

# 健康ポイント事業

個人向け健康ポータルサイト

## MY HEALTH WEB

マイヘルスウェブ

健診結果の解説を見て  
健康リスクを知りましょう

めざせ!元気で長生き人生!

スマホでも  
パソコンでも  
ご利用できます!

みなさまの健康づくりの一助とするため、  
個人専用の健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」を活用しましょう。  
健康情報・健康診断の結果等の健康データをいつでも閲覧でき、  
健康な毎日の生活にお役立ていただくことができます。



公式キャラクター  
「ヘロンくん」

初回ログインで300ポイント獲得!

1



健診結果情報を  
いつでもどこでもチェック!  
(PC・スマホ・タブレット対応)

自分が受けた健康診断結果を経年  
で見ることができます。

2



あなたの「健康偏差値」  
を見てみましょう!

健康度ランキングの順位や、体重・  
血圧・歩数を毎日記録することがで  
きます。数値はわかりやすくグラフ  
化されます。

3



人間ドック利用助成の  
申請が便利に!

当組合の各種人間ドックの利用  
助成申請ができます。

4



生活習慣のアドバイスも  
載っています!

健診結果を元に、あなたに適した  
生活改善アドバイス情報をご提供  
します。

5



ご利用に応じて獲得した  
ポイントで賞品Get!

バイタル登録や健診結果の閲覧等  
でポイントを獲得できます。  
獲得したポイントはAmazonギフト  
券など賞品と交換できます。

6



様々な健康情報が満載!

医師や著名人からの健康情報・  
お役立ち情報を定期的に配信して  
います。

お問合せ先

「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク TEL:03-5213-4467 9:00~17:00(土日祝日除く)

お問合せの際は「茨城県職員共済組合」と「組合員証の記号・番号」をお伝えください。  
当事業は株式会社法研に委託しています。株式会社法研は「プライバシーマーク」使用の許諾事業者として認定されています。



# スマートフォン専用アプリ設定

無料  
アプリ

- 1 iPhoneは「AppStore」から  
Androidは「GooglePlay」からアプリをダウンロード

二次元コードで検索する場合は下記をスキャン。

手動で検索する場合は「AppStore」または「GooglePlay」内で「MY HEALTH WEB」を検索。



- 2 「MY HEALTH WEB」アプリを起動  
「MY HEALTH WEB」アプリのアイコンをタップ



対応OS:iOS 13以降



Android OS 9以降



- 3 「保険者番号」を入力して送信 ※アプリインストール後初めて使う時のみ

茨城県市町村職員共済組合は「32080418」

- 4 「初回登録画面」へ  
画面に表示される「通知の送信」と「簡単ログイン設定」について選択し、「初回登録画面」をタップ。

## 初回利用登録

スマートフォン版

iPhone/Android共通

- 1 初回登録をする

ダウンロード後に遷移した(またはログイン画面の「初回登録の方はこちら」をタップし、画面指示に従って開いた)「初回登録画面」へ。

「組合員証の記号・番号」「生年月日(仮パスワード)」「氏名(カナ)」「メールアドレス」を入力して「送信する」をタップ。

※メールの受信拒否をされている方は、【@mhweb.jp】【@mhweb-info.jp】【@mhweb-entry.jp】からのメールが受信できるよう設定をお願いします。

※個人情報となりますので、職場や家族など、複数の方々で共有利用しているものではなく、個人用のメールアドレスでのご登録をお勧めします。



<ログイン画面>



<初回登録画面>



- 2 本登録をする

登録したメールアドレス宛に届いた「本登録用のURL」をタップし、画面表示に従い任意の「新しいパスワード」を入力して本登録を完了。

※パスワードは任意で必ず半角の、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。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、入力しないでください。

## ヘルスケアアプリ連携

スマートフォン版

MHWアプリと各OSのヘルスケアアプリと連携させると、歩数や血圧・体重などのデータをMHWアプリログイン時に自動取得しMYバイタルへ記録することができます。

iPhone ▶「ヘルスケア」 Android ▶「Google Fit」

※他のヘルスケアアプリには対応していません。

### iPhone

- 1 前ページの本登録完了後、MHWアプリを再度起動しログイン

ログイン後、自動的に「ヘルスケア」アプリが起動したら、「すべてのカテゴリをオン」にする。

※「ヘルスケア」アプリは標準搭載です。

※「ヘルスケア」アプリ以外との連携には対応していません。



### Android

- 1 事前に「Google Play Store」より「Google Fit」アプリをダウンロード  
アプリの指示に従って設定を行う。

- 2 本登録完了後、MHWアプリを再度起動しログイン

ログイン後、自動的に表示される「MHWアプリのアカウントの選択」で、「Google Fit」アプリで設定したアカウントを選択。

※必ずMHWアプリを起動する前に「Google Fit」の設定を行ってください。

※「GoogleFit」アプリ以外との連携には対応していません。



## セキュリティコード発行手続

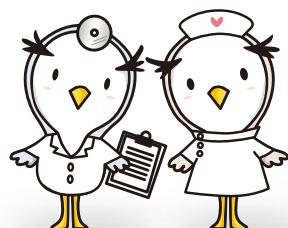
スマートフォン版

MYデータの閲覧には「セキュリティコード」が必要となります。MYデータのトップページから、下記の要領でセキュリティコード発行手続きをしてください。

- 1 MYデータを開く  
メニューから【健診結果情報】をタップ。セキュリティコードを発行する画面で【セキュリティコード発行依頼】をタップ。

- 2 セキュリティコード発行依頼  
セキュリティコードの送付先住所を入力し、「セキュリティコードの送付に同意する」に✓を入れ、【次へ】をタップ。入力内容を確認し誤りがあれば【修正】を、誤りがなければ【送信する】をタップ。  
※セキュリティコードは、約一週間程でご入力戴いた住所宛に送付されます。

- 3 セキュリティコード登録  
セキュリティコードが届いたら、MYデータのトップページから【健診結果情報】をタップし、送付されたコードを入力。その後、任意の半角数字5桁を入力し「次へ」をタップし、新しいセキュリティコードを登録。  
※推測されやすい数字の登録は控えてください。  
※お手間を取らせることとなりますが、個人情報への不正アクセスを防ぎ、セキュリティを向上させるため、ご理解いただけますようお願い申し上げます。



これでMYデータ  
閲覧可能!

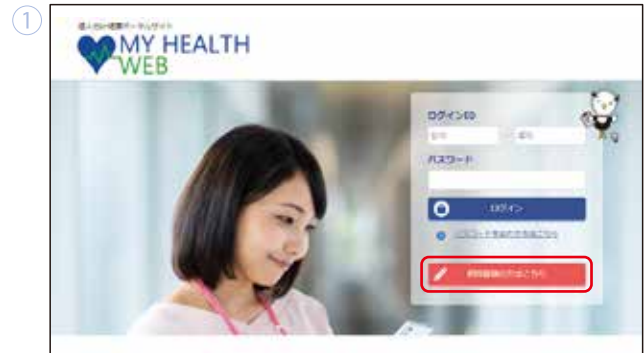




パソコンでも初回登録が可能です。



- 1 MY HEALTH WEB にアクセス  
下記二次元コードを読み取るか、直接URLを入力。  
**URL** <https://iba-kyo.mhweb.jp/>



- 2 初回登録をする  
ログイン画面の【初回登録の方はこちら】のボタンをクリック。  
画面表示に従い「組合員証の記号・番号」「生年月日(仮パスワード)」「氏名(カナ)」「メールアドレス」を入力して「送信する」をクリック。

※メールの受信拒否をされている方は、【@mhweb.jp】  
【@mhweb-info.jp】【@mhweb-entry.jp】からのメールが受信できるよう設定をお願いします。

※個人情報となりますので、職場や家族など、複数の方々で共有利用しているものではなく、個人用のメールアドレスでのご登録をお勧めします。



- 3 本登録をする  
登録したメールアドレスに届いた「本登録のためのURL」をクリックし、画面表示に従い任意の「新しいパスワード」を入力し、登録完了。

※パスワードは任意で必ず半角の、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。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、入力しないでください。



MYデータの閲覧には「セキュリティコード」が必要となります。  
MYデータのトップページから、下記の要領でセキュリティコード発行手続きをしてください。

## ① MYデータを開く

メニューから【健診結果情報】をクリック。セキュリティコードを発行する画面で【セキュリティコード発行依頼】をクリック。



## ② セキュリティコード発行依頼

セキュリティコードの送付先住所を入力し、「セキュリティコードの送付に同意する」に✓を入れ、【次へ】をクリック。入力内容を確認し誤りがあれば【修正】を、誤りがなければ【送信する】をクリック。

※セキュリティコードは、約一週間程でご入力戴いた住所宛に送付されます。



## ③ セキュリティコード登録

セキュリティコードが届いたら、MYデータのトップページから【健診結果情報】をクリックし、送付されたコードを入力。その後、任意の半角数字5桁を入力し「次へ」をタップし、新しいセキュリティコードを登録。

※推測されやすい数字の登録は控えてください。

※お手間を取らせることとなりますが、個人情報への不正アクセスを防ぎ、セキュリティを向上させるため、ご理解いただけますようお願い申し上げます。



これでMYデータ  
閲覧可能!

## MY HEALTH WEB ご利用時のご注意

	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 以降	<ul style="list-style-type: none"> <li>Microsoft Edge 最新版</li> <li>Google Chrome 最新版</li> </ul>
	Mac OS 10.14	<ul style="list-style-type: none"> <li>Safari最新版</li> </ul>
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
	Android9以降	

### 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・ポイントの取り扱い・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、当健保の個人情報保護管理規定に基づき、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。

本文中に記載されている会社名、製品名等は、各社の登録商標または商標です。  
本文中ではTM、®マーク等は明記していません。

※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。

※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。

※Amazon、Amazon.co.jpおよびそれらのロゴはAmazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。



MY HEALTH WEBを利用するとポイントが貯まり、  
希望する賞品に交換できます。

### 歩数計測

5,000歩で1ポイント  
6,000歩で2ポイント  
7,000歩以上で3ポイント  
歩数に応じて最高3ポイント/日



歩けば歩くほど  
ポイントが貯まる!

**体重・血圧等記録**  
(いずれか)  
1ポイント/日



**健診結果良好**  
(厚労省基準による)  
200ポイント/年



- ・初回ログイン ..... 300ポイント
- ・毎日のログイン ..... 2ポイント/日
- ・健康に関するミッション(アプリ内で設定) ..... 1ポイント/日
- ・当組合のセミナー参加 ..... 25ポイント
- ・健診結果の閲覧 ..... 100ポイント/年
- ・健診結果における腹囲が前年比2cm以上減 ..... 50ポイント/2cmごと(最大100ポイント)
- ・健診結果における体重が前年比2kg以上減 ..... 50ポイント/2kgごと(最大100ポイント)
- ・特定保健指導の終了 ..... 100ポイント/年



健康と  
希望する賞品を  
GET!!

### 賞品例

(詳しくはMHWサイト内をご覧ください)

1,100ポイント



Amazonギフト券  
(1,000円分)

2,200ポイント



電子体温計

3,600ポイント



パワースリーマー  
2000

4,100ポイント



ゲルマニウム  
低反発チップピロー

※写真は賞品の一例でイメージです。アイテムの内容・ポイント数などは、予告なく変更となる場合があります。

年度内に貯めたポイントは2年間有効で、1,000ポイント以上から賞品と交換できます。  
※退職した場合は、退職日の翌日から60日以内に交換してください。

