

MY HEALTH WEB

マイヘルスウェブ

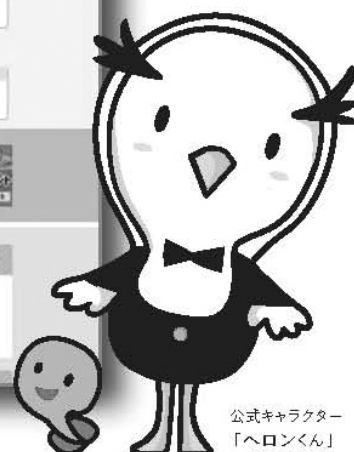
ご利用案内

個人専用ページで
楽しく健康づくり!

スマホ
対応



PC版



公式キャラクター
「ヘロンくん」

- 最新の健康情報を毎日配信!
- 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)
- BMI・体重・血圧・歩数などあなたの数値を簡単記録管理!
- 医療費情報などを簡単チェック!

操作方法など
のお問合せ先

MY HEALTH WEBヘルプデスク ☎ 03-5213-4467
お問合せの際は「出版健康保険組合」「被保険者証記号番号」をお伝えください。

平日9:00~17:00

MY HEALTH WEBで出来ること

健康情報

日常に役立つ健康情報やライフスタイル情報を毎日配信します。

機関誌「すこやか」を配信いたします。



健診情報

健診結果だけでなく、生活習慣病のリスク判定や、生活改善アドバイス情報も確認できます。

健診結果表

健康情報 | 過去の健康 | アドバイスコメント | 改善アドバイス

健診診断結果表

検査項目	検査結果	基準値		判定
		上限値	下限値	
血圧	収縮圧	135.4	-	異常
	拡張圧	12.2	-	異常
	平均値	21.8	28.8	18.5
脂質	総脂質	76.9	99.9	正常
	総コレステロール	139	129	0 warning
	LDLコレステロール	108	129	0 warning
血糖	空腹血糖	73	84	0
	HbA1c	5.7	6.7	-
	糖化ヘモグロビン	5.7	6.7	-
腎臓	血清クレアチニン	0.7	1.2	-
	血清尿酸	4.0	7.0	-
	尿酸/クレアチニン	5.7	7.0	-
肝臓	血清AST	22	40	-
	血清ALT	22	40	-
	γ-GTP	22	40	-
尿酸	尿酸	4.0	7.0	-
	尿酸/クレアチニン	5.7	7.0	-
	尿酸/血糖	5.7	7.0	-

生活習慣の改善が必要です!

生活改善を始めましょう!

特定保健指導「動機付け支援レベル」の判定基準

1. 生活習慣病のリスクが高い
2. 生活習慣病のリスクが高い
3. 生活習慣病のリスクが高い

メタボリックシンドローム1項目のみ、生活習慣病のリスクを低く保つて

MY バイタル

健康活動サポート機能

「体重」「血圧」「歩数」を毎日記録することができます。記録した数値はグラフ化されるので、健康管理に役立ちます。



※ 歩数アプリと連携 iPhone「ヘルスケア」/ Android「Google Fit」

医療費情報

医療費明細を簡単にチェック出来ます。

医療費明細

医療費明細検索

今年度の医療費明細

区分	区分名	医療費	公費負担	自己負担	自己負担割合	自己負担上限額	自己負担超過額
国民健康保険	国民健康保険	42,111	110	3,560	2,450	0	1,110
国民健康保険	国民健康保険	42,111	110	3,290	810	0	500
国民健康保険	国民健康保険	42,111	110	6,550	5,440	0	1,110
国民健康保険	国民健康保険	42,111	110	3,750	3,640	0	110
合計		168,444	440	13,150	10,940	0	2,210

MY HEALTH WEB 初回登録利用ガイド

STEP
01

アクセス

URL「<https://phia.mhweb.jp/>」からアクセス



STEP
02

初回登録



① MY HEALTH WEBのログイン画面を表示させたら、「初回登録の方はこちら」をクリック

② 初回登録画面の案内に従って、必要事項を入力

③ 入力後、「送信する」をクリック

ご登録されるメールアドレスへ、本登録手続きメールをお送りします。

携帯電話・スマートフォンのメールアドレスでご登録される場合は、下記ドメインが受信できるよう設定をお願いします。

✉ 【 @mhweb.jp 】
【 @mhweb-entry.jp 】
【 @mhweb-info.jp 】

※iPhoneやAndroidなどのスマートフォンからはご利用いただけますが、携帯電話でのアクセスには対応しておりませんので、携帯メールアドレスでの登録はお奨めできません。

④ 届いたメールのURLにアクセスし、新しいパスワードを設定の上、本登録を完了させる

■推奨OSおよびブラウザ

利用環境	PC版	スマートフォン版
<OS>	【Windowsをお使いの場合】 Windows 7以降 【Macをお使いの場合】 Mac OS X 10.11(EI Capitan)以降	iOS:10以降、Android:5以降
<ブラウザ>	【Windowsをお使いの場合】 -Microsoft Edge 最新版 -Chrome 最新版 【Macをお使いの場合】 -Safari最新版	各OSで標準搭載されているブラウザ

STEP
03

ログイン



⑤ MY HEALTH WEBのログイン画面を表示させ、ログインIDと新しいパスワードでログイン

※パスワードは後で変更することが可能です。

以上で完了です。
MY HEALTH WEBをご活用ください。



スマートフォン専用アプリ初期設定方法

STEP 01 MY HEALTH WEBアプリをダウンロード

QR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「マイヘルスウェブアプリ」を検索



iOS : 11~14



AndroidOS : 5~10



STEP 02 初回設定 ※ご利用する端末ごと登録が必要です。

① ダウンロード後、保険者番号を入力し、「送信」



出版健康保険組合は
本部:06131551
大阪:06273569
特選:63131551

② ログイン方法を選択



自動ログイン

設定すると、アプリを起動した際、ログインIDやパスワードを入力しなくても、ログインすることが可能となります。
※後に設定解除可能

4桁の数字(PINコード)ログイン

アプリを起動した際、あらかじめ設定した4桁の数字(PINコード)でログインすることが可能となります。

通常ログイン

アプリを起動した際、ログインIDやパスワードを入力してログインします。

③ 「はい」を選択



※「いいえ」の場合、初回登録画面へ移行いたします。
前ページのSTEP02初回登録②~④と同一画面がアプリ用に表示されるので、登録を行ってください。
その後、アプリを起動し、「かんたんログイン設定はこちら」を選択。
STEP02初回設定②~④を行ってください。

④ ログインID、パスワードを入力して「次へ」を選択



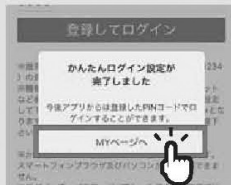
歩数アプリと連携!

歩数計測の機能がついているスマートフォンでは、計測された歩数の連携ができます。
※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。

iPhoneアプリ 「ヘルスケア」

Androidアプリ 「Google Fit」

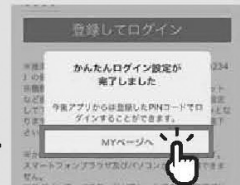
01 「かんたんログイン設定」後、「登録してログイン」をタップ。その後設定完了のダイアログが表示されますので、「MYページへ」をタップします。



02 自動的に「ヘルスケア」アプリが起動します。「すべてのカテゴリをオン」をタップし、「許可」をタップします。



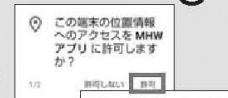
01 「かんたんログイン設定」後、「登録してログイン」をタップ。その後設定完了のダイアログが表示されますので、「MYページへ」をタップします。



02 アカウント選択のダイアログが表示されますので「Google Fit」アプリで設定したアカウントを選択します。



03 位置情報とセンサーデータへのアクセスを「許可」します。
※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。



完了! 「ヘルスケア」アプリとのアプリ連携設定が完了し、自動的にヘルスケアデータの取得を行います。

完了! 「Google Fit」アプリとのアプリ連携設定が完了し、自動的にデータ取得を行います。