

個人向け健康ポータルサイト

# MY HEALTH WEB

マイヘルスウェブ

## 初回登録ガイド

開設日 2021年3月15日

対象者 大阪薬業健康保険組合の被保険者



公式キャラクター「ヘロンくん」

### 主なコンテンツ

#### 健診結果情報

健診結果を経年で確認することができます  
※40歳以上の方が対象です  
(P5を参照)

#### MY ポイント

健康的な取り組みによって  
ポイントを獲得できます  
獲得したポイントはアイテム  
と交換できます  
(P6を参照)

#### MY ミッション

健康習慣を身につけるため、  
行動目標（ミッション）を  
設定します  
(P5を参照)

#### 健康情報

(MY HEALTH CLUB)

メタボ、女性特有のお悩み、  
エクササイズ、レシピ情報  
など、多彩な情報が満載です  
(P4を参照)

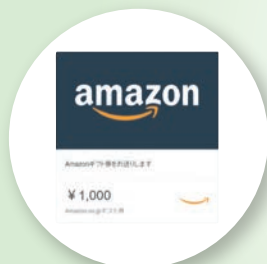
#### MY バイタル

歩数や体重を記録すること  
ができ、日々の健康管理に  
役立ちます  
(P5を参照)

2021年6月末日までに  
初回登録が完了した方には **500ポイント** 進呈！

(通常 300 ポイント)

貯まったポイントはアイテムと交換できます



※Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com,Inc. またはその関連会社の商標です。

登録方法は P2 以降をご覧ください📄

大阪薬業健康保険組合

# 登録の方法

## パソコンの場合

### 1 MY HEALTH WEBにアクセス

健保のホームページ内のバナーをクリックして専用ページにアクセスしてください。

<http://www.daiyaku-kenpo.or.jp>



### 2 専用ページで初回登録を行います（仮登録）

ログイン画面の「初回登録はこちら」をクリックしてください。

#### 【入力必須項目】

#### ① ログインID：保険証の記号－番号

② 保険証の記号の前に、以下のアルファベット（小文字）を加えて入力してください。

保険証に記載の保険者名称が

『大阪薬業健康保険組合』の方（大阪本部所属）……………os

『大阪薬業健康保険組合神戸支部』の方（神戸支部所属）…ko

『大阪薬業健康保険組合京都支部』の方（京都支部所属）…ky

例）大阪薬業健康保険組合（大阪本部所属）で、

記号153 番号1 の場合 ⇒ ログインIDは  -

#### ② 仮パスワード：生年月日（西暦8ケタ）

例）昭和55年5月6日生まれの方 ⇒ 年月日

#### ③ メールアドレス

（本登録用URL登録されたメールアドレス宛にお送りします）

※極力キャリアメール以外の個人用のメールアドレスでご登録ください（P4のく仮登録する際のメールアドレスについて）を参照

※受信設定をされている方は「@mhweb.jp」「@mhweb-entry.jp」「@mhweb-info.jp」を受信できるようにしてください

### 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」をすべて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。

## スマホの場合

### 1 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。

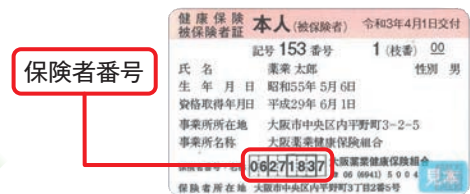
※QRコードを読み取るか、手で検索してください

※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設定が必要になります）



アプリ起動後、保険証に記載されている保険者番号を入力してください

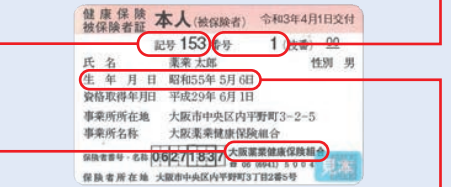


保険者番号

健康保険被保険者証 本人(被保険者) 令和3年4月1日交付  
記号153 番号 1 (枝番) 00  
氏名 東条太郎 性別 男  
生年月日 昭和55年5月6日  
資格取得年月日 平成29年6月1日  
事業所所在地 大阪府中央区内平野町3-2-5  
事業所名称 大阪薬業健康保険組合  
保険者番号 06271837 大阪薬業健康保険組合  
〒594 0941 5 0 0 4  
保険者所在地 大阪府中央区内平野町3丁目2番5号 見本

#### ① ログインID

→ 記号  - 番号  ←  
② 保険証の記号の前に、以下のアルファベット（小文字）をつけて入力  
大阪薬業健康保険組合（大阪本部所属）……………os  
大阪薬業健康保険組合神戸支部（神戸支部所属）…ko  
大阪薬業健康保険組合京都支部（京都支部所属）…ky



#### ② 仮パスワード：生年月日（西暦8ケタ）

年月日 ←

P3の 4 MY HEALTH WEBにログインへ進んでください➡

## 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。

**＜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**

① MY HEALTH WEBアプリを起動してください

② 「かんたんログイン設定はこちら」を選択してください

③ 「ログインID」(P2の②参照)と「パスワード」(P2の③参照)を入力し、「次へ」を選択してください

④ 4桁の暗証番号(PINコード)を設定して、「登録してログイン」を選択してください

⑤ TOPページに移動します

① MY HEALTH WEBアプリを起動してください

② 4桁のPINコードを入力してください

③ TOPページに移動します

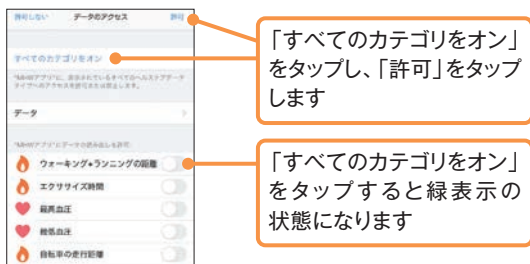
※2回目以降は、4桁のPINコードを入力するだけでログインできます。

### 歩数等の連携について

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。

#### iPhone アプリ「ヘルスケア」

- ①「かんたんログイン設定」完了後、「登録してログイン」をタップします。設定完了のダイアログが表示されますので、「MYページへ」をタップします。
- ②自動的に「ヘルスケア」アプリが起動します。「すべてのカテゴリをオン」をタップし、「許可」をタップします。



- ③「ヘルスケア」アプリとのアプリ連携設定が完了し、自動的にヘルスケアデータの取得を行います。

#### Android アプリ「Google Fit」

- ①Android端末では、通知の初期設定が「オン」になっていますので、そのままアプリを起動させてください。  
 ※設定は、端末の「設定」から変更できます。
- ②アプリでログインすると、Googleのアカウント選択ダイアログが表示されます。使用するアカウントを選択して歩数連携を設定します。  
 ※必ず「Google Fit」をダウンロードしてからご利用ください。



### セキュリティコードによる二段階認証を行っています

「健診結果情報」を閲覧するには、機微情報閲覧用セキュリティコードが必要です。  
 セキュリティコード発行方法は、ログイン後に「健診結果情報」のコンテンツを初めてクリックすると次のボタンが表示されます。

#### セキュリティコード発行依頼



ボタンをクリックした後、健康保険組合に届け出ているご住所に郵送されます。お届けには、約7日必要となります。到着するまでしばらくお待ちください。

10日以上経過してもお手元に届かない場合は、お手数ですがP6の「MY HEALTH WEB ヘルプデスク」までお問い合わせをお願いいたします。



# MY HEALTH WEB でできること

## パソコン画面



## アプリ画面



- 1 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
- 2 MYページ**  
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
- 3 ステータス**  
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
- 4 健診結果情報**  
詳細はP5をご覧ください
- 5 おすすめ情報**  
健康情報などのおすすめ情報が掲示されます
- 6 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（P5参照）
- 7 新着情報**  
健保ニュース、更新情報などを表示します
- 8 医療費節約法、健康情報**  
お得で役立つ医療費節約術をご紹介します  
また、セルフメディケーションや女性特有の悩み、レシピ情報などの健康情報も定期的にお届けします

※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。

## <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。

## 健診結果情報

※40歳以上の方が対象です

ご自身の健診結果や結果に基づいた解説、改善アドバイスを見ることができます。




健診結果を3つの観点から確認することができます。

### あなたの健診結果

#### ポイント1

最大5年分を表示することで、自身の健診結果の推移を見ることができます。

#### ポイント2

基準値外のデータに  マークを表示し注意喚起を行います（直近受診分のみ）。また、基準値よりも高い場合は背景が赤、低い場合は背景が青で表示します。

#### ポイント3

検査項目をクリックすると、その項目の経年グラフや解説、将来の疾病リスクを閲覧することができます。

#### ポイント4

ポイント③で表示された疾病名をクリックすると、傷病情報が表示されます。

### 生活習慣改善 アドバイス

健診結果に応じて、個人に合わせた生活習慣病リスクを解説・生活習慣改善アドバイスが分かります。

### あなたの健康度

個々の健診結果から数値化した「健康度」により健康意識の向上につながります。

## MY バイタル

「体重」「血压」「歩数」等を毎日記録することができます。

記録した数値はグラフ化されますので健康管理に役立ちます。



## MY ミッション

あなたのライフスタイルに合わせた生活改善に関する行動目標（ミッション）を設定し、健康になるための各種目標を実践・記録できます。



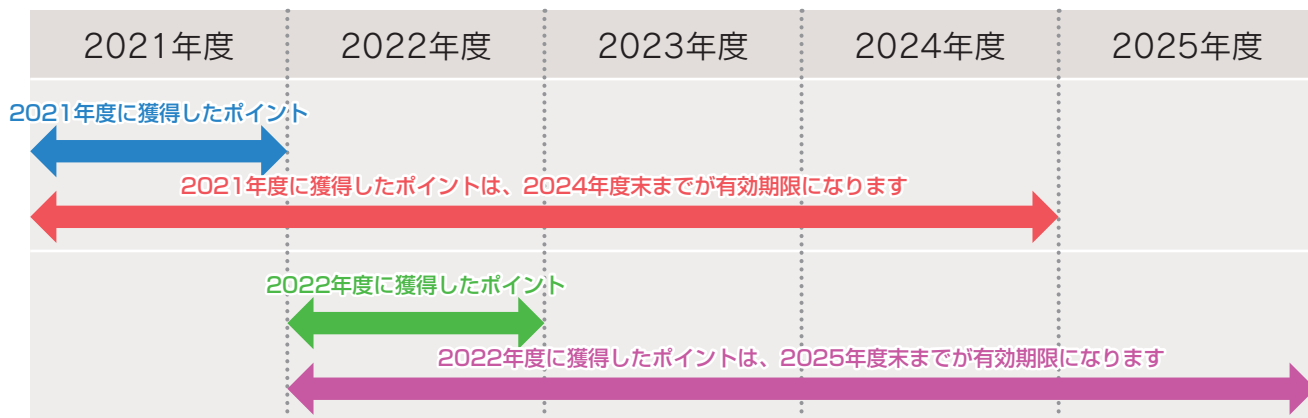
# ポイントを貯めて、アイテムと交換しましょう！

MY HEALTH WEBにアクセスしたり、バイタルを登録することでポイントを獲得することができます。獲得したポイントは、ポイント数に応じたアイテムと交換することができます。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。そして、素敵なアイテムを手に入れましょう！

## 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	300 ※2021年6月末日までは500
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	MYバイタル登録時にポイント獲得	1回/日	1
ミッション記録	MYミッション記録時にポイント獲得	1回/日	1
健診結果閲覧	健診結果閲覧時にポイント獲得	1回/年度	100

ポイントの有効期限は「3年経過後の年度末」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 Internet Explorer11以降 ・ Google Chrome 最新版
	Mac OS10.14	Safari最新版
スマートフォン タブレット	iOS11～13	各OSで標準搭載されているブラウザ、 Google Chrome 最新版
	Android5～9	

### 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。

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)