

# 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



公式キャラクター  
「ヘロンくん」

01 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)

02 ジェネリック医薬品情報などを簡単チェック!

03 BMI・体重・血圧・歩数などあなたの数値を簡単記録管理!

操作方法など  
のお問合せ先

MY HEALTH WEBヘルプデスク ☎ 03-5213-4467

平日9:00~17:00

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。



## MY HEALTH WEB 初回登録利用ガイド (PC)

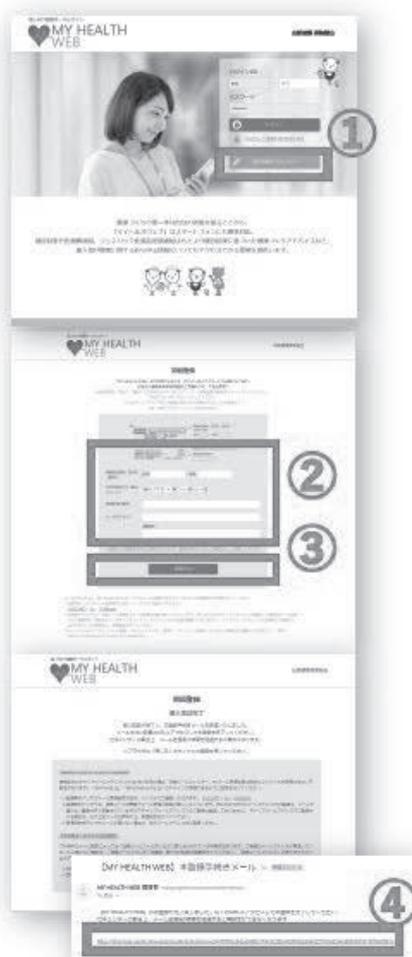
STEP  
01

### 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

※ログインIDとパスワードは一世帯につき1つずつ発行されます。

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

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 HEALH 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



## 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」



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ので、左ページのSTEP02初回登録②～④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

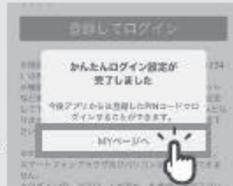


## 歩数アプリと連携!

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」

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。



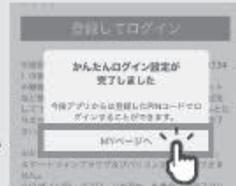
02 自動的に「ヘルスケア」アプリが起動します。「すべてのカテゴリをオン」をタップし、「許可」をタップします。



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。

### Androidアプリ「Google Fit」

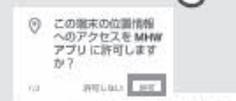
01 「かんたんログイン設定」後、「登録してログイン」をタップ。その後設定完了のダイアログが表示されますので、「MYページへ」をタップします。



02 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! 「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。