ご利用マニュアル

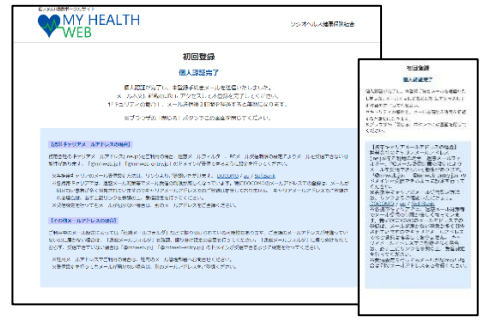
1. 初回利用登録（WEB認証）‥ …… P1
2. 機微情報閲覧の為のセキュリティコード発行依頼 …… P2
3. 機微情報閲覧（セキュリティコードによる二段階認証） …… P3
4. TOPページの解説 …… P4
5. あなたのステータスを確認する …… P5
6. プロフィールを設定・変更する …… P6
7. ご利用案内を確認する …… P7
8. 「医療費情報」医薬費明細を確認する …… P8
9. 「医療費情報」医療費明細の見方 …… P9
10. 「医療費情報」給付金明細を確認する …… P10
11. 「医療費情報」ジェネリック医薬品差額情報を確認する …… P11
12. 「医療費情報」ジェネリック医薬品差額情報の見方 …… P12
13. 「医療費情報」ジェネリックお願いシートを印刷する …… P13
14. 「医療費情報」ジェネリック「お薬情報」を確認する …… P14
15. 「医療費情報」医療費控除申告用（電子申告の場合）を確認する …… P15
16. 「医療費情報」医療費控除申告用（書面申告の場合）を確認する …… P16
17. 「健診結果情報」健康度を確認する …… P17
18. 「健診結果情報」健診結果表を確認する …… P18～19
19. ストレスチェックの利用方法 …… P20～21
20. ポイントを確認する …… P22
21. ポイントをアイテムに交換する …… P23
22. 行動計画・目標(MYミッション)を登録する …… P24～25
23. 行動計画・目標(MYミッション)を記録する …… P26
24. 「MYダイアリー」の見方 …… P27
25. 「MYバイタル」を確認する・記録する …… P28
26. 「健康情報」を確認する …… P29
27. MYメールの利用方法 …… P30

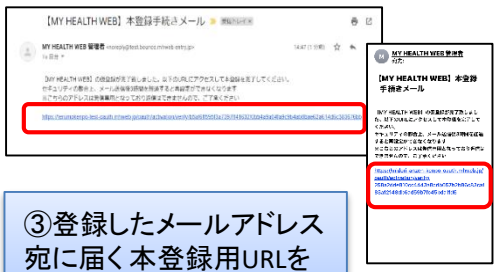
Copyright©2020 MY HEALTH WEB All Rights Reserved.

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）」「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。

Copyright©2020 MY HEALTH WEB All Rights Reserved.

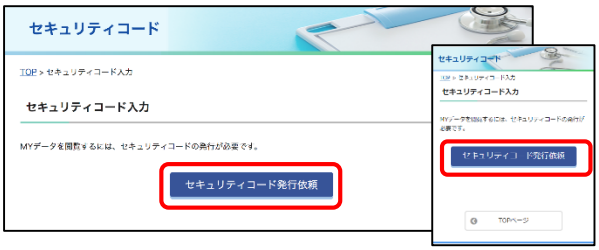
2.機微情報閲覧の為のセキュリティコード発行依頼

【PC】

①メニューバー「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） をクリックします。

【スマホ】

①MENUをクリックし画面が遷移したら、「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） をクリックします。



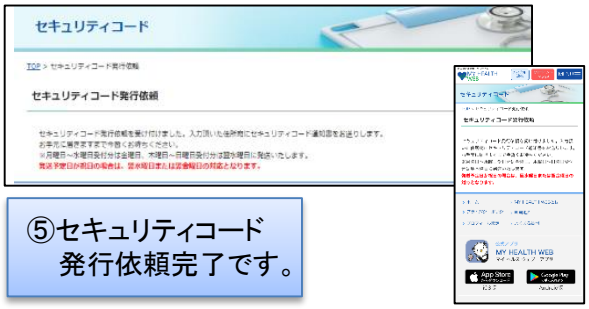
②セキュリティコードの入力画面で「セキュリティコード発行依頼」をクリックします。

③セキュリティコードの送付先を入力します。

④被扶養者様、任意継続の方の場合は自宅住所に送付します。住所を入力後、「次へ」をクリックします。

※被保険者様の場合、所属事業所宛てにセキュリティコードを送付しますのでこの画面は表示されません。

④入力内容を確認し、正しければ「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。

Copyright©2020 MY HEALTH WEB All Rights Reserved.

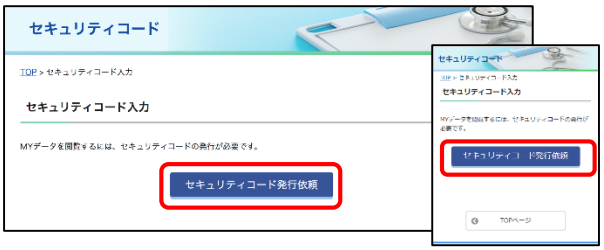
2.機微情報閲覧の為のセキュリティコード発行依頼

【PC】

①メニューバー「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） をクリックします。

【スマホ】

①MENUをクリックし画面が遷移したら、「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） をクリックします。



②セキュリティコードの入力画面で「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の送付先を入力します。

④被扶養者様、任意継続の方の場合は自宅住所に送付します。住所を入力後、「次へ」をクリックします。

※被保険者様の場合、所属事業所宛てにセキュリティコードを送付しますのでこの画面は表示されません。

④入力内容を確認し、正しければ「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。

Copyright©2020 MY HEALTH WEB All Rights Reserved.

3.機微情報閲覧（セキュリティコードによる二段階認証）

【PC】

①メニューバー「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） をクリックします。

【スマホ】

①MENUをクリックし画面が遷移したら、「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、「MYデータ」を閲覧できます。

Copyright©2020 MY HEALTH WEB All Rights Reserved.

4.TOPページの解説

①ヘッダーメニュー

MYバイタル、MYミッション、MYダイアリー、MYポイント、MYメールの設定・変更ができます。

● **MYポイント**

・MYポイント

現在獲得しているポイント数が表示されます。

（MYポイントについて→P13）

● **MYメール**

・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→P21）

● **MYページ**

・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→P3）

・MYミッション

現在設定しているミッションが表示されます。

「記録する」から記録ページへ移動することができます。

（MYミッションについて→P15）

・MYダイアリー

ログイン状況が確認できます。

（MYダイアリーについて→P18）

●**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

・健診結果の見方

・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。

●**ご利用案内**

よくある質問をまとめました。

②メニューバー（P5）

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

・ジェネリック医薬品差額情報

・医療費控除申告用

●**健診結果情報**

・健診結果表

・改善アドバイス

●**健康情報　MY HEALTH CLUB**

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 健康情報

おすすめの各種コンテンツが表示されます。

⑤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。

Copyright©2020 MY HEALTH WEB All Rights Reserved.

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。
ここには、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の「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
(1)設定したミッションの、成果を記録します。
(2)新たにミッションの設定をします。

＜ミッション6つのステージ＞

Copyright©2020 MY HEALTH WEB All Rights Reserved.

6.プロフィールを設定・変更する

ヘッダーメニュー内の「MYメール」をクリックします。

「MYバイタル」内、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、以下を行うことができます。
- ・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

Copyright©2020 MY HEALTH WEB All Rights Reserved.

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

TOP > 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実践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」、「ジェネリック医薬品差額情報」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適した「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・睡眠(歩数・移動時間・エクササイズ時間・上った階数・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管理に役立ちます。
また、目標体重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、体重管理にも最適です(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為の『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事が出来ます。

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お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」をご参照ください。

ご利用案内のページが表示されます。

Copyright©2020 MY HEALTH WEB All Rights Reserved.

8.「医療費情報」医療費明細を確認する

メニュー内の「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」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。

Copyright©2020 MY HEALTH WEB All Rights Reserved.

9.「医療費情報」医療費明細の見方

医療費明細

平成26年07月の医療費明細　<前月

受診者	受診したところ	総医療費	健保負担額	窓口負担額	補助説明
診療区分	診療年月/日数(回数)	食事療養費	公費負担額	薬剤・食事負担額	
テスト ハナコ 通院	●●●こどもクリニック H26.07 1日	5,720 0	4,576 0	1,144 0	
テスト ハナコ 調剤	●●●薬局 H26.07 1日	4,020 0	3,216 0	804 0	
合計		9,740 0	7,792 0	1,948 0	

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ています。
- 医療費の額には保険外負担（差額ベット代、歯科における自費診療分等）は、含まれておりません。
- 市町村の医療費助成等を受けている方は、助成分等が「窓口負担額」の欄に記載される場合もあります。
- 自己負担額等は、端数処理や審査等によって、実際の支払額とは異なる場合があります。
- この通知書は確定申告には使用できません。

※ 医療費明細の見方については各種通知の見方をご参照ください。

受診者
診療を受けた人の名前が表示されます。

診療区分
診療を受けた人の続柄、入院・通院区分が表示されます。

受診したところ
診療を受けた病院や薬局名が表示されます。

診療年月・日数(回数)
治療や入院に要した年月、日数、調剤の場合は回数が表示されます。

総医療費
治療や入院に要した費用の合計金額です。

食事療養費
入院に要した食事費用の合計金額です。

健保負担額
総医療費のうち、健保組合が負担した金額です。

公費負担額
総医療費のうち、国または市町村が負担した金額です。

窓口負担額
総医療費のうち、あなたが負担した金額です。

薬剤・食事負担額
薬剤・食事療養費のうち、あなたが負担した金額です。

※医療費の掲載は、原則受診から3ヶ月後の掲載となります。医療機関からレセプト請求状況により
さらに遅れることもあります。
※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ています
※ 医療費の額には保険外負担（差額ベット代、歯科における自費診療分等）は、含まれておりません
※ 市町村の医療費助成等を受けている方は、助成分等が「あなたが支払った額」の欄に記載される場合
もあります
※ 自己負担額等は、端数処理や審査等によって、実際の支払額とは異なる場合があります
※ この通知書は確定申告には使用できません

Copyright©2020 MY HEALTH WEB All Rights Reserved.

10.「医療費情報」給付金支給明細を確認する

メニュー内の「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。

Copyright©2020 MY HEALTH WEB All Rights Reserved.

11.「医療費情報」ジェネリック医薬品差額情報を確認する

ナビメニュー内の「医療費情報」をクリックします。

「ジェネリック医薬品差額情報」をクリックします。

「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、「ジェネリック薬品検索」や、月単位の「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。

Copyright©2020 MY HEALTH WEB All Rights Reserved.

12.「医療費情報」ジェネリック医薬品差額情報の見方

医薬品情報の明細

平成25年02月の明細

処方実績				ジェネリック医薬品に切り替えた場合			
先発医薬品名	薬価	使用量(単位)	支払額	ジェネリック医薬品名	薬価	削減可能額	切替後支払額
診療年月：平成25年02月 医療機関名 テスト病院 受診者氏名：ﾃｽﾄ ﾀﾛｳ							
タケプロンＯＤ錠１５ お薬情報	95.2	35(錠)	¥1,000	ランソプラゾールＯＤ錠１５ｍｇ「ＤＫ」	37.7	¥604	¥396
				ランソプラゾールＯＤ錠１５ｍｇ「ＪＧ」	37.7	¥604	¥396
				ランソプラゾールＯＤ錠１５ｍｇ「タイヨー」	40	¥580	¥420
ロキソニン錠６０ｍｇ お薬情報	18.6	126(錠)	¥703	ロキソプロフェンナトリウム錠６０ｍｇ「タイヨー」	5.6	¥491	¥212
				ロキソプロフェンナトリウム錠６０ｍｇ「日医工」	5.6	¥491	¥212
				ロキペイン錠６０ｍｇ	5.6	¥491	¥212
現状支払額 総計				¥1,703			
全ての薬剤を差額の幅の最も大きいものに切り替えた場合				削減可能額：¥1,095 支払額：¥608			

ジェネリック医薬品情報明細の見方

処方実績
あなたが処方された医薬品の情報です。

先発医薬品名
あなたが処方された先発医薬品です。「お薬情報」から医薬品の詳しい情報を閲覧出来ます。

薬価
医薬品の価格です。

使用量
処方された医薬品の量です。

支払額
薬価 × 使用量 × 3割（自己負担分） ＝ 支払額（小数点以下四捨五入）で算出された金額です。

ジェネリック医薬品名
先発医薬品と同じ効能を持つジェネリック医薬品の品名です。

削減可能額
あなたに処方された先発医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合に削減出来る金額です。

切替後支払額
ジェネリック医薬品に切り替えた場合にあなたが支払う金額です。

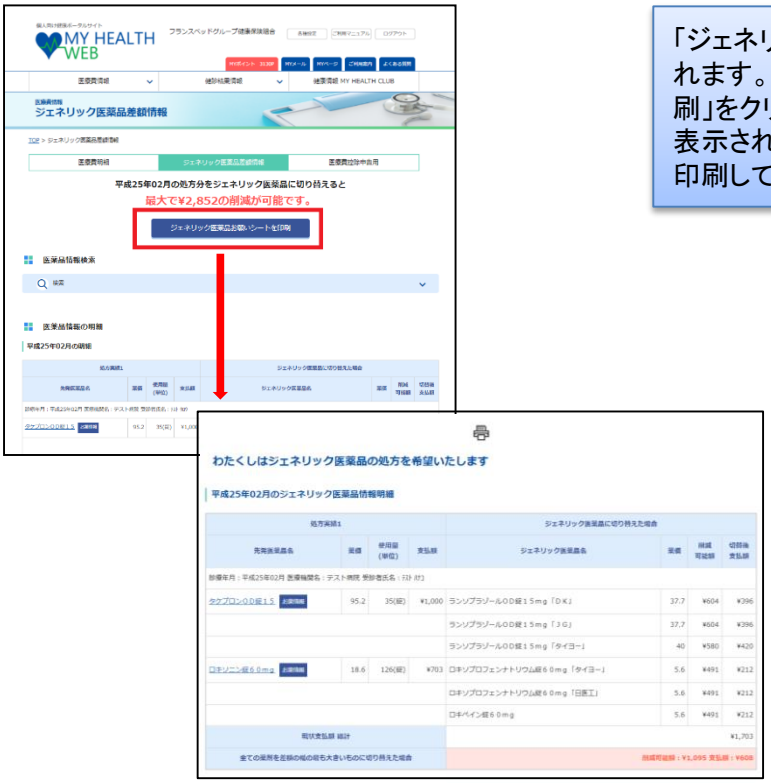
※窓口での実際のお支払額には、技術料・指導料・検査費用などが含まれているため、
　実際の支払金額と異なる場合があります。
※削減可能額が0円となる場合もあります。

Copyright©2020 MY HEALTH WEB All Rights Reserved.

13.「医療費情報」ジェネリックお願いシートを印刷する

メニュー内の「医療費情報」をクリックします。

「ジェネリック医薬品差額情報」をクリックします。



「ジェネリック医薬品差額情報」のページが表示されます。右上にある「ジェネリックお願いシートを印刷」をクリックすると「ジェネリックお願いシート」が表示されます。
印刷してご利用ください。

Copyright©2020 MY HEALTH WEB All Rights Reserved.

14.「医療費情報」ジェネリック「お薬情報」を確認する

メニュー内の「医療費情報」をクリックします。

「ジェネリック医薬品差額情報」をクリックします。

「ジェネリック医薬品差額情報」のページが表示されます。ジェネリック医薬品差額情報内の「お薬情報」をクリックすると、各医薬品の詳細情報が表示されます。

※医薬品の表示が無い場合は「お薬情報」は表示されません。

Copyright©2020 MY HEALTH WEB All Rights Reserved.

15.「医療費控除申告用」(電子申告の場合)

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

左側の「データ(XML)ダウンロード」をクリックします。

発行対象年度を選択し「明細表示」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」をクリックしてから、「医療費データ(XML)をダウンロードする」をクリックすると、電子申告(e-Tax)用の医療費通知データのダウンロードができます。

Copyright©2020 MY HEALTH WEB All Rights Reserved.

16.「医療費控除申告用」（書面申告の場合）

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。

希望送付先（自宅・会社）の選択をし、発行対象年度を選択し、希望送付先が自宅の場合、必要事項を入力します。下部の「注意事項および個人情報の取り扱いに同意する」に✔をしてから、「申込む」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

Copyright©2020 MY HEALTH WEB All Rights Reserved.

17.「健診結果情報」健康度を確認する

メニュー内の「医療費情報」をクリックし、展開されたリンクから「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。
※判定基準は弊社設定の数値となります。

Copyright©2020 MY HEALTH WEB All Rights Reserved.

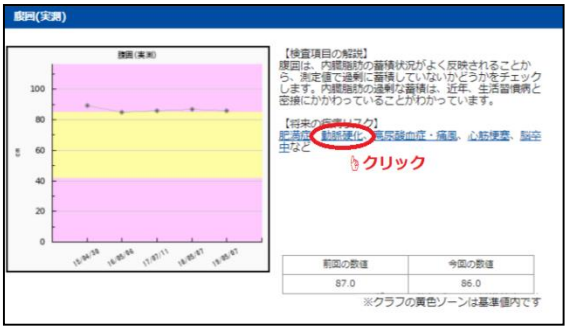
18.「健診結果情報」健診結果表を確認する

メニュー内の「医療費情報」をクリックし、展開されたリンクから「健康診断表」をクリックします。

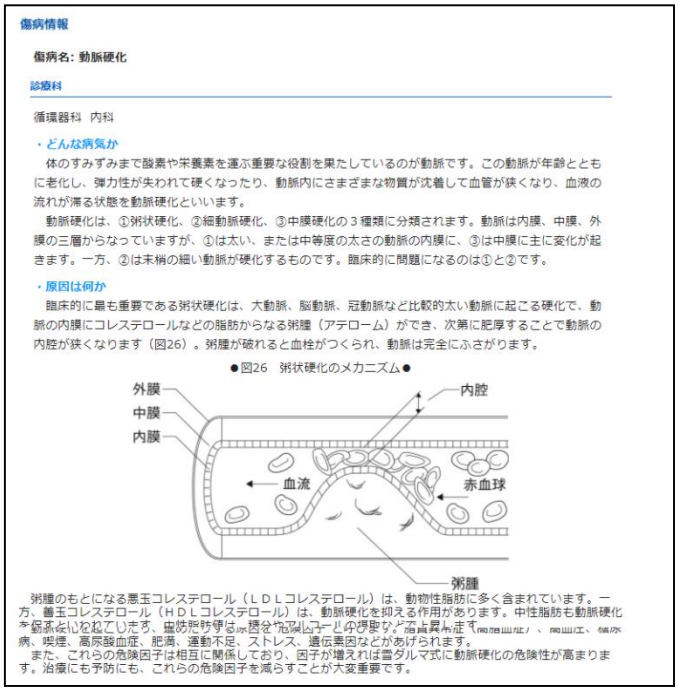
健診結果数値が経年表示されます。基準値を超えている場合は、⚠がつきます。「PDF/ダウンロード印刷」から、画面表示されている健診結果表をPDFファイルで表示させることができ、データ保存や印刷が簡単に行えます。

Copyright©2020 MY HEALTH WEB All Rights Reserved.

18.「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沈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います。

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。動脈は内膜、中膜、外膜の三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膜に、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、冠動脈など比較的太い動脈に起こる硬化で、動脈の内膜にコレステロールなどの脂肪からなる粥腫（アテローム）ができ、次第に肥厚することで動脈の内腔が狭くなります（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[illegible]ています。生活習慣病は[illegible]危険因子[illegible]原因[illegible]高血圧症[illegible]高血圧、[illegible]病、喫煙、高尿酸血症、肥満、運動不足、ストレス、遺伝素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係しており、因子が増えれば雪ダルマ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。

Copyright©2020 MY HEALTH WEB All Rights Reserved.

19.ストレスチェックの利用方法

ヘッダーメニューから「MYデータ」をクリックします。

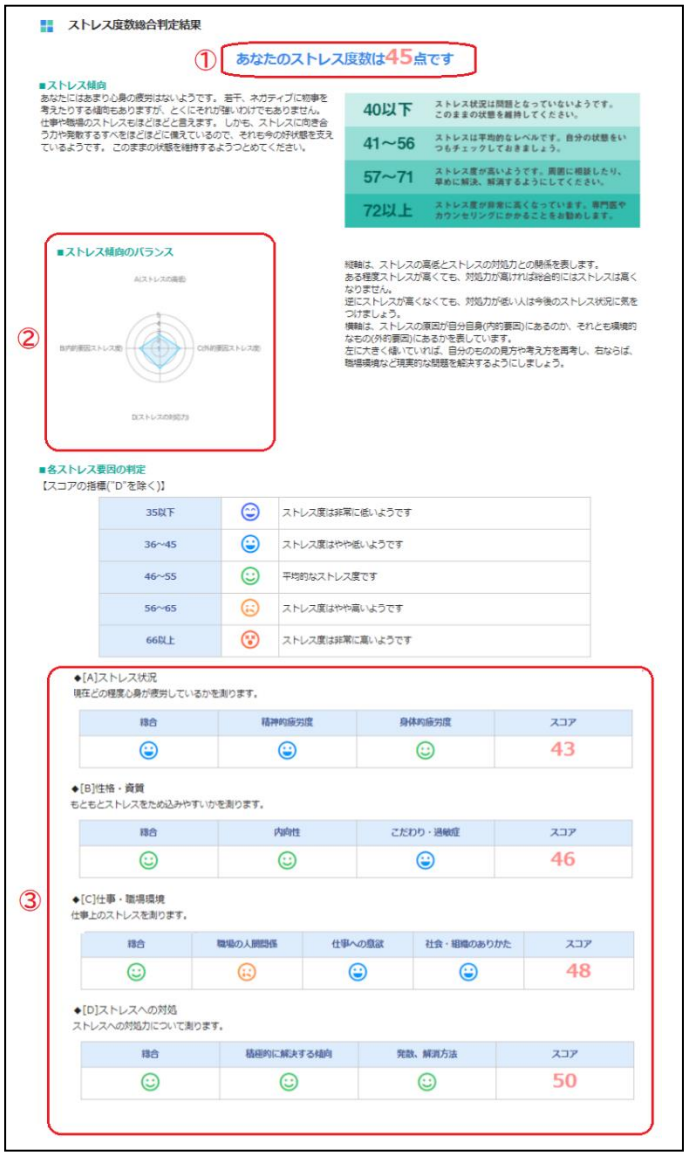
「ストレスチェック」をクリックします。

「ストレスチェック」の診断ページが表示されます。「スタート」をクリックすると診断が開始されます。

Copyright©2020 MY HEALTH WEB All Rights Reserved.

19.ストレスチェックの利用方法

設問が表示されます。
「はい」「はいに近い」「どちらとも言えない」「いいえに近い」「いいえ」の5パターンから回答を選び、クリックすると、次の設問へ移動します。



全ての設問に回答すると、「ストレス度数総合判定結果」が表示されます。

①あなたのストレス度数
あなたのストレス度数が点数で表示されます。また、ストレス傾向についても解説します。

②ストレス傾向のバランス
あなたの「ストレスの高低」「内的要因ストレス度」「外的要因ストレス度」「ストレスの対応力」
のバランスをグラフで表示します。

③ストレス要因の判定
「ストレス状況」「性格・資質」「仕事・職場環境」「ストレスへの対処」についてのスコアを表示します。

Copyright©2020 MY HEALTH WEB All Rights Reserved.

20.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お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「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。
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。

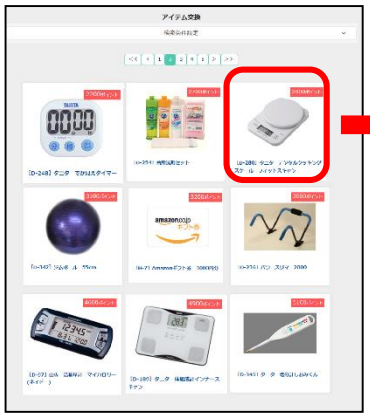
Copyright©2020 MY HEALTH WEB All Rights Reserved.

21.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お好きなアイテムと交換でできます。

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。



一覧から希望アイテムをクリックし、表示された詳細の内容を確認後「交換する」をクリックします。

送付先情報を入力し、「次へ」をクリックします。

送付先情報を確認し、正しければ「確定する」をクリックします。

申し込み受付が完了しました。

Copyright©2020 MY HEALTH WEB All Rights Reserved.

22.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。「ステージ選択」をクリックします。

Copyright©2020 MY HEALTH WEB All Rights Reserved.

22.行動計画・目標(MYミッション)を登録する

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。

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。

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！

Copyright©2020 MY HEALTH WEB All Rights Reserved.

23.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。

Copyright©2020 MY HEALTH WEB All Rights Reserved.

24.「MYダイアリー」の見方

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。

Copyright©2020 MY HEALTH WEB All Rights Reserved.

25.「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。

Copyright©2020 MY HEALTH WEB All Rights Reserved.

26.「健康情報」を確認する

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。

27.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。

Copyright©2020 MY HEALTH WEB All Rights Reserved.