

# MY HEALTH WEB

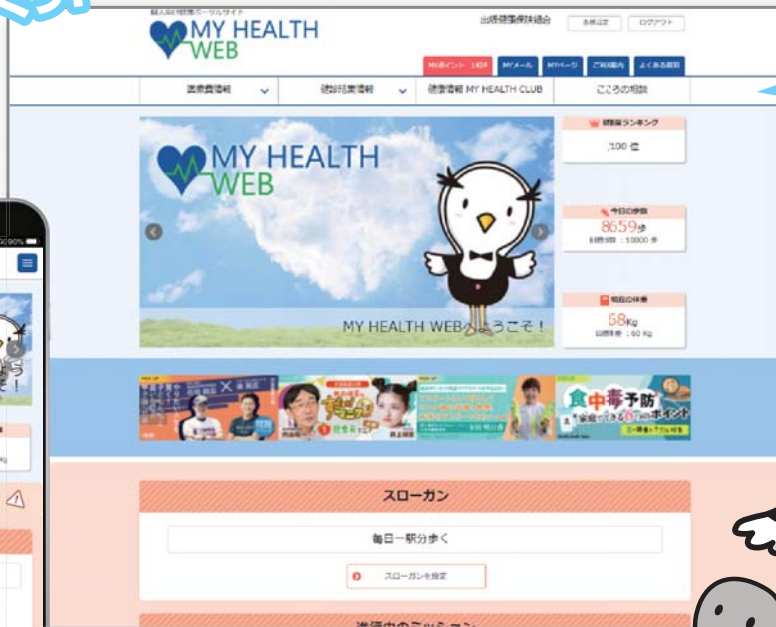
マイヘルスウェブ

## ご利用案内

個人専用ページで  
楽しく健康づくり!

PC版

スマホ  
対応



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

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

健康状況: 健診結果 | アドバイスコメント | 改善アドバイス

健康診断結果表

検査項目	2024.04.17		基準値	単位
	上層値	下層値		
身体計測	身長	175.4	-	cm
	体重	52.2	-	kg
	BMI	21.6	24.9	18.5
血圧	収縮(平均)	79.4	94.0	cmHg
	収縮(最高)	109	129	0
	収縮(最低)	109	129	0
血糖	空腹血糖	73	94	0
	空腹血糖	77	94	0
	糖化HbA1c	5.1	6.7	-
脂質	総コレステロール	171	220	mg/dL
	LDLコレステロール	99	130	mg/dL
	HDLコレステロール	42	50	mg/dL
腎臓	血清クレアチニン	0.7	1.3	mg/dL
	eGFR (MDRD)	94	60	ml/min/1.73m <sup>2</sup>
	eGFR (CKD-EPI)	94	60	ml/min/1.73m <sup>2</sup>
尿検査	尿糖	-	-	-
	尿蛋白	-	-	-
	尿潜血	-	-	-

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

判定基準	判定結果	支援レベル
1. 生活習慣病のリスク判定が「高リスク」であること	高リスク	レベル1
2. 生活習慣病のリスク判定が「中リスク」であること	中リスク	レベル2
3. 生活習慣病のリスク判定が「低リスク」であること	低リスク	レベル3

メタリックシンドロームに該当する方、生活習慣病の疑いがある方は必ずご確認ください。

## 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

検索結果: 1件

検索条件: 2024年12月

検索結果: 1件

項目	金額	支払額	自己負担額	自己負担割合	自己負担上限額	自己負担超過額
合計	15,810	15,827	0	0%	4,683	0

## 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ご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



Download on the App Store

iOS : 11~14

GET IT ON Google Play

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  
特退: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

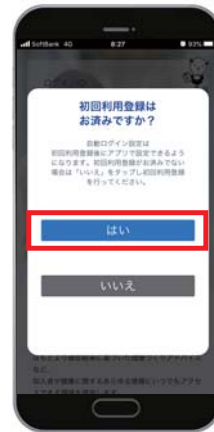
アプリを起動した際、あらかじめ設定した4桁の数字(PINコード)でログインすることが可能となります。

### 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



④ ログインID、パスワードを入力して「次へ」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。



## 歩数アプリと連携!

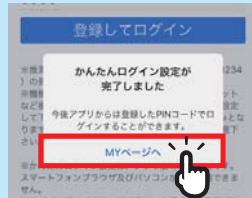
歩数計測の機能がついているスマートフォンでは、計測された歩数の連携ができます。

※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。

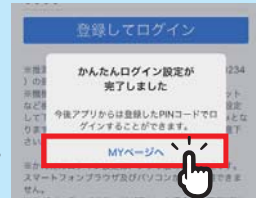


02 自動的に「ヘルスケア」アプリが起動します。「すべてのカテゴリをオン」をタップし、「許可」をタップします。



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。

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。

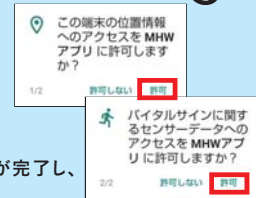


02 アカウント選択のダイアログが表示されますので「Google Fit」アプリで設定したアカウントを選択します。



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。