



アイコンを  
タップします。



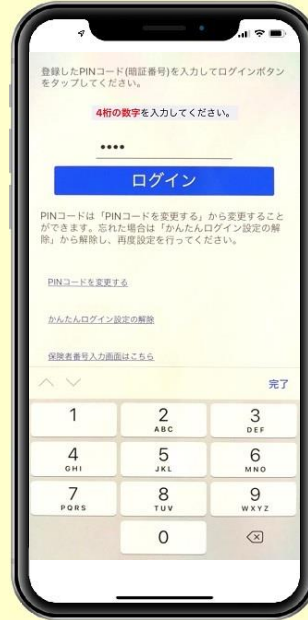
ログイン画面



「資格情報のお知らせ」または「(旧)健康保険証」を参考に記号、番号、枝番 およびパスワードを入力します。

or

かんたんログイン



「かんたんログイン」の設定済みの方は、PINコード(4桁の数字)を入力します。



マイヘルスウェブ  
TOP画面



右上のメニューやMY HEALTH CLUBをタップして始めます。下方にスワイプするとスローガンや進行中のミッションが表示されます。

メニュー



ログインするとラッキーサイコロが回ります。



出た目のポイントが付与されます。

マイヘルスウェブの操作方法などに関するお問い合わせは、「MY HEALTH WEB」ヘルプデスクにお問合せください。  
TEL 03-5213-4467 平日 9:00~17:00

資格情報のお知らせ  
記号 x 番号 xxxx (枝番) xx  
氏名 ○○ ○○

# マイヘルスウェブ TOP画面



# (赤枠線内の)機微情報 を閲覧するには



《初回》

機微情報に初めてアクセス  
しようとすると、「セキュリ  
ティコード発行依頼」が表示さ  
れます。

## セキュリティコード発行依頼



「MY HEALTH WEB セキュリ  
ティコードのお知らせ」の発行のために、  
住所情報を入力して、送信します。

《2回目以降》



## MY HEALTH WEB セキュリティコードのお知らせ



1週間程で、郵便で届き  
ます。  
中に書かれているセキュリ  
ティコードを入力します。

# セキュリ ティ コードの入力



医療費情報や健診結果情報  
などの機微情報を閲覧するに  
は、セキュリティコード(5桁の  
数字)の入力が求められます。

- ・医療費情報メニュー
- ・健診結果情報メニューへ

この資料は、コンテンツや機能の  
紹介を目的としたものです。  
操作方法の詳細は、  
「ご利用マニュアル」を参照ください。

マイヘルスウェブの操作方法などに  
関するお問い合わせは、  
「MY HEALTH WEB」ヘルプデ  
スクにお問合せください。  
TEL 03-5213-4467  
平日 9:00~17:00

# 医療費情報メニュー

## 医療費明細

使用した医療費の明細が表示されます。被保険者・被扶養者が診療月ごとに表示されます。PDFファイルとしてダウンロードして、印刷することができます。

## 給付金支給明細

ワクチン接種補助、傷病手当金、一部負担還元金などが表示されます。PDFファイルとしてダウンロードして、印刷することができます。

## 医療費控除申告用

e-Taxでの確定申告の医療費控除に使用することのできる電子データ[青色ボタン]と書面通知書[緑色ボタン]を提供します。

## ダウンロードした医療費明細

## ダウンロードした給付金支給決定通知書

## 医療費通知データ(XMLファイル)



# 健診結果情報メニュー

個人向け健康ポータルサイト  
MY HEALTH WEB

バイタル 連携 MYポイント P MENU

TOP

医療費情報

- 医療費明細
- 給付金支払明細
- 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

MY HEALTH CLUB

〇〇〇〇 様

MYポイント P

MYメール MYページ

ご利用案内 よくある質問

各種設定 ログアウト

閉じる

マイヘルスウェブで集計した健診結果を基に、同世代・同年代を100人と仮定した時、自分の数値が何番目に当たるのかを「健康度」として表示します。

- 今回の検査では異常ありません。
- わずかに正常値を外れています。検査が必要です。
- 治療を必要としています。医療機関を受診しましょう。
- 危険な状態です。早急に医療機関を受診してください。

# 健康度

健康診断結果 健康度

検査結果が基準値を超えています！  
精密検査や医師の診断を受けよう！

あなたの健康度は  
100人中 100位です。

LDLコレステロール

全体を100人とした場合、  
100番目

>> 年代別でチェック！各検査項目でみるあなたの健康度 <<

# 健診結果

健康診断結果 健診結果表

検査結果が基準値を超えています！  
精密検査や医師の診断を受けよう！

あなたの健康度は100人中 100番目です。

>> 年代別でチェック！各検査項目でみるあなたの健康度 <<

健康診断結果表 表のみかた

下限値以下 上限値以上 次の5件へ >>

LDLコレステロール(可視) (単位: mg/dl)	
R2:09.25	171
H31:04.26	141
H30:04.27	143
H29:04.28	135
H28:04.28	150

基準値: 119

グラフ・解説をみる

LDLコレステロール(可視) (mg/dl)

LDLコレステロール(可視)

前回の数値	今回の数値
141	171

最大で5年分の健診結果を表示します。数値をグラフ化し、分かりやすい解説、関連疾病情報が表示されます。

# アドバイス&コメント

健康診断結果 アドバイス&コメント

検査結果が基準値を超えています！  
精密検査や医師の診断を受けよう！

LDLコレステロール

アドバイス

生活習慣改善努力をした上で、数値改善しないなら、医療機関を受診してください。

コメント

脂質検査の結果、悪玉コレステロールが高いことが分かりました。このくらいの場合、一般的にLDL 100mg/dl未満の人と比べて、約1.5倍～2倍、心筋梗塞や狭心症になりやすいことが分かっています。飽和脂肪酸が多い動物性の脂肪を控え、多価不飽和脂肪酸が多い植物性の食品や魚をよく食べるように心がけてください。またコレステロールの多い食品を控えたい方が良いでしょう。ご自身で生活習慣の改善に取り組まれる方法、保健センター等で健康相談や保健指導を受ける方法があります。できれば3～6ヶ月後にかかりつけの医療機関で再検査を受けるようにしてください。

なお、もしあなたが医師から糖尿病、慢性腎臓病、心血管病(心臓や血管の病気)、高血圧等を指摘されている場合や喫煙者の場合は、動脈硬化が進行しやすく、心筋梗塞や狭心症になりやすい状態になっている可能性があります。この場合は早めに医療機関で再検査を受けてください。引き続きご自身の身体の状態を確認するために、これからも健診を受診しましょう。

健診結果に基づいて、個人に合わせた生活習慣病リスク解説・生活習慣改善アドバイスを表示します。

# 改善アドバイス

健康診断結果 改善アドバイス

検査結果が基準値を超えています！  
精密検査や医師の診断を受けよう！

生活習慣病はこんなに怖い！

肥満や不健康な生活習慣がたくさんある人はメタボリックシンドロームや生活習慣病のリスクが高まっています。また、喫煙習慣がある人がメタボリックシンドロームになると動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞にかかりやすくなります。

生活習慣病はこんなに怖い！

■ 1日3食、規則正しく食べる

3食決まった時間に食べることで1日の生活リズムをつくりやすくなり、自律神経が乱れることを予防できます。

■ よく噛んで20分以上かけて食べる

ゆっくり噛みながら食事することで満腹中枢が働き、食べ過ぎを抑える効果や内臓脂肪の分解を促す効果があります。

■ 腹八分目の食事をする

摂取カロリーを抑えることができ、体重増加や血圧・血糖値・コレステロール値を抑えることができます。

■ 味付けは酸味・香辛料・香味野菜・うま味を活用、糖類の汁を減らす

レモンやすだちは酸味、こしょうや唐辛子は香辛料、しょうがやわさびは香味野菜、かつおや昆布はうま味になります。調味料の代わりに食材の風味を活用する方法や糖類の汁を残すなどして分量を抑えましょう。

■ 体内での変化

高血糖 脂質異常 高血圧 内臓脂肪の蓄積

■ 病気のリスク

糖尿病 脂質異常症 高血圧症 肥満

■ 動脈硬化の進行

■ 病気の発症

糖尿病の合併症 心筋梗塞 脳梗塞

■ 後遺症

四肢の切断 失明 麻痺 歩行障害など

病気を放っておくとこんなに大変！  
予防・早期発見・早期治療が大切です！

食事編

■ 1日3食、規則正しく食べる

3食決まった時間に食べることで1日の生活リズムをつくりやすくなり、自律神経が乱れることを予防できます。

■ よく噛んで20分以上かけて食べる

ゆっくり噛みながら食事することで満腹中枢が働き、食べ過ぎを抑える効果や内臓脂肪の分解を促す効果があります。

■ 腹八分目の食事をする

摂取カロリーを抑えることができ、体重増加や血圧・血糖値・コレステロール値を抑えることができます。

■ 味付けは酸味・香辛料・香味野菜・うま味を活用、糖類の汁を減らす

レモンやすだちは酸味、こしょうや唐辛子は香辛料、しょうがやわさびは香味野菜、かつおや昆布はうま味になります。調味料の代わりに食材の風味を活用する方法や糖類の汁を残すなどして分量を抑えましょう。

運動編

■ 1日「+10分」運動する時間を増やす

今より「+10分」サイクリングやウォーキング・ジョギングなどの運動をする時間を増やすことで生活習慣病やがん、口舌・認知症の発症を予防することができます。一度に10分間の確保が難しい場合は、5分間×2回の細切れ運動でも問題ありません。

■ エレベーター・エスカレーターは使わず階段を利用する

階段の昇降は足腰に適切な負荷をかけ、大きい筋肉を効率よく鍛えることができます。

■ 筋トレと有酸素運動を組み合わせて行う

筋トレ(無酸素運動)とウォーキングやジョギング・水泳などの有酸素運動を組み合わせて取り組むことで基礎代謝が上がります。体脂肪が燃焼しやすくなるからたを作るすることができます。

■ スロートレーニングを行う

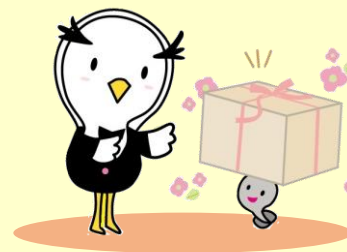
スロートレーニングとは、その名の通り「ゆっくりにした動作」で行なうトレーニング方法で



# マイヘルスウェブ TOP画面



## MYページ (メニュー)



## MYポイント



## MYバイタル



歩数・睡眠・体重・血圧などを記録します。データはグラフとして表示され、行動の実績・変化などが分かります。スマホのヘルスアプリのデータと連携して、マイヘルスウェブに自動取込します。

## MYミッション



生活習慣改善の目標を設定し、行動を生活の中に取り込みます。達成するとMYポイントが付与されます。

## MYダイアリー



MYミッションの結果をカレンダー表示します。



付与されたMYポイントが表示されます。貯まったポイントでアイテムと交換ができます。

マイヘルスウェブの操作方法などに関するお問い合わせは、「MY HEALTH WEB」ヘルプデスクにお問合せください。  
TEL 03-5213-4467  
平日 9:00~17:00

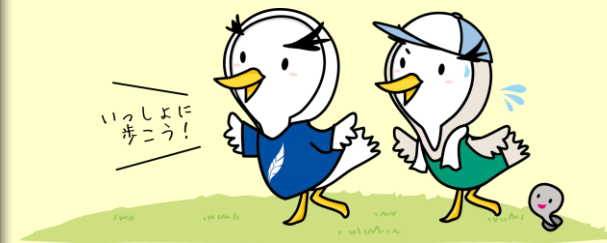
# マイヘルスウェブ TOP画面



# 健康情報 MY HEALTH CLUB



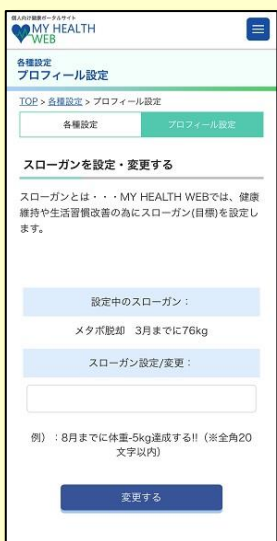
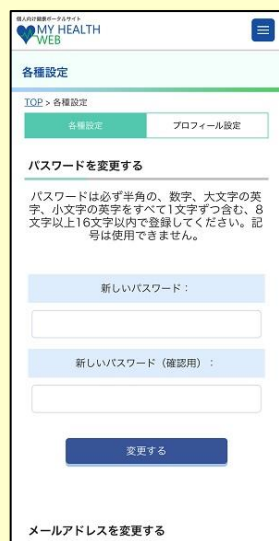
さまざまな健康特集や疾患情報、医療費節約情報などの記事を“毎週”プッシュ通知\*でお知らせします。ヨガ、エクササイズが動画で配信されます。



## 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。

マイヘルスウェブの操作方法などに関するお問い合わせは、「MY HEALTH WEB」ヘルプデスクにお問合せください。  
TEL 03-5213-4467  
平日 9:00~17:00



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。

## 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

# マイヘルスウェブ TOP画面

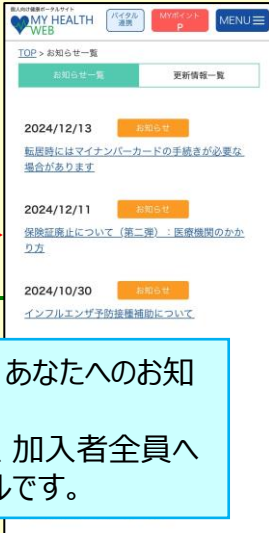


# MYメール



- ・「MYメール」は、あなたへのお知らせメールです。
- ・「新着情報」は、加入者全員へのお知らせメールです。

# 新着情報 お知らせ一覧

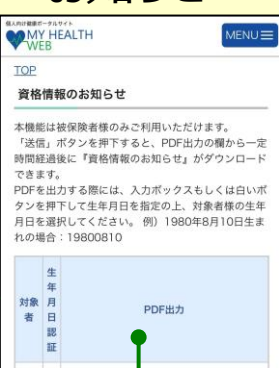


# インフルエンザ 補助金申請



- ・インフルエンザワクチンを接種された加入者(被保険者・被扶養者)は、1回接種当たり7,500円を上限とした実費を補助します。
- ・マイヘルスウェブから、オンライン申請をしてください。

# 資格情報の お知らせ



- ・5分〜10分後に再度更新すると、「資格情報のお知らせダウンロードの準備ができました」と表示されます。
- ・緑の部分を押下すると、「資格情報のお知らせ」のPDFがダウンロードできます。

# バイタル連携



- ・「MYポイント」が更新されます。
- ・ヘルスケアなどに登録されたデータが「歩数」「体重」「血压」に連携し、表示されます。
- ・ウォーキングキャンペーン開催時に活用します。



マイヘルスウェブの操作方法などに関するお問い合わせは、「MY HEALTH WEB」ヘルプデスクにお問合せください。  
TEL 03-5213-4467  
平日 9:00~17:00