

個人向け健康ポータルサイト



ご利用案内



初回登録・アプリ利用設定



アクセス～初回利用登録①

MY HEALTH WEBのご利用には、初回利用登録が必要です。下記手順でWEBブラウザから初回利用登録を行ってください。



QRコードを読み取るか、直接URLを入力してMY HEALTH WEBにアクセスします。
【URL】
<http://82kenpo.mhweb.jp>



ログイン画面が表示されたら、「初回登録の方はこちら」をタップします。



健康保険証記載の【記号】【番号】
生年月日8ケタ(仮パスワード)
氏名(カナ)、メールアドレスを入力し、「送信する」をタップします。

※「@mhweb.jp」「@mhweb-entry.jp」「@mhweb-info.jp」からのメールが受信できるよう、あらかじめ受信設定の変更を行ってください。

※メールアドレスに「.(ドット)」の連続・「@(アットマーク)」直前に「.(ドット)」を使用しているなどの場合は、ご登録いただけません。
【例】heron..123@xxx.xx.jp
heron-123.@xxx.xx.jp



個人認証完了。
入力したメールアドレス宛に本登録用のURLが記載されたメールが届きます。

アクセス～初回利用登録②



入力したメールアドレス宛に届いたメール内の本登録用URLをタップします。



「新しいパスワード」を入力し、「登録する」をタップします。

※パスワードは必ず半角の、数字、大文字の英字、小文字の英字をすべて1文字ずつ含む、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。

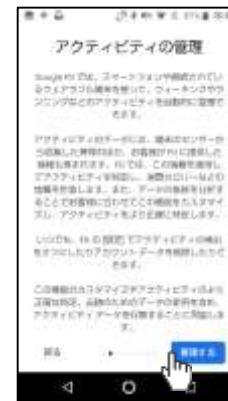


初回利用登録が完了します。「MYページへ」をタップし、ログインします。



【Android】専用アプリダウンロード～かんたんログイン設定～歩数連携設定①

MY HEALTH WEBは、パソコン・スマートフォンのブラウザの他に無料アプリでもご利用いただけます。アプリでご利用の際は、ログインを簡略化できる「かんたんログイン設定」を行うことができます。また、「GoogleFit」アプリと連携し、端末でカウントされた歩数をMY HEALTH WEBのMYバイタルへ自動で取込、記録することができます。



専用アプリ(無料)をインストールします。QRコードを読み取るか、Google Playで「マイヘルスウェブ」を検索します。

続けてGoogle Playで「GoogleFit」を検索し、インストールします。

「GoogleFit」を起動し、歩数カウントに使用するアカウントを選択します。

性別・生年月日等の基本情報を設定します。

アクティビティの管理設定で「管理する」をタップします。



アクティビティセッションの保存設定を「ONにする」をタップします。

位置情報へのアクセスを許可する場合は、「許可」をタップします。

画面に従って各項目を設定します。「1日の目標を達成しましょう」画面が表示されたら、「スキップ」をタップし、設定を完了します。

【Android】専用アプリダウンロード～かんたんログイン設定～歩数連携設定②



▲アプリアイコン



続けて、ホーム画面より「MHWアプリ」を起動します。

保険者番号【06200174】を入力し、「送信」をタップします。

かんたんログイン設定を促すダイアログが表示されます画面指示に従って「ログインID」「パスワード」を入力後、数字4桁のPINコード(暗証番号)を登録してログイン。次回ログインよりPINコード入力でのログインできるようになります。



ログイン後、アカウント選択画面で「GoogleFit」で設定したアカウントを選択すると、歩数連携設定が完了します。

かんたんログイン設定は、MHWアプリ専用機能です。パソコンやスマートフォンブラウザからはご利用いただけません。設定後、パソコン・スマートフォンブラウザからご利用の際は、通常通り「ログインID」「パスワード」の入力が必要になります。



※Androidの歩数連携では、GoogleFitを経由してAndroid端末内の歩数を取得するため、GoogleFitでカウントされた歩数とは差異が発生する場合があります。

【iOS】専用アプリダウンロード～かんたんログイン設定～歩数連携設定

MY HEALTH WEBは、パソコン・スマートフォンのブラウザの他に無料アプリでもご利用いただけます。アプリでご利用の際は、ログインを簡略化できる「かんたんログイン設定」を行うことができます。また、「ヘルスケア」アプリと連携し、端末でカウントされた歩数をMY HEALTH WEBのMYバイタルへ自動で取込、記録することができます。



▲アプリアイコン



専用アプリ(無料)をインストールします。QRコードを読み取るか、AppStoreで「マイヘルスウェブ」を検索します。

ホーム画面より「MHWアプリ」を起動します。

保険者番号【06200174】を入力し、「送信」をタップします。

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」をタップします。



②「許可」をタップ

①緑表示の状態にする

かんたんログイン設定は、MHWアプリ専用機能です。パソコンやスマートフォンブラウザからはご利用いただけません。設定後、パソコン・スマートフォンブラウザからご利用の際は、通常通り「ログインID」「パスワード」の入力が必要になります。



かんたんログイン設定を促すダイアログが表示されます画面指示に従って「ログインID」「パスワード」を入力後、数字4桁のPINコード(暗証番号)を登録してログイン。次回ログインよりPINコード入力でログインできるようになります。

ログイン後、自動的に「ヘルスケア」アプリが起動します。データのアクセスを許可すると、歩数連携設定が完了します。

機能紹介



MY HEALTH WEBで出来ること

【医療費情報の確認】



医療費情報や給付金支給明細情報、ジェネリック医薬品差額情報を閲覧することができます。

【健診結果の確認】



健診結果情報を経年で閲覧することができます。また、検査項目の解説や疾病リスクも確認できます。

【生活習慣病リスク判定・改善アドバイスの閲覧】



健診結果を元に生活習慣病のリスク判定を表示します。また、生活習慣改善のためのアドバイス情報を表示します。

MY HEALTH WEBで出来ること

【健康情報の閲覧】



2018-10-25

疲労回復にもおすすめ！レンジ蒸しチキン

秋のお季節が深まり、早くから体調には気をつけたい。高たんぱくで低エネルギー、そして疲労回復効果が期待できる「マイミダソール」が豊富な「鶏むね肉」を使った、作りおきレシピをご紹介します。…[健康情報](#)



2018-10-25

正しく行えば効果は絶大！大人のラジオ体操で全身イキイキ

気楽な気持ちでラジオ体操。子どものころ誰もが経験したことのあるラジオ体操。実は、わずか10分程度で全身の約400種類の筋肉をまんべんなく動かすように働きかける、非常に優れた体操だ。

医療費節約や生活習慣病、エクササイズ、ガーデニング、心身の健康、レシピ情報などさまざまな健康記事を配信しています。

【バイタルの記録】

MYバイタル利用方法

「体重」「血圧」「歩数」を毎日記録することが出来ます。記録した数値はわ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、体重管理にも役立ちます。(目標体重・目標歩数は**プロフィール**から設定・変更が出来ます)

「体重」「血圧」「歩数」の切り替えは上部のタブで行います。

プロフィール設定で身長を登録しておく、記録した体重から「BMI」が自動算出されます。

記録する >>

【2018年09月】

BMI	体重	血圧(上)	血圧(下)	歩数
20.5	60kg	110	70	10000
20.8	61kg	115	75	11000
21.1	62kg	120	80	12000
21.4	63kg	125	85	13000
21.7	64kg	130	90	14000
22.0	65kg	135	95	15000
22.3	66kg	140	100	16000
22.6	67kg	145	105	17000
22.9	68kg	150	110	18000
23.2	69kg	155	115	19000
23.5	70kg	160	120	20000

● 体重 ● 血圧(上) ● 血圧(下) ● 歩数

日々の体重・血圧・歩数を記録することができます。記録した数値はグラフ化され、健康管理に役立ちます。

【行動目標の記録】



MYMISSION

「MYMISSION」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)』をさまざまなカテゴリの中から『ミッション』を絞り入れる中で生活習慣の改善を促す事が出来ます。『ミッション』の設定方法は以下の通りです。

ステップ選択コース

「栄養」「生活」「身体活動」「睡眠」「4大」【目標】「体重」「血圧」「歩数」のこのステップに設定された『ミッション』を選択し登録します。

※詳細は、生活習慣改善のための1週間の内容を掲載しております。詳細がある方、ご興味の方などについては必ず当サイトのページをご覧ください。

ステップ選択 >> 記録する >>

あなたのライフスタイルに合わせた生活習慣改善のための行動目標(ミッション)を設定し、実践・記録することができます。

MYデータ 医療費明細

PC・スマートフォンでいつでも最新の情報を確認できます。「診療年月」や「医療機関」での検索が可能です。また、PDF出力して印刷・ダウンロード保存も可能です。ワンポイント解説付き。

【アプリ版】

被保険者証：
9999991-9999991(記号-番号)
 あなたが支払った額： **¥1,948**

医療費明細

平成26年07月 < 前月

診療年月 H26.07 +
 テスト 花子

診療年月 H26.07 +
 テスト 花子

合計

総医療費	¥9,740
食事療養費	¥0
健保負担額	¥7,792
公費負担額	¥0
窓口負担額	¥1,948
薬剤・食事負担額	¥0

【PC版】

受診状況検索

家族すべての医療機関(薬局含む)受診状況が検索できます。診療年月を指定してください。

▶ 年月指定(診療年月) 26年7月～26年7月

▶ 医療機関名指定 医療機関名を選択して下さい。

[▶ 明細表示](#)

※MY HEALTH WEBで管理している受診歴の範囲から選択できます。
 ※原則、受診から3ヶ月後の情報となります。医療機関からレポート請求状況によりさらに遅れることもあります。

医療費明細

▶ 平成26年07月の医療費明細 < 前月

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

[▶ PDFダウンロード/印刷](#)

被保険者証

(記号-番号)
9999991-9999991

あなたが支払った額

¥1,948

ワンポイント解説

▶ **医療費控除**

医療費控除とは、みなさんのご家族の分も含めて、1年間に支払った医療費が基準値を超えるとき、税務署に確定申告することにより、その超過支払い分の医療費が課税対象の所得から控除され、税金の一部が還付される制度です。

MYデータ 給付金支給明細/給付金支給決定通知書

PCで・スマートフォンでいつでも最新の情報を確認できます。「支給年月」や「給付金種別」を指定して検索したり、PDF出力して印刷・ダウンロード保存することもできます。また、「給付金支給決定通知書」を印刷することも可能です。

【アプリ版】

被保険者証：
9999991-9999991(記号-番号)
あなたの受給額： ¥859,067

給付金支給明細

平成26年10月

[< 前月](#)
[最新月](#)
[次月 >](#)

支給月 H26.10

テスト 花子

合計

医療費の総額	¥885,250
食事療養費	¥18,470
健保負担額	¥798,967
公費負担額	¥
本人負担額	¥86,283
薬剤・食事負担額	¥7,280
法定給付額	¥798,967
付加給付額	¥60,100

【PC版】

給付金支給明細検索

▶ 年月指定(支給年月) 26 年 10 月 ~ 26 年 10 月

▶ 給付金種別指定 給付金種別を選択して下さい

▶ 明細表示

被保険者証

(記号-番号)
9999991-9999991

あなたの受給額

¥859,067

給付金支給明細

▶ 平成26年10月の給付金支給明細

[< 前月](#)
[最新月](#)
[次月 >](#)

受診者名	診療年月 又は給付期間	支給月	診療区分 または給付種別	日数	医療費の総額		本人負担額		法定給付額
					食事療養費	公費負担額	薬剤・食事負担額	付加給付額	
テスト 花子	H26.04	H26.10		12	885,250 18,470	798,967	86,283 7,280	798,967 60,100	
合計					885,250 18,470	798,967	86,283 7,280	798,967 60,100	

[▶ PDF ダウンロード / 印刷](#)
[▶ 給付金支給決定通知書](#)

MYデータ ジェネリック医薬品差額情報

処方実績とジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額をわかりやすく表示します。PCで・スマートフォンでいつでも最新の情報を確認できます。PDF出力して印刷・ダウンロード保存も可能です。また、印刷して医療機関に提出が出来る「ジェネリック医薬品お願いシート」や先発医薬品の情報がわかる「お薬情報」を確認することができます。

【アプリ版】

ジェネリック医薬品情報詳細

平成25年02月

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 花子

■ 処方実績

タケブロンOD錠15

薬価：95.2 使用量(単位)：35(錠)

支払額：¥1,000 お薬情報▶

ジェネリック医薬品に切り替えた場合

ランソプラゾールOD錠15mg「DK」	+
削減可能額：- ¥604	
ランソプラゾールOD錠15mg「J」G	+
削減可能額：- ¥604	
ランソプラゾールOD錠15mg「タイオー」	+
削減可能額：- ¥580	

▲ページトップ▲

ジェネリック医薬品差額情報 お薬情報

お薬名：タケブロンOD



【チャプター名>大カテゴリ名>中カテゴリ名】

薬病の薬 > 胃炎・消化性潰瘍の薬 > プロトンポンプ阻害薬

【処方目的・適応】

【オメプラゾール、エソメプラゾールナトリウム水和物、ランソプラゾールの適応症】胃潰瘍、十二指腸潰瘍、吻合部潰瘍、逆流性食道炎、非びらん性胃食道逆流症、 Zollinger-Ellison症候群/下投に於けるヘリコバクター・ピロリ菌の除菌の補助→胃酸産生、十二指腸潰瘍、胃MALTリンパ腫、特発性血小板減少性紫斑病、早期胃癌に対する内視鏡的治療後の胃、ヘリコバクター・ピロリ菌感染予防

【ラベプラゾールナトリウムの適応症】胃潰瘍、十二指腸潰瘍、吻合部潰瘍、逆流性食道炎、 Zollinger-Ellison症候群、非びらん性胃食道逆流症/下投に於けるヘリコバクター・ピロリ菌の除菌の補助→胃酸産生、十二指腸潰瘍、胃MALTリンパ腫、特発性血小板減少性紫斑病、早期胃癌に対する内視鏡的治療後の胃、ヘリコバ



【PC版】

ジェネリック医薬品差額情報

お薬情報

お薬名：タケブロンOD

商品名	規格	数量	薬価	支払額	削減可能額
タケブロンOD錠15mg	35錠	35	95.2	3,282.0	-
ランソプラゾールOD錠15mg「DK」	35錠	35	16.8	588.0	604.0
ランソプラゾールOD錠15mg「J」G	35錠	35	16.8	588.0	604.0
ランソプラゾールOD錠15mg「タイオー」	35錠	35	17.2	592.0	580.0

お薬情報

お薬名：タケブロンOD



【お薬情報】

【お薬情報】

【お薬情報】

お薬情報

お薬名：タケブロンOD



【お薬情報】

【お薬情報】

【お薬情報】

※処方実績は、「がん・精神疾患・HIVに使用される薬剤を処方されている方などは除外されます。
※「お薬情報」は、法研出版の書籍「医者からもらった薬がわかる本」より情報を掲載しています。

MYデータ 健診結果情報

健診結果を経年で表示します。基準値を外れている場合はアラートを表示します。「グラフ・解説をみる」をタップすると、グラフ表示と検査項目の解説、疾病リスクを表示。疾病名をタップすると、疾病リスク解説(傷病情報)を表示します。

【アプリ版】

【PC版】

健康診断結果表

⚠️が付いている項目は基準値を超えています。(直近健診結果のみ)
 ※「グラフ・解説をみる」ボタンをクリックすると、健診結果の経年グラフ・解説、将来の疾病リスクを確認することができます。
 ※直近で更新された健診結果情報については、**2カ月程度更新期間**を要する場合があります。
 ※「MY HEALTH WEB」で表示されている結果値は、健診機関から提供されたデータに基づき表示しております。健診機関によっては表示されている値と提供されるデータの値とで四捨五入や単位の統一などにより、表記が相違する場合がございます。

検査項目

■ **身体計測**

身長 (単位: cm)
 H24.04.17 NEW 155.4

基準値: -

グラフ・解説をみる

体重 (単位: kg)
 H24.04.17 NEW 52.2

基準値: -

グラフ・解説をみる

検査項目の解説

収縮期血圧 (1回値) (mmHg)

検査項目の解説
 収縮期血圧は、心臓が収縮するときに血管に押し出される血液の圧力のことです。血圧が高くなることは、心臓が正常に血液を送り出すことができなくなるとともに、心臓が正常に血液を送り出すことが難しくなる可能性があります。血圧が高くなることは、心臓が正常に血液を送り出すことが難しくなる可能性があります。血圧が高くなることは、心臓が正常に血液を送り出すことが難しくなる可能性があります。

疾病リスク解説

高血圧

高血圧は、血管の壁が厚くなることで、血管が硬くなる状態です。高血圧は、血管の壁が厚くなることで、血管が硬くなる状態です。高血圧は、血管の壁が厚くなることで、血管が硬くなる状態です。高血圧は、血管の壁が厚くなることで、血管が硬くなる状態です。

高血圧は、血管の壁が厚くなることで、血管が硬くなる状態です。高血圧は、血管の壁が厚くなることで、血管が硬くなる状態です。高血圧は、血管の壁が厚くなることで、血管が硬くなる状態です。高血圧は、血管の壁が厚くなることで、血管が硬くなる状態です。

検査項目	検査値	基準値	異常	検査項目	検査値	基準値	異常
収縮期血圧	155.4	120	異常	拡張期血圧	95.0	80	異常
総コレステロール	220	200	異常	LDLコレステロール	140	130	異常
HDLコレステロール	40	50	異常	中性脂肪	150	150	正常
血糖値	100	100	正常	尿酸値	6.0	6.0	正常

検査項目の解説

検査項目の解説
 検査項目の解説
 検査項目の解説

疾病リスク解説

疾病リスク解説
 疾病リスク解説
 疾病リスク解説

※「傷病情報」は、法研出版の書籍「家庭医学大全科」より情報を掲載しています。

MYデータ 生活習慣病リスク判定／生活習慣改善アドバイス

生活習慣病のリスクを7パターンで判定、判定結果に応じた生活習慣の改善アドバイスを表示します。また、MY HEALTH WEBで行える生活習慣改善の為の行動(健康情報の閲覧やバイタル登録・ミッション設定・健康相談など)を案内します。

【アプリ版】

【PC版】



▼判定パターン(7つ)



※厚労省が定めた基準値を参考にMHW独自の基準で判定しています。そのため、実際の受診機関からの結果と異なる場合があります。

MYバイタル

「体重」「血压」「歩数」を毎日記録できます。記録した数値はわ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、目標体重を設定できグラフに目標ラインが表示されますので体重管理にも最適です。「体重」「血压」「歩数」の切り替えは上部のタブで行います。身長を登録しておく、記録した体重から「BMI」が自動算出されます。

【アプリ版】

【2018年10月】

BMI
体重
血压(上)
血压(下)
歩数

■ サマリー

年月	2018年10月
BMI	-
体重	-
血压(上)	132
血压(下)	-
歩数	4206

■ 2018-10-29

【PC版】

バイタル記録

記録年月日

2018 年
11 月 6 日

体重

kg

現在の血压(上)

mmHg

現在の血压(下)

mmHg

歩数

歩

記録する >>

MYバイタル

※このアプリは医師の作成したものであり、医師の診断を代替するものではありません。記録した数値はわ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、目標体重を設定できグラフに目標ラインが表示されますので体重管理にも最適です。「体重」「血压」「歩数」の切り替えは上部のタブで行います。身長を登録しておく、記録した体重から「BMI」が自動算出されます。

「体重」「血压」「歩数」の切り替えは上部のタブで行います。
[ヘルプメニュー](#)で詳しくお読みください。ご不明な点から「お問い合わせ」までお気軽にお問い合わせください。

記録する

【2018年10月】

BMI
体重
血压(上)
血压(下)
歩数

■ サマリー

年月	2018年10月
BMI	-
体重	-
血压(上)	132
血压(下)	-
歩数	4206

■ 2018-10-29

バイタル記録

記録年月日: 2018 年 11 月 6 日

体重 kg

現在の血压(上) mmHg

現在の血压(下) mmHg

歩数 歩

記録する

[CLOSE](#)

MYバイタル

MY HEALTH WEBは、スマートフォンやウェアラブル端末との連携が可能。スマートフォンアプリ「MHWアプリ」では、各OSのヘルスケアアプリと連携し、各記録を自動取得できます。(MHWアプリを立ち上げる毎に過去30日分を取込、記録)

ウェアラブル端末・ヘルスケア機器・アプリ



Apple Watch



Android Wear



オムロンコネク

同期

【Appleヘルスケア】



【GoogleFit】



【MYバイタル】



「Appleヘルスケア」「GoogleFit」と同期している機器・アプリは全てMHWアプリと連携可能!!

※ご利用されるウェアラブル端末・スマートフォンが「Appleヘルスケア」「GoogleFit」と同期していることが条件となります

MYミッション(生活習慣病予防・改善の為の行動・目標設定)

MYミッションでは、厚生労働省「健康日本21」に則り生活習慣病予防・改善の為の行動・目標(ミッション)を「**栄養・食生活**」、「**身体活動・運動**」、「**休養**」、「**飲酒**」、「**喫煙**」、「**歯・口腔の健康**」の6つのステージに分けてご用意しました。ミッションを設定し、生活の中に取り入れることで生活習慣病の予防・改善を促します。

【アプリ版】



【PC版】



生活習慣病の発症を予防し、健康寿命を延伸するためには、国民の健康の増進を形成する基本的要素となる「**栄養・食生活**」、「**身体活動・運動**」、「**休養**」、「**飲酒**」、「**歯・口腔の健康**」に関する生活習慣の改善が重要です。(厚生労働省「健康日本21」)

健康情報「MY HEALTH CLUB」

生活習慣病に関する情報や医療費節約法・セルフメディケーション税制に関する情報を掲載。また、健康特集では、エクササイズやメタボ健診・アンチエイジング・レシピ情報・メンタルヘルスなどの情報記事を週1回程度更新し、アプリのプッシュ通知で更新をお知らせいたします。

【アプリ版】



【PC版】



推奨OS及びブラウザ

PC版

<OS>

【Windowsをお使いの場合】

Windows 7以上

【Macintoshをお使いの場合】

Mac OS X10.11 (EI Capitan)

<ブラウザ>

【Windowsをお使いの場合】

- Microsoft Internet Explorer 11以上

- Chrome 最新版

【Macintoshをお使いの場合】

- Safari最新版

スマートフォン版・アプリ版

<OS>

iOS10~11、Android5~8

<ブラウザの場合>

各OSで標準搭載されているブラウザ

Google Chrome最新版

※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。

