



MSD健康保険組合様 ご利用マニュアル

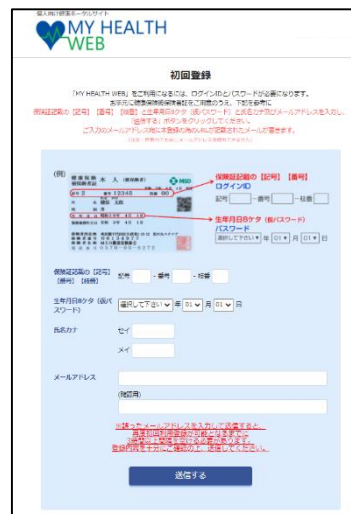
※WEB版の場合、ご覧になりたい項目NOをクリックしますと、該当ページへ遷移できます。

1.	初回利用登録 (WEB認証)	P1
2.	機微情報閲覧の為のセキュリティコード発行依頼	P2
3.	機微情報閲覧 (セキュリティコードによる二段階認証)	P3
4.	TOPページの解説	P4
5.	あなたのステータスを確認する	P5
6.	プロフィールを設定・変更する	P6
7.	ご利用案内を確認する	P7
8.	「医療費情報」医療費明細を確認する	P8
9.	「医療費情報」給付金支給明細を確認する	P9
10.	「医療費控除申告用」 (電子申告の場合)	P10
11.	「医療費控除申告用」 (書面申告の場合)	P11
12.	「健診結果情報」健診結果表を確認する	P12-13
13.	ポイントを確認する	P14
14.	ポイントをアイテムに交換する	P15
15.	行動計画・目標(MYミッション)を登録する	P16-17
16.	行動計画・目標(MYミッション)を記録する	P18
17.	「MYダイアリー」のみかた	P19
18.	「MYバイタル」を確認する・記録する	P20
19.	「健康情報」を見る	P21
20.	MYメールの利用方法	P22

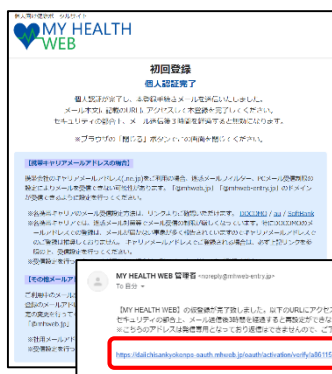
1. 初回利用登録 (WEB認証)



① 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。



② 初回利用登録画面で「ログインID(保険証の記号-番号-枝番)」「仮パスワード(生年月日)」「氏名(カナ)」「メールアドレス(必須)」を入力します。



③ 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。



④ 本登録手続き画面で新しいパスワードを入力します。



⑤ 本登録手続き完了です。

本登録手続きが完了すると、MY ミッション・MYダイアリー・MYバイタル等の機微情報が含まれないページを閲覧することができます。

2. 機微情報閲覧の為のセキュリティコード発行依頼



① ナビメニュー内の「医療費情報」をクリックし、展開されたリンク(赤枠内のいずれか)をクリックして、「セキュリティコード発行依頼」画面へ遷移します。



② 「セキュリティコード発行依頼」をクリックします。



③ セキュリティコードは、自宅住所へ送付されます。住所を入力後、「次へ」をクリックします。



④ 入力内容を確認し、「送信する」をクリックします。



⑤ セキュリティコード発行依頼完了です。

3.機微情報閲覧（セキュリティコードによる二段階認証）



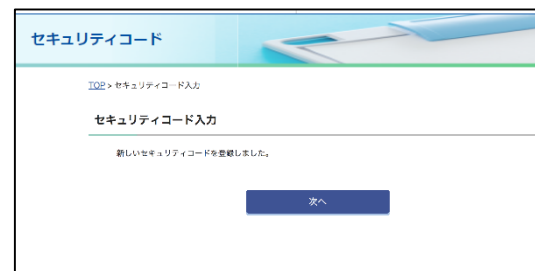
①ナビメニュー内の「医療費情報」をクリックし、展開されたリンク(赤枠内のいずれか)をクリックして、「セキュリティコード発行依頼」画面へ遷移します。



②手元に届いた通知書に記載されたセキュリティコードを入力し、「送信する」をクリックします。



③新しいセキュリティコードと任意の半角数字5桁を入力し、「次へ」をクリックします。



④新しいセキュリティコードの登録完了後、「次へ」をクリックします。



⑤新しく登録したセキュリティコードを入力し「送信する」をクリックすると、ご覧になりたい「MYデータ」が閲覧できます。

4.TOPページの解説



①ヘッダーメニュー

● MYポイント・MYメール・MYページ

MYポイント、MYメール、MYページの確認ができます。

- ・MYポイント→現在獲得しているあなたのポイント数が表示されます。(MYポイントについて→[14](#)ページへ)
- ・MYメール→あなた宛のお知らせメールが表示されます。タイトルをクリックすると本文が表示されます。(MYメールについて→[22](#)ページへ)
- ・MYバイタル→あなたが設定したスローガン・目標体重・現在体重・現在体重から算出されたBMIが表示されます。(プロフィール設定→[6](#)ページへ)

●ご利用案内

主な機能の使い方を紹介し、下記の設定・変更ができます。

- ・医療費情報の見方→あなたの「医療費明細」、「給付金支給明細」、「ジェネリック医薬品差額情報」が閲覧できます。
- ・健診結果の見方→健康診断を受診された方の「健診結果」と、結果を元に「生活習慣改善アドバイス」情報が確認できます。
- ・バイタルの設定→バイタルの設定ができます。
- ・ミッションの設定→ミッションの設定ができます。
- ・ポイントの利用→ポイントの利用ができます。
- ・パスワード・メールアドレスの変更
→パスワード・メールアドレスの変更ができます。

●よくある質問

MY HEALTH WEBをご利用いただく上で、よくある質問に回答しています。

②メニューバー

プルダウンすると、下記の情報が閲覧できます。

●医療費情報

- ・医療費明細
- ・給付金支給明細
- ・医療費控除申告用

●健診結果情報

- ・健康度
- ・健診結果表
- ・アドバイス&コメント
- ・改善アドバイス

●健康情報

③キャンペーン・おすすめ情報

期間限定のキャンペーン情報やおすすめ情報が表示されます。

④新着情報

サイトの更新情報や健保からのお知らせが表示されます。タイトルをクリックすると詳しい内容を読むことができます。

5.あなたのステータスを確認する



TOPページ中央部にあなたのステータスが
表示されています。

①スローガン

MY HEALTH WEBでは、健康維持や生活習慣改善の為にスローガン(目標)を設定します。

ここでは、あなたが設定したスローガンが表示されます。

②進行中のミッション

ライフスタイルに合わせて6つのステージ(栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康)から生活習慣改善の為に「ミッション(目標)」を設定し、成果を記録します。

③ミッションの記録

設定したミッションの、成果を記録します。

<ミッション6つのステージ>



6.プロフィールを設定・変更する



バイタル情報の右側下部にある「目標やスローガンの設定はこちら」をクリックします。

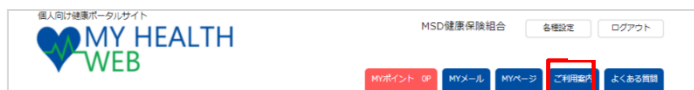


プロフィール設定のページが表示されます。
このページでは、

- ・スローガンの設定・変更
- ・目標体重の設定・変更
- ・1日の目標歩数の設定・変更
- ・身長の設定・変更

を行うことができます。

7.ご利用案内を確認する



ヘッダーメニュー内の「ご利用案内」をクリックします。

ご利用案内

HOME > ご利用案内

「MY HEALTH WEB」は、皆様一人ひとりと健保組合との双方向でのコミュニケーションを図るツールとなる「個人向け健康ポータルサイト」です。
医療費の節約や健康づくりを支援するために役立つさまざまな健康情報・健康支援ツールなどを提供します。
MY HEALTH WEBを活用して、健康増進に役立てましょう！

主な機能の使い方

- 医療費情報の見方**

あなたの「医療費明細」、「給付金支給明細」が閲覧できます。

[医療費情報についてはこちら](#)
- 健診結果の見方**

当健保ご案内の健康診断を受診された方の「健診結果」と、その結果を元にあなたに選した「生活習慣改善アドバイス」情報が確認できます。

[健診結果についてはこちら](#)
- バイタルの設定**

「運動・歩数・移動時間・エクササイズ時間・1日した階段・睡眠時間」「身体測定(体重・体脂肪率・腹囲)」「バイタル(最高血圧・最低血圧・体温)」を毎日記録することができます。
記録した数値は分かりやすくグラフ化されますので健康増進に役立ちます。
また、目標状態の設定を行うと目標値がグラフとして表示されますので、健康増進にも最適です(目標体重・目標歩数は、プロフィール設定で設定・変更が出来ます)。

[バイタルの設定はこちら](#)
- ミッションの設定**

「MYミッション」では、あなたのライフスタイルに応じて生活習慣改善のための『ミッション(行動・目標)』を設定し、日々の生活の中に「ミッション」を取り入れる事で生活習慣の改善を図ることが出来ます。

[ミッションの設定はこちら](#)
- ポイントの利用**

毎日のログインやバイタル登録など、サイトのご利用に応じてポイントが貯まります。
詳しくは、ポイント付与メニューでご確認ください。
また、貯まったポイントは好きなアイテムと交換することができます。

[ポイントの利用はこちら](#)
- パスワード・メールアドレスの変更**

各種設定画面からパスワードやメールアドレスの登録・変更が行えます。

[パスワード・メールアドレスの変更はこちら](#)

上記以外の使い方については、[よくある質問](#) をご確認ください。

ご利用案内のページが表示されます。

8. 「医療費情報」 医療費明細を確認する



メニューバーの「医療費情報」をクリックします。



「医療費明細」をクリックします。



医療費明細

平成26年7月の医療費明細

医療機関名	診療区分	医療機関名	診療年月	日数	医療費の内訳				補助額
					診療費	診察料	処方料	検査料	
テスト 花子	調剤	****薬局	H26.07	1日	4,020	3,216	0	804	0
テスト 花子	調剤	****ココロクリニック	H26.07	1日	5,720	4,576	0	1,144	0
合計					9,740	7,792	0	1,948	

PDFダウンロード / 印刷

・ 記載は、1行につき1ヶ月間に1つの医療機関で受診された分をまとめたものです。
 ・ 医療費の内訳は、診療費・診察料・処方料・検査料の4つに分かれています。また、診療費の内訳は「診療費の内訳」に記載されています。
 ・ 診療料は、診療費の内訳のうち、診療費の内訳から診療料を除いた金額を指します。
 ・ 処方料は、処方料の内訳から処方料を除いた金額を指します。
 ・ 検査料は、検査料の内訳から検査料を除いた金額を指します。
 ・ 補助額は、自己負担額と診療費の内訳との差額を指します。自己負担額が1万円以上の場合は、補助額に0円（0）が記載されています。
 ※ 医療費明細の表示については、ご利用ガイドをご覧ください。

「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。

9. 「医療費情報」 給付金支給明細を確認する



メニューバーの「医療費情報」をクリックします。



「給付金支給明細」をクリックします。



「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、範囲指定した診療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。

10. 「医療費控除申告用」 (電子申告の場合)



メニューバーの「医療費情報」をクリックし、展開されたリンクから「医療費控除申告用」をクリックします。



左側の「XMLデータダウンロード」をクリックし、ダウンロードします。



発行対象年度を選択し「表示」をクリックすると、医療費明細が表示されます。

下部の「注意事項に同意する」に✓をしてから、「医療費通知データ (XML)ダウンロード」をクリックすると、電子申告 (e-Tax) 用の医療費通知データがダウンロードできます。

11. 「医療費控除申告用」 (書面申告の場合)



メニューバーの「医療費情報」をクリックし、展開されたリンクから「医療費控除申告用」をクリックします。



右側の「紙通知書発行・送付申込」をクリックします。



発行対象年度を選択し、必要事項を入力します。下部の「注意事項及び個人情報の扱いに同意する」に✓をしてから「申し込む」をクリックします。

申込内容確を確認し、「次へ」をクリックします。申込完了画面が出て、手続きは完了です

12. 「健診結果情報」 健診結果表を確認する



メニューバーの「健診結果情報」をクリックします。



「健診結果」をクリックします。



TOP > 健康診断結果

健康度 健診結果表 アドバイス&コメント 改善アドバイス

総合評価/健康度

このままだと生活習慣病に! 危険状態を要請しましょう

生活習慣の改善が必要です!

※判定の基準値は厚生労働省「標準的な健康診断指導プログラム(改訂版)」に基づいた数値です。医師の所見等がある場合は、その指示に従ってください。

あなたの健康度は**100人中78番目**です。

>> 年代別チェック! 各検査項目でみるあなたの健康度 <<

※この健康度とは、MY HEALTH WEBで集めた健診データを基に健診結果、健診結果(喫煙・飲酒・病歴)、年齢、性別などの生活習慣病関連リスクをポイント化して集計分析を行い、100人中何番目を「目安」として示したものです。

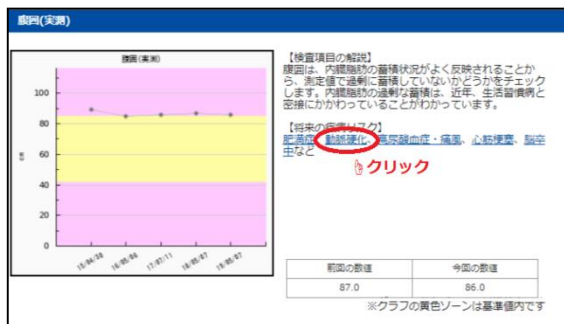
健康診断結果表 表のみかた

検査項目	検査日					基準値	単位
	R1.05.07	H30.05.07	H29.07.11	H28.05.06	H27.04.30		
身体計測	体重	66.1	67.3	67.6	67.6	70.5	kg
	BMI	23.8	23.5	23.7	23.4	24.5	24.9 18.5
	腹囲(男性)	▲86.0	87.0	86.0	85.0	89.5	84.9
血液型	血液型(ABO)(試験管)				B	B	-
	血液型(Rh)(試験管)				(+)	(+)	-
血圧等	収縮期血圧(1回値)	125	146	128	116	144	120 0
	収縮期血圧(1回値)	▲90	87	86	83	96	84 0
	心拍数				65	70	80 60
体力(骨)	握力(骨)	▲0.30	0.20	1.00			- 0.7
	握力(骨・矯正)	1.00	1.00	1.50	1.00	1.50	- 0.7
	握力(骨)	▲0.30	0.30	1.00			- 0.7
	握力(骨・矯正)	1.20	1.50	1.50	1.20	1.00	- 0.7
眼科	視力(キースタジオ)	0	0	0	0	0	- 度
	視力(シニア試験機)	0	0	0	0	0	- 度

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。



12. 「健診結果情報」 健診結果表を確認する



検査項目をクリックすると健診結果数値が経年で分かりやすいグラフで表示されます。また検査項目の解説や将来の疾病リスクが表示されます。



傷病情報

傷病名: 動脈硬化

診療科
循環器科 内科

・どんな病気か
 体のすみずみまで酸素や栄養素を運ぶ重要な役割を果たしているのが動脈です。この動脈が年齢とともに老化し、弾力性が失われて硬くなったり、動脈内にさまざまな物質が沉着して血管が狭くなり、血液の流れが滞る状態を動脈硬化といえます。

動脈硬化は、①粥状硬化、②細動脈硬化、③中膜硬化の3種類に分類されます。動脈は内臓、中膜、外膜の3層からなっていますが、①は太い、または中等度の太さの動脈の内臓に、③は中膜に主に変化が起きます。一方、②は末梢の細い動脈が硬化するものです。臨床的に問題になるのは①と②です。

・原因は何か
 臨床的に最も重要である粥状硬化は、大動脈、脳動脈、冠動脈など比較的大い動脈に起こる硬化で、動脈の内臓にコレステロールなどの脂質からなる粥腫（アテローム）ができ、次第に肥厚することで動脈の内臓が狭くなります（図26）。粥腫が破れると血栓がつくられ、動脈は完全にふさがります。

●図26 粥状硬化のメカニズム●

粥腫のもとになる悪玉コレステロール（LDLコレステロール）は、動物性脂肪に多く含まれています。一方、善玉コレステロール（HDLコレステロール）は、動脈硬化を抑える作用があります。中性脂肪も動脈硬化を促すとされています。中性脂肪は、糖分やアルコールの摂りすぎなどで上昇します。

細動脈硬化は、脳や腎臓のなかの細い動脈が硬化して血液が滞る動脈硬化です。高血圧が長く続いて引き起こされます。

動脈硬化を起こしたり、進めたりする原因を「危険因子」と呼びます。脂質異常症（高脂血症）、高血圧、糖尿病、喫煙、高尿酸血症、肥満、運動不足、ストレス、遺伝要因などがあげられます。

また、これらの危険因子は相互に関連しており、因子が増えれば善玉形式に動脈硬化の危険性が高まります。治療にも予防にも、これらの危険因子を減らすことが大変重要です。

将来の疾病リスクに表示されている傷病名をクリックすると詳しい傷病情報を閲覧することができます。

※判定の基準値は、MY HEALTH WEBが設定した数値です。
 医師の所見等がある場合は、受診された医療機関に従いましょう。

13.ポイントを確認する



MY HEALTH WEBでは、毎日のログインやバイタル登録など、サイトのご利用に応じてポイントが貯まります。貯まったポイントで好きなアイテムと交換できる抽選に応募することができます。
ヘッダーメニューの「ご利用案内」をクリックします

現在の所有ポイント
4814 P
累積ポイント 4814P

アイテムと交換する
ポイント付与メニュー

「MY HEALTH WEB」では、毎日のログインやバイタル登録など、サイトのご利用に応じてポイントが貯まります。詳しくは、[ポイント付与メニュー](#)でご確認ください。
また、貯まったポイントは好きなアイテムと交換することができます。
MYポイントに関するよくある質問は[こちら](#)

■ ポイントのご利用について
ポイントが貯まったら、ポイント数に応じたアイテムと交換することが出来ます。アイテム交換を行いたい場合は、上の「アイテムと交換する」ボタンをクリックしてください。
好きなアイテムを選択後、簡単な申込手続きをただでございましたらご入力いただいた送付先にお届けします。
※各アイテムについては、在庫状況などの理由でなくなり廃棄される場合がありますので予めご了承ください。

■ ポイント履歴

ポイント付与日	内容	加付ポイント	使用ポイント
2020.10.08	インフルエンザ予防接種インセンティブ	4500	
2020.09.15	ログイン	2	
2020.06.23	歩Fes.2020 参加賞	300	
2020.05.25	ログイン	8	
2020.04.26	バイタル登録	1	
2020.04.26	ログイン	2	
2020.04.15	バイタル登録	1	

MYポイントのページが表示されます。現在のポイント数は「現在所有ポイント」で確認することができます。
※各行動で獲得できるポイント数は、ポイント付与メニューをご参照下さい。

14.ポイントをアイテムに交換する

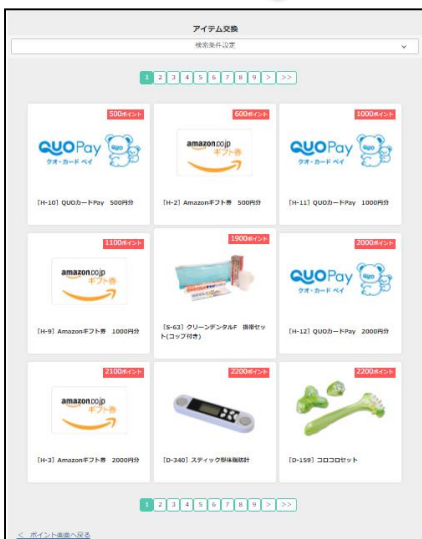
アイテムの応募期間中に、貯めたポイント数に応じて好きなアイテムと交換できます。



ヘッダーメニューの「MYポイント」をクリックします。



MYポイントのページが表示されます。「アイテムと交換する」をクリックします。



表示されたアイテム一覧から、好きなアイテムをクリックします。アイテムの詳細が表示されますので、内容を確認後「アイテムと交換する」をクリックします。



アイテムの内容を確認し、正しければ「確定する」をクリックします。

15. 行動計画・目標(MYミッション)を登録する



ヘッダーメニューの「MYページ」をクリックします。



「MYミッション」をクリックします。



ここでは、あなたのライフスタイルに応じて生活習慣改善の為の『ミッション』を設定し日々の生活の中に取り入れる事で生活習慣の改善を図ります。
6つの『ミッション』から、設定するステージの「選択」をクリックします。



15. 行動計画・目標(MYミッション)を登録する



ステージ選択コース

十分な睡眠、余暇等で体や心を癒し、心身の健康を回す「ミッション」を設定します。

🔴 をクリックするとフリップポイント解説が表示されます。

📌 **「休養」ステージ**

- 十分な睡眠を取る 🔴
- 暑めのお湯に浸かってゆっくり入浴する 🔴
- 体をリラックスさせる時間を持つ 🔴
- 仕事に30分以内の休憩を取る 🔴
- 起床後、太陽光を浴びる 🔴

期間指定

選択したステージ内に設定されたミッションが表示されます。挑戦したいミッションを選択し、「期間指定」をクリックします。



ステージ選択コース

選択したミッションのチャレンジ開始日と終了日を設定してください。

【ミッション】 十分な睡眠を取る

チャレンジ開始日:	2021年 9月 27日
チャレンジ終了日:	2021年 10月 27日

設定する

チャレンジの「開始日」と「終了日」を設定し、「設定する」をクリックします。



ステージ選択コース

下記の内容で登録します。

【ミッション】 十分な睡眠を取る

チャレンジ開始日:	2021年9月27日
チャレンジ終了日:	2021年10月27日

修正する

登録する

内容を確認し、「登録する」をクリックすると、ミッションの登録が完了します。目標達成を目指して頑張りましょう！

ステージ選択コース

あなたがチャレンジするミッションは下記の通りです。毎日の記録でミッション達成を目指して頑張りましょう！

【ミッション】 十分な睡眠を取る

チャレンジ開始日:	2021年9月27日
チャレンジ終了日:	2021年10月27日

16. 行動計画・目標(MYミッション)を記録する



ヘッダーメニューの「MYページ」をクリックします。



「MYミッション」をクリックし、「記録する」をクリックします。



「記録する日」と「ミッションの達成度」を選択し、「記録する」をクリックします。
内容を確認し、正しければ「記録する」をクリックします。



ミッションの記録を行うと、「MYダイアリー」に達成度に応じたそれぞれのステージカラーの「羽」が付きます。



17. 「MYダイアリー」のみかた



ヘッダーメニューの「MYページ」をクリックします。



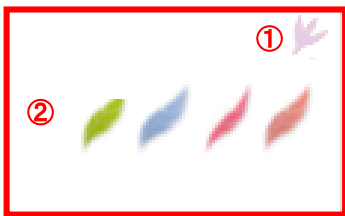
「MYダイアリー」をクリックします。



「MYダイアリー」は、ログインやミッション達成の記録がされるページです。

①ヘロンくんの足あと
ログインした日にはヘロンくんの足あとがつきます。

②ヘロンくんの羽
「MYミッション」を記録すると、達成度に応じた各ステージカラーの羽がつきます。



18. 「MYバイタル」を確認する・記録する



ヘッダーメニューの「MYページ」をクリックします。



「MYバイタル」をクリックし、「バイタル記録」をクリックします。



このページでは、BMI・体重・血圧・歩数を確認・記録することができます。それぞれの数値を入力し、「記録する」をクリックすると、グラフに反映されます。



19. 「健康情報」を見る



ヘッダーメニューの「健康情報MY HEALTH CLUB」をクリックします。



健康情報のページが表示されます。健康情報「MY HEALTH CLUB」では、「特集・連載」「運動」「ヘルスケア」「レシピ」「美容」「メンタルヘルス」「子育て」「ライフスタイル」などの情報をご提供します。知りたい情報をクリックしてください。



20.MYメールの利用方法



あなたへのお知らせメールは、MYメールに受信されます。
MYページ内「MYメール」にあなたが受信したメールが表示されます。メールのタイトルをクリックすると、詳細内容が表示されます。また「MYメール一覧」をクリックすると、今までに受信したメールを確認することができます。

このマークが表示されているメールは、返信が必要です。メールのタイトルをクリックすると内容が表示されます。

返信が必要なメールには、「メール返信フォーム」が表示されます。必要事項を記入し、送信ボタンを押してください。