

健康情報 MY HEALTH CLUB

日常がもっと楽しくなる！健康情報（動画・記事）をマイヘルスウェブ内に配信 MHWにログインをしてご覧ください！

個人向け健康ポータルサイト



- 特集・連載
- 子育て
- ライフスタイル

健康情報 MY HEALTH CLUB

運動

<p>18 高橋 綾子</p> <p>■【みんなでランニング部】vol.1「走るを楽しむ！ランニングコミュニティ発足／長谷川朋加さん×西谷穂子さん」(後編) 2022.02.02</p>	<p>34 高橋 綾子</p> <p>■【みんなでランニング部】vol.1「走るを楽しむ！ランニングコミュニティ発足／長谷川朋加さん×西谷穂子さん」(前編) 2022.01.19</p>
<p>14 YUUKO</p> <p>■【超簡単ヨガレッスン(動画)】全身ストレッチのひのびこカ<第6回> 2022.02.06</p>	<p>6 YUUKO</p> <p>■【MHCおすすめの動画10選】(2)フィットネス部門「人気ランニングTOP3」 2021.12.30</p>
<p>12 高橋 綾子</p> <p>■【MHCおすすめの動画10選】(1)ヨガ部門「人気ランニングTOP3」 2021.12.29</p>	<p>17 YUUKO</p> <p>■【超簡単ヨガレッスン(動画)】姿勢が良くなる！オープンハートヨガ<第5回> 2021.12.07</p>
<p>Healthy Body Eyes</p> <p>■毎日楽しむヨガのポーズ！ 2022.02.02</p>	<p>10月16日</p> <p>■ヨガのポーズ！ 2022.02.02</p>

ヘルスケア

<p>8 大島 麻衣</p> <p>■【日本健康マスター検定にチャレンジ】お口の健康を保つためのTスリッパでアレルギー保存剤ってどんな効果？ 2022.02.25</p>	<p>5 野村 真由</p> <p>■【歯科医師が教える】歯の歯肉にもつながる！歯肉炎に注意<第10回> 2022.02.24</p>
<p>9 大島 麻衣</p> <p>■【生活習慣病予防特集】(1) 毎日寝かせる睡眠は「多寝」にあり！～多くの人、こと・ものとのつながり～ 2022.02.23</p>	<p>16 野村 真由</p> <p>■【共有コーディネーター・南原明彦さんインタビュー】当事者が語る！おとなの発達障害「主体性をもってディスレクシア(読字障害)と向き合う！」(後編) 2022.02.16</p>
<p>14 高橋 綾子</p> <p>■【オウメンスヘルスケア部】第6回「みんなと一緒に考える対話・不妊治療・講師・産婦人科医・高橋菜穂先生」(前編) 2022.02.14</p>	<p>7 大島 麻衣</p> <p>■【日本健康マスター検定にチャレンジ】生活習慣と歯肉炎の関わりって？がんのリスクを減らす生活習慣とは？ 2022.02.11</p>
<p>10月16日</p> <p>■健康マスター vol.1 走るを楽しむ！ 2022.02.02</p>	<p>10月16日</p> <p>■健康マスター vol.1 走るを楽しむ！ 2022.02.02</p>

美容

<p>3 山田 万寿子</p> <p>■【表情筋トレーニング動画付き】長引くマスク生活でも素敵な笑顔を保ちたい！自然な笑顔を作り、顔の悩みを解消するトレーニング法<第12回> 2022.02.18</p>	<p>7 高橋 ちなこ</p> <p>■【美容漫画】ホームホワイトニング始めた(3)<第25話> 2022.02.12</p>
<p>5 野村 真由</p> <p>■【管理栄養士が教える】「美肌」のための栄養レッスン<第3回> 2022.02.09</p>	<p>6 高橋 ちなこ</p> <p>■【美容漫画】ホームホワイトニング始めた(2)<第24話> 2022.02.09</p>
<p>7 山田 真由</p> <p>■【管理栄養士が教える】「美髪」のための栄養レッスン<第2回> 2022.02.26</p>	<p>7 高橋 ちなこ</p> <p>■【美容漫画】ホームホワイトニング始めた(1)<第23話> 2022.02.15</p>
<p>10月16日</p> <p>■美容師が教える 2022.02.02</p>	<p>10月16日</p> <p>■美容師が教える 2022.02.02</p>

メンタルヘルス

<p>3 辻 秀一</p> <p>■【「スラムダンク」精神科医・辻秀一先生が教える】「孤独」より「対人」を大事にして生きていく生き方！<第10回> 2022.02.28</p>	<p>4 辻 秀一</p> <p>■【辻秀一のごきげんプロジェクト】スペシャルにきげん対談「東京オリンピック女子100mハードル代表・寺田明日香選手」(後編) 2022.02.14</p>
<p>5 辻 秀一</p> <p>■【辻秀一のごきげんプロジェクト】スペシャルにきげん対談「東京オリンピック女子100mハードル代表・寺田明日香選手」(中編) 2022.02.31</p>	<p>55 人間 関係</p> <p>■【自分らしさを引き出す！】自己肯定感を高める10の方法～イントロダクション～<第1回> 2022.02.27</p>
<p>7 山田 真由</p> <p>■【コミュニケーション力】の強さは習慣力！使い分けたい2つの習慣方法とは<第11回> 2022.02.18</p>	<p>13 辻 秀一</p> <p>■【辻秀一のごきげんプロジェクト】スペシャルにきげん対談「東京オリンピック女子100mハードル代表・寺田明日香選手」(前編) 2022.02.17</p>
<p>10月16日</p> <p>■メンタルヘルス vol.1 走るを楽しむ！ 2022.02.02</p>	<p>10月16日</p> <p>■メンタルヘルス vol.1 走るを楽しむ！ 2022.02.02</p>

レシピ

<p>13 山田 真由</p> <p>■【レシピdeワールドツアー】にんにくの香ばしさがたまらない、心まで温めてくれるスペイン料理「アホ・スープ」<第2回> 2022.02.17</p>	<p>3 フードユニット HITOUMOI</p> <p>■【HITOUMOIの「ハレの日」レシピ】ヘルシーに「パンチン」を楽しむ！豆乳で「カトーシヨコラ」 2022.02.11</p>
<p>9 山田 真由</p> <p>■【レシピdeワールドツアー】世界中の「美味」が融合！アメリカ南部で生まれた郷土料理「カンボ」<第1回> 2022.02.03</p>	<p>6 後藤ゆうこ</p> <p>■【お祝いレシピ】ビタミンたっぷりのオレンジとチーズのクリスマスデザート 2022.01.26</p>
<p>4 フードユニット HITOUMOI</p> <p>■【HITOUMOIの「ハレの日」レシピ】お正月の定番！家族で食べる！筑前煮 2021.12.27</p>	<p>4 後藤ゆうこ</p> <p>■【クリスマスの食卓に！】ドラゴンフルーツのクリスマスデザート 2021.12.26</p>
<p>10月16日</p> <p>■レシピ vol.1 走るを楽しむ！ 2022.02.02</p>	<p>10月16日</p> <p>■レシピ vol.1 走るを楽しむ！ 2022.02.02</p>

マイヘルスウェブ TOP画面



健康情報 MY HEALTH CLUB



さまざまな健康特集や疾患情報、医療費節約情報などの記事を“毎週”プッシュ通知でお知らせします。ヨガ、エクササイズが動画で配信されます。



よくある質問

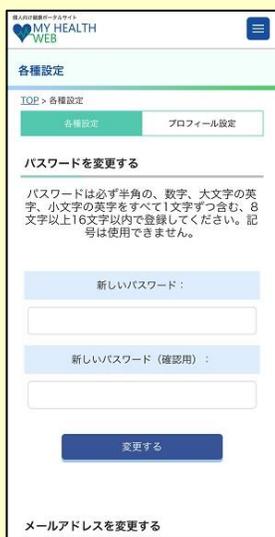


マイヘルスウェブのよくある質問が表示されます。

- サービス全般について
- 各種設定について
- 医療費明細について
- 健診結果について
- MYポイントについて
- 各コンテンツについて
- スマートフォンアプリについて
- 確定申告について
- e-Taxについて
- 書面申告について
- サービス提供会社について

ご利用案内 各種設定 プロフィール設定

マイヘルスウェブの主な機能の使い方についての解説があります。



各種設定では、

- パスワード
- メールアドレス

プロフィール設定では、

- スローガン
- 目標（体重、歩数）
- 身長（BMI計算用）

の変更ができます。