

個人向け健康ポータルサイト

MY HEALTH WEB

マイヘルスウェブ



公式キャラクター「ヘロンくん」

初回登録ガイド

対象者

大阪薬業健康保険組合の被保険者

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
(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ます、日々の健康管理に役立ちます
(P5を参照)

医療費についても、毎月の医療費情報の閲覧や、確定申告の医療費控除に利用できるデータをダウンロードすることができます

初回登録が完了した方には

300ポイント進呈!!

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：健康保険の記号－番号

②健康保険の記号の前に、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。

保険証等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 os153 - 1

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 ⇒ 1980年05月06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。

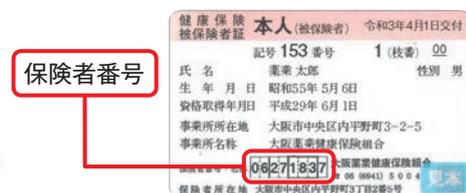
※二次元コードを読み取るか、手で検索してください

※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)

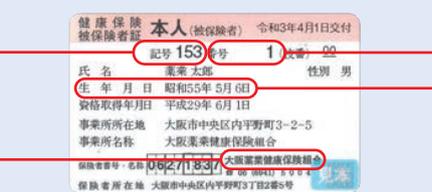
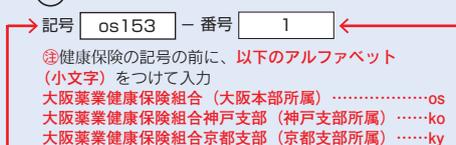


アプリ起動後、保険証等に記載されている保険者番号を入力してください



保険証以外に「資格情報のお知らせ」等でも保険者番号・健康保険の記号-番号を確認できます

① ログインID



② 仮パスワード：生年月日(西暦8ケタ)



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いません。

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

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！

医療費のお知らせを
閲覧すると
1回/月10ポイント
獲得できます

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
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以降	・Microsoft Edge最新版 ・Google Chrome 最新版
	Mac OS10.14以降	Safari最新版
スマートフォン タブレット	iOS13以降	各OSで標準搭載されているブラウザ
	Android9以降	

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)