH WEBスマホ専用アプリをダウンロード(無料)

「iPhone」の方は「AppStore」から、「Android」 の方は「GooglePlay」からダウンロードしてく ださい。

※右記二次元コードを読み取るか、手動で検索してください。 ※お使いになる端末ごとに初期設定が必要です。 ※複数のスマホやタブレットで使用できます。 (ご利用の端末ごとに②の設定が必要になります)









初回登録 「MY HEALTH WEB」をご利用になるには、ログイン

ログインIDと生年月日8ケタ(仮パスワード)と氏名 カナ及びメールアドレスを入力し、 「送信する」ボタンをクリックしてください。

ご入力のメールアドレス宛に本登録の為のURLが記載

(注意:世帯内でも同じメールアドレスは使用できません)

 Image: state
 A state
 Image: state

- 番号

選択して下さい \* 年 01 \* 月 01 \* 日

生年月日8ケタ(仮パスワード)

IDとパスワードが必要になります。 お手元に健康保険被保険者証をご用意のうえ、下記を

されたメールが届きます。

110

ログインID

記号

氏名カナ

セイ

XT

参考に

### / 初回登録(仮登録)[パソコンで登録された場合は不要です]

ダウンロード後、アプリを起動し、最初の画面では「保険者番号 (06272082)」を入力してください。 次の画面では案内に沿って以下を入力してください。

ログインID:保険証の記号-番号 仮パスワード: 生年月日(西暦) 8桁 氏名:カタカナ(セイ・メイ) メールアドレス (本登録用URLを登録されたメールアドレス宛に送信します)

※パスワードは1世帯に1つです。

※個人情報を入力することになります。家族など複数の方々でお使いのメールアドレス ではなく、個人用のメールアドレスでご登録ください。

※メールの受信設定をされている方は、「@mhweb.jp」「@mhweb-entry.jp」 「@mhweb-info.jp」からのメールが受信できるようにしておいてください。 受信設定を行ってもメールが届かない場合は、Gmailなどの他のメールをご使用 ください。 (2ページ下参照)

### 本登録(パスワードの設定) [パソコンで登録された場合は不要です]

登録したメールアドレスに届いた本登録用のURLをクリックして ください。

「新しいパスワード」の欄に任意の新しいパスワードを入力して登録が 完了です。

※パスワードは「半角数字」「大文字の半角英字」「小文字の半角英字」を1文字 ずつ使用し、「8文字以上16文字以内」で登録してください。「記号」は使用で きません。

また、生年月日や電話番号など、他人に推測されやすい文字列は避けてください。



## 4 MY HEALTH WEBにログイン

ログイン画面が表示されますので、「ID」「パスワード」を入力してログインしてください。 本登録後にパスワードを忘れた場合は、ログイン画面下の「パスワードを忘れた方はこちら」をクリック してください。

パスワードやメールアドレスの変更は、ログイン後の右上にある「各種設定」から行えます。 ※医療費情報・健診結果情報を利用するには、二段階認証(P3参照)が必要です。



#### <かんたんログインの設定方法> 本登録終了後、スマホアプリの場合は「ログイン ID」「パスワード」を省略して、かんたんにログイン することができます



※2回目以降は、4桁のPINコードを入力するだけでログインできます。



# アプリ通知&ヘルスケアアプリと バイタルデータの連携設定方法

マイヘルスウェブアプリで通知設定を行うと、健康情報更新時や健保からの お知らせをプッシュ通知で受信することができます。 また、歩数計測の機能がついているスマートフォンでは、計測された歩数や 移動距離などの連携ができます。マイヘルスウェブアプリ起動後にデータ を取り込み、MYバイタルに記録します。



## 通知設定

### <iPhoneの場合> (♥) "ヘルスケア"

初めてアプリを起動すると、 通知設定のダイアログが 表示されます。

通知を許可する場合は 「許可」をクリック



### <Androidの場合> 💙 "Google Fit"

Android 端末では、通知の初期設定がオンになっています。 この設定は、端末の「設定」から変更することができます。

~MYバイタル登録項目追加~ 体重・BMI・体脂肪率・腹囲・血圧・体温・ エクササイズ時間・睡眠時間・上がった階数 ※体重・血圧はヘルスケアアプリまたはGoogle Fitと連携が 可能になります!

## バイタルデータの連携について

スマホアプリに記録された歩数や血圧などのヘルスケアデータを、過去最大30日分 [MYバイタル] に記録・ 更新することができます。記録・更新は任意のタイミングで行います。

### iPhone の場合

※すでにMHWアプリをお使いの方は、「ヘルスケア」アプリを起動して⑦以降の作業を行ってください

- ① [MHW アプリ] をインストール
- インストール後、「MHWアプリ」を起動
- ③ 保険証記載の【保険者番号(06272082)】を入力して送信
- ④ 通知設定のダイアログが表示されるので、任意で設定を行う
- ⑤ 画面の指示に従って「かんたんログイン」の設定を行う
- ⑥「かんたんログイン」設定後、「登録してログイン」を選択すると 設定完了のダイアログが表示されるので、「MYページへ」を選択
- ⑦ 自動的に「ヘルスケア」アプリが起動されるので、「すべてのカテゴリをオン」「すべてをオンにする」等を選択した後 「許可」(機種によっては表示なし)を選択
- ⑧「ヘルスケア」アプリとの連携設定が完了し、ヘルスケアデータが取得される

## Android の場合

#### <初めてアプリを使う場合>

- ① [MHW アプリ] をインストール
- ② インストール後、端末の「Google Fit」を起動 (端末に入っていない場合はダウンロードしてください)
- ③ 使用するアカウントを選択し、「(アカウント名) で続行」 を選択
- ④ 画面の指示に従って設定を行い完了させる
- ⑤ 設定完了後、画面右下の「プロフィール」を選択 表示されたら、上部の「設定(歯車マーク)」を選択
- ⑥「記録の設定」の「アクティビティの記録」と「位置情報の使用」をオンにする

#### <すでにアプリを入れて使用している場合>

※再度初期設定をする必要があります ※「かんたんログイン」を設定している場合は、設定が解除されます ので、ストレージの消去後に再設定を行ってください ※ストレージを消去しても、MHW内のデータは削除されません

① 端末の「設定」から「アプリと通知」を選択

- アプリの一覧から「MHWアプリ」を選択
- ③ [ストレージ] を選択
- ④「ストレージを消去」を選択

#### <共通>

- ▲ 終了後「MHW アプリ」を起動
- ⑧保険証に記載の【保険者番号(06272082)】を 入力して送信
- © 画面に従って「かんたんログイン」の設定を行う
- ①「かんたんログイン」設定完了後、「登録してログイン」を選択 設定完了のダイアログが表示されたら「MYページへ」を選択
- ⑥ アカウント選択のダイアログが表示されるので、「Google Fit」で 設定したアカウントを選択
- (F) 位置情報とセンサーデータへのアクセスを「許可」し、設定が完了



初回はヘルスケアデータの取得に時間がかかる場合があります 位置情報・センサーデータは、移動距離を取得するために必要となります



健康で活動的な日々を送 < 8202 0 0 れるようにアドバイスし プロフィ ます Q 1175











# ポイントを貯めて、ご応募ください!

MY HEALTH WEBにアクセスしたり、バイタルに登録することでポイントを獲得することができます。獲得 したポイントで抽選に応募できます。翌年4月の抽選により、健康グッズを差し上げます。 ぜひ登録して、毎日アクセスして、ご自身の健康管理にお役立てください。

# ポイント獲得の条件

内容	条件	制限	ポイント数
初回登録	初回登録時にポイント獲得	1 回	1,000
ログイン時のサイコロ	ログイン時にサイコロが振られ、 出た目の数のポイントを獲得	1回/日	1~6
バイタル登録	バイタル登録時にポイント獲得	1回/日	2
ミッション記録	ミッション記録時にポイント獲得	1回/日	2
医療費明細閲覧	医療費明細閲覧時にポイント獲得	1回/月	30
ジェネリック差額情報 閲覧	ジェネリック差額通知閲覧時に ポイント獲得	1回/月	30
健診結果閲覧	健診結果閲覧時にポイント獲得	1回/年度	50
健康ファミリー	世帯で1年間医療機関等の受診が ない場合にポイント獲得	1回/年	1,000

ポイントの有効期限は「1年度」になります。下の図にてご確認ください。



#### MY HEALTH WEB ご利用時の注意事項

	オペレーティングシステム(OS)	ウェブブラウザ
パソコン —	Windows 10	・Microsoft Edge 最新版 ・Google Chrome 最新版
	Mac OS10.14	Safari最新版
スマートフォン タブレット	iOS11~14	各OSで標準搭載されているブラウザ、
	Android5~11	Google Chrome 最新版

#### 推奨環境

MY HEALTH WEBは、パソコン・スマートフォン・タブレットからご利用いただけ ます。

ご利用の際は、左記の推奨環境でご覧ください。

#### 利用規約

MY HEALTH WEBの利用内容・ご利用にあたっての禁止事項など利用条件を 定めたものです。利用規約はサイト内にありますので内容をご確認ください。

#### 個人情報の取り扱い

被保険者等の個人情報の取り扱いについては、当健康保険組合の個人情報保護 管理規程に基づき、ホームページに公表しているほか、MY HEALTH WEBサイト 内にプライバシーポリシー(個人情報保護に関する基本方針)を掲載しています。

下記の他社登録商標・商標をはじめ、記載の会社名、システム名、製品名は各社の登録商標または商標です。なお、本文中では、TM、(R)マーク等は明記しておりません。

※Apple、Apple ロゴ、iPad、iPhone、Safariは、米国及び他の国々で登録された Apple ※Google、Android、Google Chrome、Google Play は、Google Inc.の商標です。 Inc.の商標です。

※iPhone商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。 ※iOS商標は、Cisco Systems, Inc.のライセンスに基づき使用されています。 ※App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。

※Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です。 ※Windows、Windows Edge、Internet Explorerは、米国Microsoft Corporationの米国

- 及びびその他の国における登録商標です。
- ※Windowsの正式名称は、Microsoft Windows Operating Systemです。

### 操作方法などわからないことはこちらへご連絡ください

MY HEALTH WEB ヘルプデスク TEL:03-5213-4467 (平日 9:00~17:00)

####