







# 初回登録・アプリ利用設定





八十二銀行健康保険組合

## 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。

個人回け健康ホータルサイト









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。





# 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。



## **ど**株式会社 法研

![](_page_4_Picture_0.jpeg)

## アクセス~初回利用登録②

![](_page_4_Figure_2.jpeg)

す。

![](_page_5_Picture_0.jpeg)

# 【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。

![](_page_5_Figure_3.jpeg)

![](_page_5_Picture_4.jpeg)

![](_page_6_Picture_0.jpeg)

## 【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

![](_page_6_Picture_2.jpeg)

![](_page_6_Picture_3.jpeg)

![](_page_6_Picture_4.jpeg)

でログインできるようになります。

![](_page_6_Picture_5.jpeg)

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。

![](_page_6_Picture_7.jpeg)

![](_page_6_Picture_8.jpeg)

![](_page_6_Picture_9.jpeg)

※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。

![](_page_7_Picture_0.jpeg)

# 【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。

![](_page_7_Figure_3.jpeg)

![](_page_7_Picture_4.jpeg)

![](_page_8_Picture_0.jpeg)

![](_page_8_Picture_1.jpeg)

![](_page_8_Picture_2.jpeg)

![](_page_9_Picture_0.jpeg)

## MY HEALTH WEBで出来ること

### 【医療費情報の確認】

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

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】

![](_page_9_Picture_6.jpeg)

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】

![](_page_9_Picture_9.jpeg)

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。

![](_page_9_Picture_11.jpeg)

![](_page_10_Picture_0.jpeg)

## MY HEALTH WEBで出来ること

## 【健康情報の閲覧】

![](_page_10_Picture_3.jpeg)

![](_page_10_Picture_4.jpeg)

## 【バイタルの記録】

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。

![](_page_10_Picture_8.jpeg)

記録する

>>>

![](_page_10_Picture_9.jpeg)

ステージ選択 📎

![](_page_10_Picture_10.jpeg)

![](_page_11_Picture_0.jpeg)

# 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。

![](_page_11_Figure_3.jpeg)

		PC版】					
受診状況検索			被保険				
家族すべての医療 ▶ 年月指定(	機関(薬局含む)受診状況が検索できます。 <mark>診療年月) 26 ▼</mark> 年 [7 ▼] 月 ~ [26	ださい。	(記号- <del>1</del> 99999991-9				
▶ 医療機関名	名指定 医療機関名を選択して下さい		あなたが支				
※MY HEALTH WEBで ※原則、受診から3ヶ月1	・ 明和1次77 管理している受診歴の期間から選択できます。 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。	¥ 1,9	)48	
医療費明細 ▶ 平成26年07月0	D医療費明細		<	前月			
受診者	受診したところ	総医療費		保険負担額	窓口負担額	補助設用	
診療科目	診療年数/日数(回	数) 食事療	接費	公費負担額	薬剤・食事負担額	111313010761913	
テスト 花子 調剤	●●●薬局 H26.07	4,020 1日	0	3,216 0	804 0		
テスト 花子 通院	●●●こどもクリニック H26.07	5,720	0	4,576 0	1,144	4	
	습計	9,740	0	7,792	- ワンボ-	「ント解説 控除	
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 医療資控除 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。							

![](_page_12_Picture_0.jpeg)

# 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。

![](_page_12_Figure_3.jpeg)

<ul> <li>合付金支給明細検索</li> <li>▶年月指定(支給年月)</li> <li>26 ▼ 年 10 ▼ 月 ~ 26 ▼ 年 10 ▼ 月</li> <li>▶給付金種別指定</li> <li>給付金種別を選択して下 ▼</li> </ul>							被保険者証 (記号-番号) 9999991-9999991		
<ul> <li>・明細表示</li> <li>あなたの</li> </ul>								たの受給額	
							¥859,	067	
受診者名	診療年月	支給月	診療区分	日数	医療費の総額	健保負担額	本人負担額	法定給付額	
XP H H	又は給付期間	~~~~~	または給付種別	1~	食事療養費	公費負担額	薬剤・食事負担額	付加給付額	
					995 250	798 967	86,283		
テスト 花子	H26.04	H26.10		12	18,470		7,280	798,967 60,100	
テスト 花子	H26.04	H26.10 슼計		12	18,470 885,250 18,470	798,967	7,280 86,283 7,280	798,967 60,100 798,967 60,100	

【PC版】

## **ど**株式会社 法研

![](_page_13_Picture_0.jpeg)

# MYデータ ジェネリック医薬品差額情報

【アプリ版】

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。

ジェネリック医薬品情報明細 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 タケプロン0D錠15 薬価: 95.2 使用量(単位): 35(錠) 「お薬情報▶ 支払額 : ¥1,000 阻害薬 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「JG」 + 削減可能額 : - ¥604 ランソプラゾールOD錠15mg「タイヨー」 + 削減可能額 : - ¥580 ▲ページトップへ

![](_page_13_Picture_4.jpeg)

<ul> <li>▶ 年月指定(診療年月)</li> <li>▶ 医療機問名指定</li> </ul>	<ul> <li>○ ▼年(2・月 ~ 送・年2・月</li> <li>写え5・ (注: 原稿報告報紙,(T23、)</li> <li>○ 均能表示</li> </ul>			E02月の処方分を リック医薬品に り替えると 2円削減可能です。 ペリックお願いです。 ペンパサイドロック ペンパサイドロック パンパサイドロック パンパサイドロック パンパサイドロック パンパサイドロック パンパサイドロック パンパサイトロック パンパサイトロック (10) (10) (10) (10) (10) (10) (10) (10)		5分を 品に です。	
ジェネリック医薬品情報明報	日						
処方実績	· papers	4 00 10.77		ジェネリック医薬品に切り替えた場合			
先党医豪品名	原語	使用量 (単位)	支払額	ジェネリック医薬品名	泰伯	利利	切替後 支払期
《廢年月:平成25年02月 医療機関	名:テス	ト病院 5	能者氏者	・テスト 太郎			
クプロン0日数15 お業情報	95.2	35(解)	¥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
コキソニン総合のmg お奈特報	18.6	126(8)	₩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
ノンラキサー第250mg お葉明朝	17.1	112(能)	₩575	コリクール桜250mg	6.2	¥367	₩208
				スールキット錠250mg	6.2	¥367	₩208
				クロルフェネシンカルパミン酸エステル錠250mg「NP」	6.2	¥367	¥208
コスク第100mg お葉情報	17.4	126(82)	¥658	レバミビド錠100mg「アメル」	9.6	¥295	¥363
				レバミビド縦100mg「KTB」	9.6	¥295	¥363
				レバミビド錠100mg「SN」	9.6	¥295	¥363
◎療年月:平成25年02月 医療機関	名:テス	ト病院当	诊者氏名	:テスト 花子			
クプロンの日報15 お業情報	95.2	35(82)	¥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
1キソニン装60mg お業情報	18.6	126(8)	₩703	ロキソプロフェンナトリウム縦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
				ロキペイン縦60mg	5.6	¥491	¥212
現状支払額非	831					1	64,639
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			た場合	削減可能額:¥2,6	352 ቋ	51.00 : N	1,787

![](_page_13_Picture_6.jpeg)

### [ビロリ菌除去用ランソプラゾール配合剤の適応症]胃清痛・十二指腸清痛・胃MALTリンパ腫・特発性血小板減少性

定要語、中国官が広に大学を内容機動的出産を用たおけるヘリコパクター・ビロリ運染症、ヘリコパクター・ビロリ運染 育支 [ビロリ酸素由ラ-ペプラジートトリウスを参加の意思] 胃海母・日本国無海母、青州ALTリンパ増・発発性血小 観光が生気時、手環が大大学で4月間が時間発出おしなヘリコパクター・ビロリ酸差征 [エノリン キューンパーンパーンパーンパーンパーンパーンパーンパーンパーン 「エノリン キューンパーンパーンパーンパーンパーンパーン 「エノリン キューンパーンパーンパーンパーン 「エノリン キューンパーンパーン 「エノリン キューンパーンパーン 「エノリン キューンパーン 「エノリン キューン 「エノリン エノリン エノリン 「エノリン キューン 「エーン 「エーン 「エーン 「エーン 「エーン 「ニーン 「エーン 「ニーン 「ーン 「ニーン 「ニーン 「ーン 「

Eスタミッルスズが外に加点(小焼、油板の)力を学れくス計(加油板)支加剤の金素(き。 育会が)おきる育動の受難的内にはおー連つ専用が分支の最終成者には、豊都的ななから水果イオンを放出して カリウムイオンを取り込むCロトンポンプと呼ばれる募集(件、ドムTPoze)が働いています。本剤は、このプロトンポ ンプの資きを目聴して言葉の分子を受引持ちるといわれています。

ヒスタミンH2受容体拮抗薬と同様、胃酸の分泌を抑えて消化性濃癌を治療する薬です。

※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。

解說

【PC版】

![](_page_13_Picture_8.jpeg)

![](_page_14_Picture_0.jpeg)

# 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】 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出来ます。 160 ※直近で受診された健診結果情報については、2ヵ月程度の更新期 140 □を要する場合があります。 120 ※「MY HEALTH WEB」で表示されている結果値は、健診機関から 100 提供されたデータを基に表示しております。健静機関によっては紙 1 80 に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 60 統一などにより、表記が相違するものがございます。 40 20 検査項目 0 + ■ 身体計測 前回の氢 身長 (単位:cm) H24.04.17 NEW 155.4 【検査項 血圧測定 検査です 基準値:-に血液を したとき たとき最 グラフ・解説をみる 血圧は 間に低下 体重 (単位:kg) 52.2 H24.04.17 NEW 基準値:-グラフ・解説をみる

<u> </u>	目の解説	
以縮期血圧(1月	目目) (mmHg)	
收除物血品	. (188) 	
	T LAND	疾病リスク解説
	1210	<ul> <li>         ・         原因は何か         <ul> <li>              ・              ・</li></ul></li></ul>
o(≆	今日の物情	臨床的に最も重要である粥状硬化は、大動脈、脂動
	-7 JAK V 20.12	服、冠動脈など比較的太い動脈に起こる硬化で、動脈の
105		内腹にコレステロールはこの細切からはる殆歴(アテロ ニム)ができ、次節に肥厚することで動脈の内跡が強く
※グラフ 目の解説] は、普段の健康状 、血圧とは、心胆 環裏血圧(収縮期 塩二にて近るあり するというように	の青色ソーンは基準値内 銀を知るうえでも重要 しのポンプ作用によりに、 のポンプ作用によりに、 したります。 ことし、 したります。 ことし、 日ーに上昇し、 、 一日の内でも変動し	- ム) かくさ、 (水県に起やす らこことで想用の/940/94/20% く なります (120) - 別建丁物(13 と 血性がつくられ、動 制は完全にふさかります。 - 国26 別は現化のメカニズム・ 今級 - 小助館 中級 - 小助館 - 小助 - 小助館 - 小助 - 小 - 小 - 小 - 小 - 小 - 小 - 小 - 小
		物理のもこになるまエリレスワーリ、 アロールは、酸物性酸脂を含まれ たまコレスアロール(ドロレコレス 動脈硬化を超ったりではす。 中性酸肪酸脂、 のの現取などで上昇します。 植動筋酸化です。 高血圧が良な かが用 の動液が得る動酸酸化です。 高血圧が良な おます。 動筋硬化を起こしたり、進めたりする 動筋酸化を起こしたり、進めたりする

				基準位	直よりも数値が	「高い	基準備	はりもま	数値が低い
検査項目		H26.10.12	H25.11.12	H24.12.12	H23.10.12	H22.11.12	基準値 上限値 下限値		弊位
	<u>96</u>	176.8	177.2	176.4	177.5	177.6	-	-	cm
2178	版团	<u>A</u> 95	93	90	88	84	84.9	0	cm
	体重	100	98	97	95	90			kg
	BMI	A 32.7	32	32	31	30	24.9	18.5	-
眼科	提力(右)	<u>^0.30</u>	0.60	0.9	1.0	1.1	-	0.7	-
	視力(左)	<u>^0.40</u>	0.70	1.1	1.2	1.2		0.7	-
	服圧検査(右)	12	11	10	13	12	20	0	mmHg
	服圧検査(左)	13	12	11	15	13	20	0	mmHg
	眼底(キースワグナー)	Ĩ.	1	i.	1	I.		0	度
	服底検査(所見)	動脈硬化症 	動脈硬化症 	動脈硬化症 	動脈硬化症 	動脈硬化症 	-	2	-
	<u> </u>	異常所見 なし	異常所見 なし	異常所見 なし	異常所見 なし	異常所見 なし	30	0	-
	<u> </u>	異常所見 なし	異常所見 なし	異常所見 なし	異常所見 なし	異常所見 なし	40	0	-
87.7	<u> 融力(左:1000Hz)</u>	異常所見 なし	異常所見 なし	異常所見 なし	異常所見 なし	異常所見 なし	30	0	-
	<u> 聪力(左:4000Hz)</u>	異常所見 なし	異常所見 なし	異常所見 なし	異常所見 なし	異常所見 なし	40	0	
	蘇機能(努力肺活量)	3.8	3.9	3.7	3.8	3.7	-		1
肺機能	肺機能検査(1秒量)	3.3	3.4	3.3	3.5	3.6			1

## 【PC版】

![](_page_14_Figure_7.jpeg)

・問題は称う 副表示に当らまである家状況やは、大意師、取首郎、灯能地など社務的大い地部に起こる硬やで、地球の内閣にコレス デロールなどの助助からな客題 (アタローム) ができ、大潮に思想することで最新の内腔が損くなります(国26)。 問題が信わると直知がくられ、難は大変になっまがります。 実際のもとになる意玉コレスタロール (L)(ユレスタロール) は、単純性振動に多く含まれています。一方、最玉コレ

※「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。

![](_page_14_Picture_10.jpeg)

法研

![](_page_15_Picture_0.jpeg)

# 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。

![](_page_15_Figure_3.jpeg)

※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。

![](_page_15_Picture_6.jpeg)

![](_page_16_Picture_0.jpeg)

## MYバイタル

「体重」「血圧」「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」「血圧」「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と、記録した体重から「BMI」が自動算出されます。

![](_page_16_Figure_3.jpeg)

## 【アプリ版】

![](_page_16_Figure_5.jpeg)

![](_page_16_Figure_6.jpeg)

# バイタル記録 記録年月日 2015\* 年 11\* 月 2 \* 日

【PC版】

体重	kg
現在の血圧(上)	mmHg
現在の血圧(下)	mmHg
步数	歩
	記録する
	BUWAY
	× CLOSE

![](_page_16_Picture_9.jpeg)

![](_page_17_Picture_0.jpeg)

# MYバイタル

MY HEALTH WEBは、スマートフォンやウエ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)

![](_page_17_Figure_3.jpeg)

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

![](_page_17_Picture_5.jpeg)

©Houken,Inc.

![](_page_18_Picture_0.jpeg)

R

## 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】

MYミッション =	「ミッション」6つのス	マテージ
	<ul> <li>「栄養・食生活」 ステージ</li> <li>なテージ</li> <li>食生活を見直す事で</li> <li>生活改善を図る「ミッション」</li> <li>設定する ≫</li> <li>(小衣 種肌、余暇等で 体や込を養い</li> <li>心身の健康を図る「ミッション」</li> <li>設定する ≫</li> <li>「喫煙」 ステージ</li> <li>小な極肌、余暇等で なや込を養い</li> <li>小な極肌、余暇等で ないためやいたろい</li> <li>「喫煙」 ステージ</li> <li>りにつが体に与える影響を 知り最終的には禁煙を 目指す「ミッション」</li> <li>設定する ≫</li> </ul>	
		<ul> <li>1回15分以上の運動を毎日行う</li> <li>毎期=&gt;&gt;+た時をする</li> </ul>
		<ul> <li>         ・ 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一</li></ul>
		٤)
		<ul> <li>筋力トレーニング(腹筋、腕立て、スクワットなど)を10回×3セットやる</li> </ul>
		● 毎日、体重を測って記録する
		期間指定

ステージ選択コース ステージ選択コース 5. 「栄養・食生活」ステージ 「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養」「飲酒」「喫煙」 食生活を見直す事で生活改善を図る「ミッション」を設定します。 「歯・口腔の健康」の6つのステージに設定された『ミッション』を選択し 登録します。 NRO 【ミッションの豊勝について】 ■ミッションは各ステージにつき1つずつ登録出来ます。 ■名ステージからやレシジしたにミッションを描述でください。 ■ミッション支援後、チャレンジ期間を建立します。ミッションのチャレンジ期間は自由に設定出来ます。 が目前からステッショングテレンジ期間を発気することはが来ません。 ◎朝昼晩3食、決まった時間に食べる ◎よく噛んで、ゆっくり食べる ◎ 濃慶になるまで食べない(際八分目!! 当機能は、生活習慣改善のための一般的な内容を掲載しております。 持順がある方、通数中の方などについては必ず主治医の指示に従ってください。 ◎ 寝る2時間前から何も食べない ◎野菜を毎食1品は食べる BUDEDA 62025-9 ◎ おやつは我慢、同食をしない ◎ 甘い飲み物を控える ()「栄養・食生活」 ステージ ★「身体活動・運動」 ステージ ●「休養」 ◎菓子パンを食べない 食生活を見直す事で 生活改善を回る「ミッショ 体操、ウォーキングなど体を動かす事で 生活改善を図る「ミッション」 十分な睡眠、余暇等で体や心を養い ◎ 単品(カレー、共物、種類など)に傷らず定食形式を心がける 心身の健康を図る「ミッショ BETS BETS BETS ◎ 中華・洋風料理より和食を選ぶ ◎ 乳製品を適量食べる(牛乳200mlまたはヨーグルト小2パック) 「飲酒」 い 「喫煙」 「歯・口腔の健康」 ステージ ◎ 果物を夕方までに適量食べる(りんご1個またはみかん2個など) アルコール摂取量を減らす、休肝日を作得 など節酒にチャレンジする「ミッション」 タバコが体に与える影響を知り 最終的には禁煙を目指す「ミッショ 毎日の歯磨きで歯を 健康に保つ「ミッション ◎ 塩分の多い食事を控える RETO BETO BETO >期間指定

> 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」)

## 【PC版】

Reg .

>>>

![](_page_19_Picture_0.jpeg)

## 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。

![](_page_19_Figure_3.jpeg)

## 【アプリ版】

![](_page_19_Picture_5.jpeg)

![](_page_19_Picture_6.jpeg)

# WEB MY HEALTH

# 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。

![](_page_20_Picture_9.jpeg)

![](_page_20_Picture_10.jpeg)

# **ど**株式会社 法研