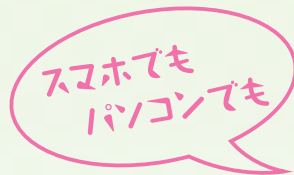


個人向け健康ポータルサイト

# MY HEALTH WEB

マイヘルスウェブ

## マイヘルスウェブのトリセツ



### 対象者







被保険者・19歳以上の被扶養者  
(当健保の加入資格を失うと、30日でポイントが消失します)

### コンテンツ

1	MY HEALTH CLUB	さまざまなテーマを取り上げた健康特集や疾患情報、医療費節約情報などを配信します
2	歩Fes.(あるふえす)	マイヘルスウェブ上で年2回開催するウォーキングイベントです
3	医療費のお知らせ	ご自身の医療費情報をPC・スマートフォンで確認できます
4	医療費控除申告手続用医療費通知発行機能	税務署への紙申告・電子申告(e-Tax)に利用できます
5	給付金支給決定通知	各種補助金や付加給付など、給付金の明細が確認できます
6	インフルエンザ予防接種補助金申請機能	<b>冬期限定</b> インフルエンザの予防接種を受けた際の補助金請求書の作成ができます
7	健診結果の閲覧	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
8	ジェネリック差額通知	ジェネリック医薬品差額情報に加えて、お薬情報をわかりやすく解説します
9	体重・血圧等のバイタル登録	日々登録した体重や血圧、歩数などのバイタル情報をカテゴリ別にわかりやすいグラフで表示します
10	行動目標設定	生活習慣病の予防と改善のための行動目標設定・記録が可能です
11	ポイント交換	マイヘルスウェブの利用によってポイントが付与され、ご用意した景品と交換することができます
12	MYメール	アイテム交換・イベント・健康保険組合からのお知らせなどのメールが届いた際に赤丸で通知されます

# マイヘルスウェブ登録手順

PC・スマートフォン・タブレット端末対応

<p><b>1</b> マイヘルスウェブにアクセス</p>	<p>スマートフォン・タブレットは 右記QRコードを読み取り、 アプリ「マイヘルスウェブ」をダウンロード。 PCは健保組合のHP内 <a href="https://www.nagasekenpo.or.jp/">https://www.nagasekenpo.or.jp/</a> 「マイヘルスウェブ」をクリック。</p>     
<p><b>2</b> 初回利用登録</p>	<p>画面の案内に従って ログインID【健康保険証の記号-番号】 仮パスワード【生年月日(西暦)8ケタ】 氏名【カナ】 メールアドレス(必須)を入力し、仮登録をする。 ※アプリの場合は保険者番号を入力してから上記の登録を行ってください。</p> 
<p><b>3</b> 本登録</p>	<p><b>2</b>で登録したメールアドレスに、仮登録完了のメールが届くので、本文に記載されている本登録用のURLをクリック。 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ください。 ※パスワードは任意で必ず半角の数字、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。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、使用しないでください。</p>
<p><b>4</b> セキュリティコードの発行</p>	<p>4 ページ参照</p>
<p><b>5</b> 通知設定</p>	<p>3 ページ参照</p>
<p><b>6</b> 歩数アプリと連携</p>	<p>3 ページ参照</p>

## マイヘルスウェブご利用時の注意事項

	オペレーティングシステム	ウェブブラウザ
パソコン	Windows10以上	Internet Explorer11以上 Chrome最新版
	MacOSX10.14	Safari最新版
スマートフォン アプリ版	Android5~10	標準搭載のブラウザ Google Chrome最新版
	iOS11~14	

※タブレット端末でのブラウザ利用について  
Androidタブレットはスマートフォン版、iOSタブレットはPC版を表示します。

### 推奨環境

マイヘルスウェブは、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

マイヘルスウェブの利用内容・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、マイヘルスウェブ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。

お問合せ先

「マイヘルスウェブ」ヘルプデスク TEL:03-5213-4467

平日 9:00~17:00



当事業は株式会社法研に委託しています。株式会社法研は「プライバシーマーク」使用の許諾事業者として認定されています。

# アプリ通知&ヘルスケアアプリとの 歩数等の連携設定方法



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時に自動で歩数を取り込み、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!

## アプリとの連携について

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、マイヘルスウェブへのログイン時に過去最大30日分「MYバイタル」に自動で記録・更新することができます。

### ●iPhoneの場合

- ①「MHWアプリ」をインストール
  - ②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(8ケタの数字)】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」を選択した後「許可」を選択
  - ⑧「ヘルスケア」アプリとの連携設定が完了し、自動的にヘルスケアデータが取得される
- ※すでにお使いの方は、「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



### ●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



### ●Androidの場合(すでに使っている場合)

※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

- ①端末の「設定」から「アプリと通知」を選択
- ②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
- ⑤終了後「MHWアプリ」を起動
- ⑥保険証に記載の【保険者番号(8ケタの数字)】を入力して送信
- ⑦画面に従って「かんたんログイン」の設定を行う
- ⑧「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
- ⑨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
- ⑩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



### 注意

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

# 二段階認証を採用しています

機微情報閲覧用セキュリティコード

## ID・パスワードでログイン後、閲覧可

- MYポイント
- MYダイアリー
- MYメール
- MY HEALTH CLUB
- MYミッション
- 新着情報
- MYバイタル

## ID・パスワードでログイン後 さらにセキュリティコード入力で閲覧可

- MYデータ
  - 健診結果情報
  - 医療費のお知らせ
  - 給付金支給決定通知
  - ジェネリック差額通知



上表右欄のコンテンツを利用するためには、  
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MYデータ内の

- 健診結果情報
- 医療費のお知らせ
- 給付金支給決定通知
- ジェネリック差額通知

のいずれかのコンテンツを初めてクリックすると、  
下記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のち、健康保険組合に届出の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。到着までしばらくお待ちください。

ログイン時のIDは、1世帯共通の保険証記号・番号ですが、ログインパスワードおよび機微情報閲覧用**セキュリティコード**は、世帯共通ではなく、ログインパスワードは個人で設定、機微情報閲覧用**セキュリティコード**は、お1人ずつ別の封筒で郵送されてきます。

10日以上経過してもお手元に届かない場合は、2ページのヘルプデスクへお問い合わせをお願いします。



セキュリティコード通知書(サンプル)

## ポイント付与機能

Amazonギフト券などに交換 1ポイント=1円

有効期限は、翌年度末または長瀬健保の資格喪失の日から30日後まで  
※AmazonはAmazon.com,Inc.またはその関連会社の商標です。

	ポイント数	付与回数	付与条件
初回ログイン	300	初回のみ	
毎日ログイン	1~6	1回/日	サイコロで出た数
医療費のお知らせ	20	1回/月	受診していない月も確認だけでOK
ジェネリック差額通知	20	1回/月	該当がなくても確認だけでOK
体重・血圧等のバイタル登録	1	1回/日	毎日登録
ミッション記録	1	1回/日	毎日記録
ウォーキングキャンペーン	300~700	1イベント	イベントごとに条件設定
健診奨励金	1,000	1回/年度	家族が指定期間内に健診受診
パート先健診謝礼	3,000	1回/年度	被扶養者がパート先の健診結果を提出