

個人向け健康ポータルサイト



初回登録ガイド

当健康保険組合では、皆様の健康づくりをサポートするツールとして、個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」を開設いたしました。

健康管理にお役立ていただき、ご利用いただきますよう、よろしくお願いいたします。

開設日 2023年6月1日

対象者 蝶理健康保険組合の被保険者・被扶養配偶者（任意継続を含む）

初回登録時は**500ポイント**獲得できます。
今すぐ登録しましょう！

主なコンテンツ

医療費明細情報

ご自身の医療費情報をパソコンやスマホで確認できます

ジェネリック 医薬品差額情報

ジェネリック医薬品の差額情報に加えて、お薬情報をわかりやすく解説します

健診結果情報

ご自身の健診結果や結果に基づいた解説、改善アドバイスを見ることができます

健康情報 (MY HEALTH CLUB)

メタボ、女性特有のお悩み、エクササイズ、レシピ情報など、多彩な情報が満載です

MY ポイント

利用することでポイントを獲得できます。獲得したポイントは、ご用意したアイテムと交換できます

歩数・体重等の バイタル登録

日々登録した歩数や体重などを、カテゴリ別にグラフで表示します

ご利用に際しては、初回の利用登録とパスワードの設定が必要です。
詳細は2ページ以降をご覧ください。

- 毎日、健康記事を見ることでポイントを獲得できます！
- それ以外にもポイントを加算する方法があります！
- 貯まったポイントは、素敵なアイテムと交換できます！
- ご自身の健康のためにも、ぜひご利用ください！



MY HEALTH WEB 初回登録方法

～パソコンの場合～

1 MY HEALTH WEBにアクセス

専用サイトにアクセスしてください。
<http://chori-kenpo.mhweb.jp/>

※当健康保険組合のホームページにはバナーがあります。
<https://chori-kenpo.or.jp/>

ここを
クリック



2 初回登録（仮登録）

ログイン画面の「初回登録の方はこちら」をクリックしてください。

【入力必須項目】

ログインID：保険証の記号－番号

仮パスワード：生年月日（西暦）8桁

氏名：カタカナ（セイ・メイ）

メールアドレス

（本登録用URLを登録されたメールアドレス宛に送信します）

※パスワードは1人に1つです。

※個人情報を入力することになります。職場や家族など複数の方々でお使いのメールアドレスではなく、個人用のメールアドレスでご登録ください。

※メールの受信設定をされている方は、「@mhweb.jp」「@mhweb-entry.jp」「@mhweb-info.jp」からのメールが受信できるようにしておいてください。

受信設定を行ってもメールが届かない場合は、Gmailなどの他のメールをご使用ください。
（6ページ下参照）



3 本登録（パスワードの設定）

登録したメールアドレスに届いた本登録用のURLをクリックしてください。

「新しいパスワード」の欄に任意の新しいパスワードを入力して登録が完了です。

※パスワードは「半角数字」「大文字の半角英字」「小文字の半角英字」をすべて1文字ずつ使用し、「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。

また、生年月日や電話番号など、他人に推測されやすい文字列は避けてください。



4 MY HEALTH WEBにログイン

ログイン画面が表示されますので、「ID」「パスワード」を入力してログインしてください。

本登録後にパスワードを忘れた場合は、ログイン画面下の「パスワードを忘れた方はこちら」をクリックしてください。

パスワードやメールアドレスの変更は、ログイン後の右上にある「各種設定」から行えます。

MY HEALTH WEB 初期登録方法

～スマホの場合～

1 MY HEALTH WEB スマホ専用アプリをダウンロード【無料】

「iPhone」の方は「AppStore」から、「Android」の方は「GooglePlay」からダウンロードしてください。

- ※右記QRコード®を読み取るか、手動で検索してください。
- ※お使いになる端末ごとに初期設定が必要です。
- ※複数のスマホやタブレットで使用できます。
- (ご利用の端末ごとに②の設定が必要になります)
- ※QRコード®は㈱デンソーウェブの登録商標です。



2 初回登録（仮登録）【パソコンで登録された場合は不要です】

ダウンロード後、アプリを起動し、最初の画面では「保険者番号(06271852)」を入力してください。
次の画面では案内に沿って以下を入力してください。

ログインID：保険証の記号－番号
仮パスワード：生年月日（西暦）8桁
氏名：カタカナ（セイ・メイ）
メールアドレス
(本登録用URLを登録されたメールアドレス宛に送信します)

- ※パスワードは1人に1つです。
- ※個人情報を入力することになります。職場や家族など複数の方々でお使いのメールアドレスではなく、個人用のメールアドレスでご登録ください。
- ※メールの受信設定をされている方は、「@mhweb.jp」「@mhweb-entry.jp」「@mhweb-info.jp」からのメールが受信できるようにしておいてください。
- 受信設定を行ってもメールが届かない場合は、Gmailなどの他のメールをご使用ください。
- (6ページ下参照)

3 本登録（パスワードの設定） 【パソコンで登録された場合は不要です】

登録したメールアドレスに届いた本登録用のURLをクリックしてください。
「新しいパスワード」の欄に任意の新しいパスワードを入力して登録が完了です。

- ※パスワードは「半角数字」「大文字の半角英字」「小文字の半角英字」をすべて1文字ずつ使用し、「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。
- また、生年月日や電話番号など、他人に推測されやすい文字列は避けてください。

4 MY HEALTH WEBにログイン

ログイン画面が表示されますので、「ID」「パスワード」を入力してログインしてください。
本登録後にパスワードを忘れた場合は、ログイン画面下の「パスワードを忘れた方はこちら」をクリックしてください。
パスワードやメールアドレスの変更は、ログイン後の右上にある「各種設定」から行えます。

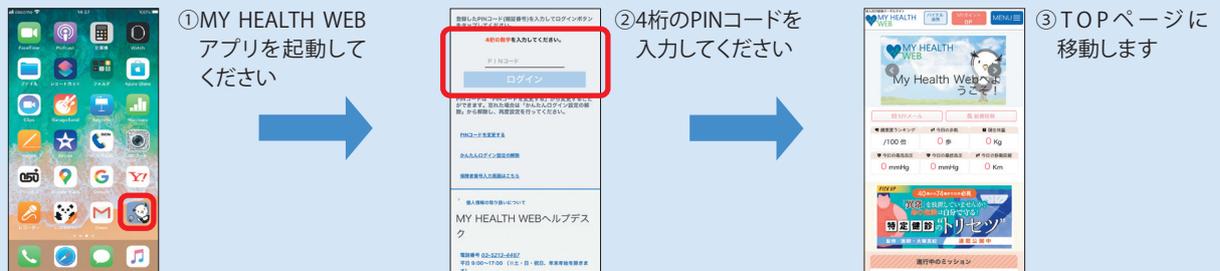
＜かんたんログインの設定方法＞

本登録終了後、スマホアプリの場合は「ログイン ID」「パスワード」を省略して、かんたんにログインすることができます

- ①MY HEALTH WEB アプリを起動してください
- ②「かんたんログイン設定はこちら」を選択してください
- ③「ログインID (P2～3参照)」と「パスワード (P2～3参照)」を入力し、「次へ」を選択してください
- ④4桁の暗証番号 (PINコード)を設定して、「登録してログイン」を選択してください
- ⑤TOPページに移動します



※2回目以降は、4桁のPINコードを入力するだけでログインできます。



アプリ通知 & ヘルスケアアプリとバイタルデータの連携設定方法

マイヘルスウェブアプリで通知設定を行うと、健康情報更新時や健保からのお知らせをプッシュ通知で受信することができます。

また、歩数計測の機能がついているスマートフォンでは、計測された歩数や移動距離などの連携ができます。マイヘルスウェブアプリ起動後にデータを取り込み、MYバイタルに記録します。



通知設定

＜iPhoneの場合＞ “ヘルスケア”

初めてアプリを起動すると、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」をクリック

＜Androidの場合＞ “Google Fit”

Android端末では、通知の初期設定がオンになっています。この設定は、端末の「設定」から変更することができます。

～MYバイタル登録項目追加～

体重・BMI・体脂肪率・腹囲・血圧・体温・
エクササイズ時間・睡眠時間・上がった階数

※体重・血圧はヘルスケアアプリまたはGoogle Fitと連携が可能になります！

バイタルデータの連携について

スマホアプリに記録された歩数や血圧などのヘルスケアデータを、過去最大30日分「MYバイタル」に記録・更新することができます。記録・更新は任意のタイミングで行います。

● iPhone の場合

※すでにMHWアプリをお使いの方は、「ヘルスケア」アプリを起動して⑦以降の作業を行ってください

- ① 「MHWアプリ」をインストール
- ② インストール後、「MHWアプリ」を起動
- ③ 保険証記載の【保険者番号 (06271852)】を入力して送信
- ④ 通知設定のダイアログが表示されるので、任意で設定を行う
- ⑤ 画面の指示に従って「かんたんログイン」の設定を行う
- ⑥ 「かんたんログイン」設定後、「登録してログイン」を選択すると設定完了のダイアログが表示されるので、「MYページへ」を選択
- ⑦ 自動的に「ヘルスケア」アプリが起動されるので、「すべてのカテゴリをオン」「すべてをオンにする」等を選択した後「許可」（機種によっては表示なし）を選択
- ⑧ 「ヘルスケア」アプリとの連携設定が完了し、ヘルスケアデータが取得される



● Android の場合

<初めてアプリを使う場合>

- ① 「MHWアプリ」をインストール
- ② インストール後、端末の「Google Fit」を起動
(端末に入っていない場合はダウンロードしてください)
- ③ 使用するアカウントを選択し、「(アカウント名)で続行」を選択
- ④ 画面の指示に従って設定を行い完了させる
- ⑤ 設定完了後、画面右下の「プロフィール」を選択
表示されたら、上部の「設定 (歯車マーク)」を選択
- ⑥ 「記録の設定」の「アクティビティの記録」と「位置情報の使用」をオンにする



<すでにアプリを入れて使用している場合>

※再度初期設定をする必要があります
 ※「かんたんログイン」を設定している場合は、設定が解除されますので、ストレージの消去後に再設定を行ってください
 ※ストレージを消去しても、MHW内のデータは削除されません

- ① 端末の「設定」から「アプリと通知」を選択
- ② アプリの一覧から「MHWアプリ」を選択
- ③ 「ストレージ」を選択
- ④ 「ストレージを消去」を選択



<共通>

- A 終了後「MHWアプリ」を起動
- B 保険証に記載の【保険者番号 (06271852)】を入力して送信
- C 画面に従って「かんたんログイン」の設定を行う
- D 「かんたんログイン」設定完了後、「登録してログイン」を選択
設定完了のダイアログが表示されたら「MYページへ」を選択
- E アカウント選択のダイアログが表示されるので、「Google Fit」で設定したアカウントを選択
- F 位置情報とセンサーデータへのアクセスを「許可」し、設定が完了



「MHWアプリ」でログインすると「バイタルデータ (歩数等) 連携確認ダイアログ(※)」が表示されます (1日1回/当月初回ログインのみ)

※ダイアログでは下記が選択できます。

【連携する】
 【今は連携しない】
 【次からは表示しない】

注意

初回はヘルスケアデータの取得に時間がかかる場合があります
 位置情報・センサーデータは、移動距離を取得するために必要となります

MY HEALTH WEB でできること

パソコン画面

アプリ画面



※掲載の画面はイメージです。
実際と異なる場合があります。

- 1 MYメール**
ご本人様へのメールが届いたときに赤丸で通知されます
- 2 MYページ**
MYバイタルなど、ご本人様に関する情報を見ることができるページです
- 3 ステータス**
健康度ランキング、歩数などご本人のステータス情報を表示します
- 4 医療費情報**
医療費明細やジェネリック差額情報を見ることができます
- 5 健診結果情報**
健診結果やアドバイスなどを見ることができます
- 6 MY HEALTH CLUB**
さまざまな健康情報を見ることができます
- 7 健康相談**
こことからたの健康相談に関する情報が掲載されています
- 8 MYミッション**
ご自身が設定したミッション（行動目標）を表示します
- 9 新着情報**
お知らせやメンテナンスなどの情報を表示します

仮登録する際のメールアドレスについて

ご利用中のメール設定によっては「迷惑メールフォルダ」などに振り分けられている可能性もあります。ご登録のメールアドレスが間違っていないのに届かない場合は、「迷惑メールフォルダ」を確認して振り分けの設定を行ってください。とくに携帯電話会社のキャリアメールアドレス「.ne.jp」をご利用の場合、迷惑メールフィルタやPCメール受信制限の設定によりメールを受信できない可能性があります。

「@mhweb.jp」「@mhweb-entry.jp」「@mhweb-info.jp」のドメインが受信できるように設定してください。

※詳しくは携帯電話会社のサイトにてご確認ください。

※各携帯電話会社では、迷惑メール対策でメール受信の制限が厳しくなっています。キャリアメールアドレスでの登録は推奨しておりません。

キャリアメールアドレスでご登録される場合は、必ず受信設定を行ってください。

※受信設定を行ってもメールが届かない場合は、別のメールアドレスをご登録ください。

主なコンテンツ

医療費明細情報

ご自身が医療機関を受診された際の医療費明細を見ることができます。また、電子申告用XMLデータをダウンロードすることができます。



ジェネリック医薬品差額情報

ご自身が処方された医薬品(新薬)を、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額を見ることができます。



健診結果情報

ご自身の健診結果を過去分にわたって見ることができます。また、各項目を経年グラフで見ることができます。

検査項目	検査結果	標準値		単位
		下値以下	上値以上	
脂質代謝	総脂質	157.7	-	mg/dl
	LDL	103.2	-	mg/dl
	HDL	26.9	35.5	mg/dl
	脂質総当量	95	95.9	mmol/l
血糖	空腹血糖(L1値)	110	129	mg/dl
	空腹血糖(L2値)	110	129	mg/dl
	空腹血糖(L3値)	80	84	mg/dl
	空腹血糖(L4値)	80	84	mg/dl
尿酸	尿酸(L1値)	6.9	8.7	mg/dl
	尿酸(L2値)	6.9	8.7	mg/dl
	尿酸(L3値)	-	8.7	mg/dl
	尿酸(L4値)	-	8.7	mg/dl
腎臓	腎臓(L1値)	-	-	mg/dl
	腎臓(L2値)	-	-	mg/dl
	腎臓(L3値)	-	-	mg/dl
	腎臓(L4値)	-	-	mg/dl
尿検査	尿糖	0	0	mg/dl
	尿蛋白	-	-	mg/dl
	尿潜血	-	-	mg/dl
	尿潜血2	0	0	mg/dl

健康情報 (MY HEALTH CLUB)

アスリート著名人によるエクササイズ動画や特集記事、管理栄養士・料理研究家が紹介するレシピなど、さまざまな健康情報を見ることができます。



MY HEALTH WEB ご利用時の注意事項

	オペレーティングシステム (OS)	ウェブブラウザ
パソコン	Windows 10	<ul style="list-style-type: none"> Microsoft Edge 最新版 Google Chrome 最新版
	Mac OS10.14	Safari最新版
スマートフォン タブレット	iOS13以降	各OSで標準搭載されているブラウザ、 Google Chrome 最新版
	Android9以降	

下記の他社登録商標・商標をはじめ、記載の会社名、システム名、製品名は各社の登録商標または商標です。なお、本文中では、TM、®マーク等は明記しておりません。

- ※Apple, Apple ロゴ, iPad, iPhone, Safariは、米国及び他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。
- ※iPhone商標は、アイホン株式会社とのライセンスに基づき使用されています。
- ※iOS商標は、Cisco Systems, Inc.のライセンスに基づき使用されています。
- ※App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。

推奨環境

MY HEALTH WEBは、パソコン・スマートフォン・タブレットからご利用いただけます。ご利用の際は、左記の推奨環境でご覧ください。

利用規約

MY HEALTH WEBの利用内容・ご利用にあたっての禁止事項など利用条件を定めたものです。利用規約はサイト内にありますので内容をご確認ください。

個人情報の取り扱い

被保険者等の個人情報の取り扱いについては、当健康保険組合の個人情報保護管理規程に基づき、ホームページに公表しているほか、MY HEALTH WEBサイト内にプライバシーポリシー(個人情報保護に関する基本方針)を掲載しています。

※Google、Android、Google Chrome、Google Playは、Google Inc.の商標です。

※Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です。
 ※Windows、Windows Edge、Internet Explorerは、米国Microsoft Corporationの米国及びその他の国における登録商標です。
 ※Windowsの正式名称は、Microsoft Windows Operating Systemです。

ポイントを貯めて、アイテムと交換しましょう！

MY HEALTH WEBでは、5つのカテゴリーに分け、健診受診や生活習慣改善、スポーツジム利用、ストレスチェック受診、MHWの活用、会社主催のセミナーやスポーツイベントへ参加するなどの健康活動を行うことで、ポイントを獲得することができます。

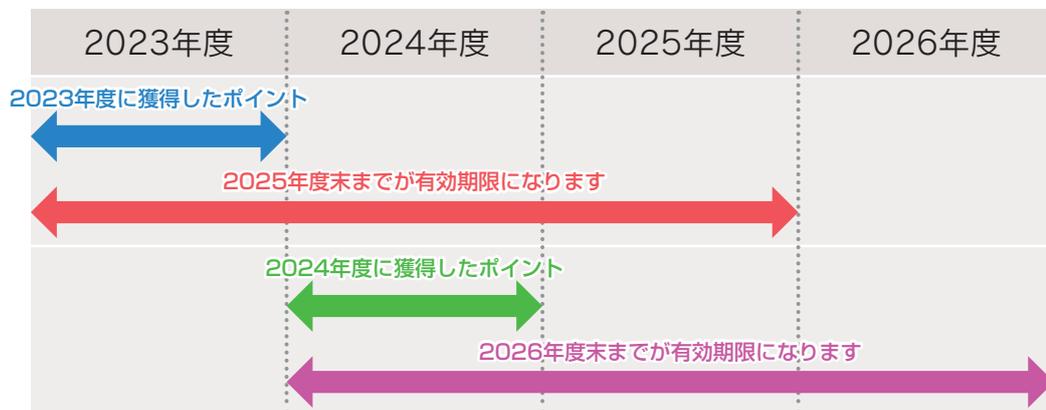
獲得したポイントは、ポイント数に応じたアイテムと交換することができます。

ぜひ登録し、健康貯金を貯めて、素敵なアイテムを手に入れましょう！

ポイント獲得の条件

カテゴリー	プログラム	取得条件	対象者	付与制限	付与ポイント
疾病予防・早期発見	健診(本人)	定期健康診断or人間ドック受診	本人	1回/年	300
	健診(家族)	健保補助での健診受診	35歳以上の被扶養者(配偶者)	1回/年	1,000
	特定保健指導	受診終了	対象者	1回/年	1,000
	がん自己検診	健保保健事業【自己採取式がん検診】受診	健保加入者(本人+配偶者)	1回/年	300
	レディース検診	健保保健事業【レディース検診補助】利用	本人(人間ドック対象外)	1回/年	300
	歯科検診	健保保健事業【歯科検診】利用	本人	1回/年	300
	インフルエンザ予防接種	健保保健事業【インフルエンザ予防接種補助】利用	被扶養者(配偶者)	1回/年	200
生活習慣改善	メタボ判定非該当	健診結果でメタボ判定非該当	本人	1回/年	200
	メタボ改善	健診結果でメタボ判定が改善	本人	1回/年	1,000
	非喫煙	非喫煙者(問診票より判定)	本人	1回/年	200
	禁煙成功	禁煙に成功(喫煙⇒非喫煙)(問診票より判定)	本人	1回/年	2,000
体力増進	スポーツジム利用	健保保健事業【スポーツジム補助】利用1回/月以上	健保加入者(本人+配偶者)	1回/月	100
	スポーツイベント参加	会社主催のスポーツイベント参加	本人	都度	300
メンタルヘルス	ストレスチェック	ストレスチェックの受検	本人(健保確認範囲)	1回/年	300
ヘルスリテラシーの向上	メールアドレス登録	MHWにメールアドレス登録	健保加入者(本人+配偶者)	初回	500
	健診結果閲覧	MHWにて健診結果を閲覧	健保加入者(本人+配偶者)	1回/6カ月	100
	医療費のお知らせ閲覧	MHWにて医療費のお知らせを閲覧	健保加入者(本人+配偶者)	1回/月	50
	バイタル登録	MHWにて「歩数」「体重」「血圧」を登録する	健保加入者(本人+配偶者)	1回/日	10
	MYミッション	MHWにて自分が設定した行動目標(MYミッション)の結果登録	健保加入者(本人+配偶者)	1回/日	50
	健康セミナー	会社主催の健康セミナー参加	本人	都度	300

ポイントの有効期限は「3年度」になります。下の図にてご確認ください。



操作方法などわからないことはこちらへご連絡ください

MY HEALTH WEB ヘルプデスク TEL:03-5213-4467 (平日 9:00~17:00)