

個人向け健康ポータルサイト



**MY HEALTH**  
**WEB** マイヘルスウェブ

利用  
ガイド

## 主なコンテンツ

.....

MHW  
初回登録方法

MHWで  
出来ること

医療費情報に  
ついて

健診結果情報に  
ついて

人間ドック等  
助成申請の  
操作手順

各種補助金  
申請機能の  
申請手順

MYポイント  
について

**人間ドック等検診料助成は  
「MY HEALTH WEB」によるWEB申請になります！**

# MHW 初回登録方法（パソコンの場合）

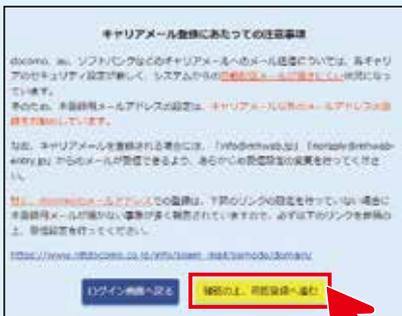
1 ホームページでバナーをクリックします。



2 ログイン画面で「初回登録の方はこちら」をクリックします。



3 注意事項を確認し「確認の上、初回登録へ進む」をクリックします。



4 初回利用登録画面で「ログイン ID（組合員証記号 番号）」  
「仮パスワード（生年月日）」  
「氏名（カナ）」  
「メールアドレス」を入力します。



5 登録したメールアドレス宛に届く本登録用 URL をクリックします。



6 本登録手続き画面で新しいパスワードを入力します。



7 本登録手続き完了です。



※画面は開発中のものです

# MHW 初回登録方法（スマホの場合）

## 1 まずはスマホアプリをダウンロード！

iPhone の方はこちら



ios13 以降

Android の方はこちら



Android 9 以降

## 2

保険者番号「32200412」を入力し送信をタップします。



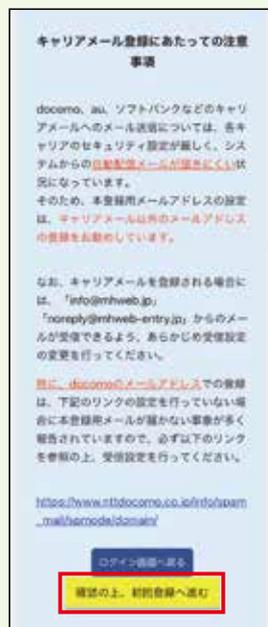
## 3

ログイン画面で「初回登録の方はこちら」をタップします。



## 4

注意事項を確認し「確認の上、初回登録へ進む」をタップします。



## 5

初回利用登録画面で「ログイン ID (組合員証記号 番号)」「仮パスワード (生年月日)」「氏名 (カナ)」「メールアドレス」を入力します。



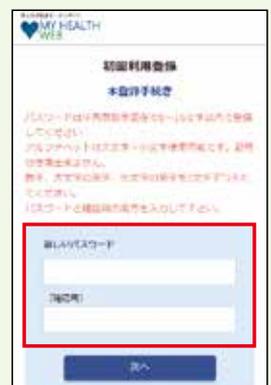
## 6

登録したメールアドレス宛に届く本登録用 URL をタップします。



## 7

本登録手続き画面で新しいパスワードを入力します。



## 8

本登録手続き完了です。



## 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。

- 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 (P2～3 参照)」と「パスワード (P2～3 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。

※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。

- 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。

## 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。



「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。

「すべてのカテゴリをオン」をタップすると緑表示の状態になります。

### Android アプリ「Google Fit」

- ① Android 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。



Google Fit で使用しているアカウントを選択。

## セキュリティコードの発行

医療費明細情報・給付金支給情報・ジェネリック情報・健診結果情報・健康度の閲覧には「セキュリティコード」による二段階認証を行っています。

- TOP 画面で【医療費情報】【医療費明細】などをクリックし、「セキュリティコード」の発行を促す画面で【セキュリティコード発行依頼】をクリック。
- SMS(ショートメッセージ)を受け取れる携帯電話番号を入力し送信。30分以内に届いたセキュリティコードを入力・送信し、新しいセキュリティコードをご登録いただくと、医療費明細などの閲覧が可能。



### 1 「セキュリティコード」を開く

【医療費情報】、【医療費明細】等をクリック。  
セキュリティコードの発行を促す画面で  
【セキュリティコード発行依頼】をクリック。



### 2 セキュリティコード発行手続き

携帯電話番号を入力し、全ての項目に  
同意後【次へ】、確認画面で【送信する】  
をクリックすれば発行依頼完了。

# MHW で出来ること

## 医療費情報

医療費明細・ジェネリック医薬品差額情報などの確認を行うことができます。

## 健診結果情報

健診結果や改善アドバイスを確認できます。

## MY メール

ご本人様へのお知らせメールを表示します。

## MY ダイアリー

ログインした日や、MY ミッションが達成できた日は、マークを表示します。

## MY バイタル

毎日の体重・血圧・歩数・BMIを記録することができます。また、目標値が設定でき、記録は分かりやすくグラフ表示されますので、健康管理に役立ちます。

## ステータス

ご本人のステータス情報を表示します。



## 健康情報 MY HEALTH CLUB

エクササイズ動画や特集記事、健康レシピ、専門家による連載など、楽しく健康になれる情報を毎日更新しています。



他にも健康に関する情報が盛りだくさん!!

## MY HEALTH WEB ご利用時のご注意

### 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、右記の推奨環境をご覧ください。

### 利用規約

MY HEALTH WEBの利用内容・ポイントの取り扱い・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、当健保の個人情報保護管理規定に基づき、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。

	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 OS 10.14 以降	Safari最新版
スマートフォン タブレット	iOS 13 以降	各OSで標準搭載されているブラウザ
	Android 9 以降	

本文中に記載されている会社名、製品名等は、各社の登録商標または商標です。本文中ではTM、®マーク等は明記していません。

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

# 医療費情報について



メニュー内の「医療費情報」をクリックします。

下記の4項目の情報を  
確認できます。

## 医療費明細



「医療費明細」のページが表示されます。このページでは、範囲指定した診療年月ごとの医療費明細および合計を確認できます。また、表示した医療費明細をPDFファイルとしてダウンロード・印刷することができます。

## 給付金支給明細



「給付金支給明細」のページが表示されます。このページでは、範囲指定した支給年月の給付金支給明細を確認できます。また、表示した給付金支給明細をPDFファイルとしてダウンロード・印刷することができます。

## ジェネリック医薬品差額情報



「ジェネリック医薬品差額情報」のページが表示されます。このページでは、「ジェネリック医薬品検索」や、年2回更新の「ジェネリック医薬品差額情報」を確認できます。また、表示された「ジェネリック医薬品差額情報」をPDFファイルとしてダウンロード・印刷することができます。

## 医療費控除申告用



医療費控除の申告手続きに必要な医療費通知のデータダウンロードを行うことができます。電子申告(e-Tax)を行う場合は、「データダウンロード」より医療費通知のデータ(XML形式)を取得してください。XMLデータはパソコンからダウンロードいただけます。

# 健診結果情報について



メニュー内の「健診結果情報」をクリックします。



**健康度**を確認する

「健康度」をクリックします。



対象検査項目（腹囲・BMI・空腹時血糖・HbA1c・中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール・血圧・質問票（服薬の有無・喫煙歴）より判定を行い、結果を7パターンで表示します。

**健診結果表**を確認する

「健診結果表」をクリックします。



健診結果数値が経年表示されます。基準値を超えている場合は、△がつきます。「PDF/ ダウンロード印刷」から、画面表示されている健診結果表を PDF ファイルで表示させることができ、データ保存や印刷が簡単に行えます。

「アドバイス&コメント」、「改善アドバイス」もメニュー内から確認できます。



# 人間ドック等助成申請の操作手順

※本システムでは検診機関への予約はできません。別途、電話等により検診機関への電話予約が必要となります。手続きをされる方がご自身で検診機関への電話予約をお願いいたします。

## 人間ドック等助成申請

メニュー内の「人間ドック等助成申請」をクリックします。

### パソコン画面



### スマホ画面

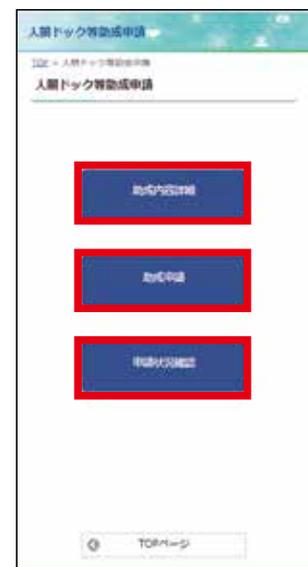


「助成内容詳細」、「助成申請」、「申請状況確認」のTOP画面が表示されます。

### パソコン画面



### スマホ画面





TOP 画面の「助成内容詳細」をクリックします。



「助成内容」が確認できます。





## 人間ドック等助成申請

## 《申請方法①》

検診機関への予約を済ませてから「助成申請」に進んでください。

※こちらは予約の申込ではありません。

TOP画面の「助成申請」をクリックします。こちらから助成申請が行えます。



受診する年度を選択してください。



受診する利用者を選択してください。





# 人間ドック等助成申請

## 《申請方法②》



検診機関の地区を選択してください。  
※いずれかを選択すると、「検診機関選択」へ進みます。



検診機関を選択してください。  
※いずれかを選択すると、「コース選択」へ進みます。



検診コースを選択してください。

人間ドックのオプション検診を選択して「確認」をクリックしてください。  
オプションを受診しない場合は、選択せずに「確認」をクリックしてください。



下記フォームに検診日を入力し「登録」をクリックしてください。  
「必須」と記載のある項目は、入力が必須になりますので必ず入力してください。



申請情報・受診者情報を確認後「確定」をクリックすると助成申請が確定します。  
助成券は所属所担当者よりお受け取りください。





TOP 画面の「申請状況確認」をクリックします。



申請済みの内容が表示されます。  
受診当日は、**助成券**を必ずご持参ください。



# MY ポイントについて

下記の条件を達成した方には、ポイントが付与されます。貯まったポイントで Amazon ギフトコードや QUO カード Pay に交換することができます。

在庫状況に応じて申込の翌日から 10 日程度で MY メールにギフト券番号や URL をお届けします。有効期限はポイント付与された年度の翌年度3月末までとなります。

## 1 特定保健指導 (1 回 / 年) …… 600P

特定保健指導の対象者となり、保健指導を終了した場合にポイント付与されます。

## 2 健康講座参加者 (3 回 / 年) …… 600P

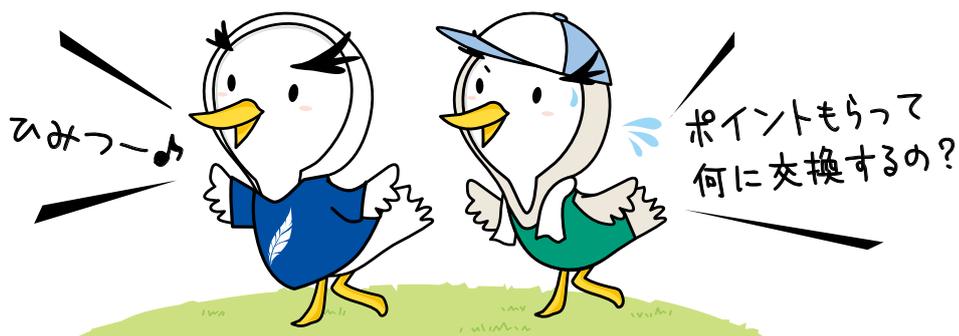
共済主催の健康講座に参加した場合にポイント付与されます。

## 3 参集型ウォーキングイベント参加者 (1 回 / 年) …… 600P

共済主催のウォーキングイベントに参加した場合にポイント付与されます。

## 4 ウォーキングイベント「歩 Fes.」目標達成者 (2 回 / 年) …… 600P

共済主催のウォーキングイベント「歩 Fes.」の目標達成者にポイント付与されます。



# 各種補助金申請機能の申請手順

## 【WEB用】インフルエンザ予防接種費用助成金申請の手順

バナーの「【WEB用】インフルエンザ予防接種費用助成金申請はこちら」をクリックします。



トップ画面の「申請画面へ」をクリックします。



申請する申請対象者について、「申請する」を押下し必要事項をご入力ください。



入力内容を確認し「申請する」をクリックしてください。



申請完了です。



領収書画像データをアップロードしてください

# 健康相談窓口について

健康・介護・育児に関して専門家に相談いただけます。



メニュー内の「健康相談」をクリックし、サービスをご利用ください。

## サービス利用の流れ

☎ 0120-925-798へ電話をかける

音声ガイダンスに従い、利用したいサービスの番号を選択してください。  
※プッシュ回線でない方は、はじめに※印（トーンボタン）を押してください。

自動音声ガイダンスが各サービスをご案内します

① 電話健康相談をご利用の方  
年中無休・24時間の電話相談



① 電話健康相談  
受付時間：年中無休 / 24時間

② ベストドクターズ・サービスをご利用の方  
三大疾病などの重篤な患者に専門医を案内



② ベストドクターズ®・サービス  
受付時間：月～土曜日  
（日・祝・年末年始は休）  
午前10時～午後9時

※黒電話などプッシュボタンがない電話をご利用の方は、ご案内の最後に各サービス直通の電話番号をお知らせいたしますので、お手数ですがそちらにおかけ直してください。

## ファミリー健康相談

有資格者の相談員に24時間いつでも相談OK

病気やケガ・時間外の受診・出産・育児相談・小児救急相談・介護相談・ストレスなど、あなたとご家族の健康でお困りのときは、いますぐお電話を。保健師・看護師・管理栄養士などの資格を持つ経験豊かな相談員が、ご相談にお答えします。また、顧問医による健康相談もご利用いただけます。

### 相談できる内容

健康に関するご相談をお受けいたします。



### 免責事項

本サービス（ファミリー健康相談およびベストドクターズ®・サービス）は患者さんに適切な医療・健康関連情報を提供することが目的であり、当共済組合およびコールセンターを運営する株式会社法研、医師情報を提供する Teladoc Health International, S.A.U. が案内した専門医、ならびに関係するスタッフ（以上を総称して「サービス関係者」という）は、その目的を達成するために誠心誠意努力します。しかしながら、その目的が達成できなかった場合でも、サービス関係者はいかなる責任も負いません。また、本サービスは医師法等関連法令が規定する診察・治療や医薬品の提供は一切行いません。以上をご理解いただいた上でご利用ください。

※Best Doctors およびベストドクターズは、米国およびその他の国における Best Doctors, Inc. の商標です。Best Doctors, Inc. は、グローバルバーチャルケアリーダー、Teladoc Health, Inc. および Teladoc Health International, S.A.U. の一員です。

## ベストドクターズ®・サービス

専門医のご案内 セカンドオピニオン取得

組合員本人やご家族（被扶養者）がサービス対象疾患（下記参照）と診断されたとき、専門医同士の相互評価に基づいて選出された優秀な専門医をご案内します。

### ご利用資格

下記のサービス対象疾患と医師に診断された組合員本人と被扶養者が対象です。  
“疑い”の状態での利用はできません。

### サービス対象疾患

・広義のがん（ただし、良性脳腫瘍を含む）・心臓疾患（原則手術を必要とするもの）・脳疾患（原則手術を必要とするもの）・膠原病・特定疾患（国の難治性疾患克服研究事業の調査研究対象疾患の一部）・肝臓病の一部（原則手術を必要とするもの）・眼科疾患の一部（原則手術を必要とするもの）・整形外科疾患の一部（原則手術を必要とするもの）・婦人科疾患の一部（原則手術を必要とするもの）

※これらは変更する場合があります。