

## 10. データヘルス計画に基づく「加入者への意識づけ事業」について

当組合では、加入者の方々の健康に対する意識の喚起、意識の向上や行動変容を促すため、「加入者への意識づけ事業」を推進しています。

### (1) 個人向け健康管理支援サイト「マイヘルスウェブ」の運営



The image shows a promotional graphic for the 'MY HEALTH WEB' mobile site. At the top, the logo features a blue heart with a green ECG line, followed by the text 'MY HEALTH WEB' in blue and green, and 'マイヘルスウェブ' in smaller black text. Below this is the title 'ご利用案内' (Usage Guide) in large blue characters. The central part of the graphic displays a smartphone and a tablet, both showing the website's interface. A blue speech bubble next to the smartphone says 'スマホ対応' (Smartphone compatible). A blue banner above the devices says '個人専用ページで楽しく健康づくり!' (Enjoy your health with a personal dedicated page!). To the right is a cartoon penguin mascot wearing a black bow tie, with the text '公式キャラクター「ヘロンくん」' (Official character 'Heron-kun') below it. At the bottom, a light orange box contains three numbered points:

- 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!

「マイヘルスウェブ」とは・・・

健康情報や日常生活に役立つ情報が閲覧できるほか、ご自身の健康情報（健診結果、医療費明細、お薬情報等）を個人が、PCやスマートフォンなどで、いつ、どこでも閲覧できるWEBサイトです。

## (2) 「マイヘルスウェブ」の機能について

健康診断結果表 表のみかた

下限値以下
上限値以上
次の5件へ >>>

検査項目	R3.03.18	R2.01.29	H31.01.30	H29.04.04	H28.04.04	基準値		単位	
						上限値	下限値		
身体計測	身長	169.4	169.3	169.5	169.3	169.7	-	cm	
	体重	60.8	61.9	62.9	60.5	60.7	-	kg	
	B.M.I.	21.2	21.6	21.9	21.1	21.1	24.9	18.5	
	脈拍(変動)	74.5	73.0	74.0	69.0	68.5	84.9	-	
血圧等	収縮期血圧(1回値)	106	130	140	137	117	129	0	mmHg
	拡張期血圧(1回値)	76	78	90	73	59	84	0	mmHg
	尿酸	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	-	-	-

医療費情報 | 健診結果情報 | 健康情報 MY HEALTH CLU

**PICK UP**

みんなで作るプロフェット

**ウイメンズヘルスクラブ**

第5期

女性特有のメンタル不調と対処法

対談動画公開

山名裕子

**PICK UP**

目指せ！健康マスター

【日本健康マスター検定】1000人チャレンジ

健康の達人にチャレンジ!

大島麻衣

ヘルスクラブ 動画 9

ヘルスクラブ 動画 6

山名裕子

【日本健康マスター検定にチャレンジ】

医療費明細

令和3年01月 ~ 令和3年10月の医療費明細 < 前月

受診者氏名	診療区分	医療機関名	診療年月	日数(回数)	医療費総額	医療費の内訳		補助説明
						健保組合から医療機関へ支払った額	国・市区町村で支払った額	
	医科外来	出版健康保険組合診療所	R3.10	1日	8,170	6,945	0	1,225
	医科外来	順天堂大学医学部附属順天堂医院	R3.07	1日	790	553	0	237
	医科外来	出版健康保険組合診療所	R3.04	2日	14,830	12,606	0	2,224
	歯科外来	出版健康保険組合診療所	R3.04	4日	24,420	20,757	0	3,663
	医科外来	順天堂大学医学部附属順天堂医院	R3.03	1日	740	518	0	222

すこやか SUKUYAKA

2025 No.888

ホームページ: <https://www.phia.or.jp/>

ご自宅へお持ち帰りください

健診は必ず受けましょう

- 新着情報..... 2
- 今年の抱負..... 3
- お年玉付き「まちがいさがし」..... 7
- 健康セミナー(Webによる動画配信)のお知らせ..... 8

出版健康保険組合

青島崎村と富士山(神奈川県)

掲載場所

東海道本線

安芸小田原駅

安芸小田原駅に位置する青島崎村は、毎年2月に約3万5,000本の桜が咲き誇る桜の名所です。鎌倉時代に父の墓を参拝した善光寺の参りの道として知られ、今も桜の道として大切に守られています。富士山や箱根山を背景に広がる自然の風景は圧巻で、毎年多くの観光客を魅了しています。

簡単に調理できる  
ごちそうレシピは22ページへ

すこやか 令和3年1月1日発行(第888号)

発行所 出版健康保険組合  
編集発行人 七五三 渡辺 真  
〒105-8304  
東京都千代田区神田神田1-7  
03(3)22-1000(編集部)  
大坂支店 〒540-0012  
大阪府大阪市中央区白旗1-7-4 MFL天満橋ビル9階  
06(6)644-4100

出版健康保険組合(健康管理センター) および大阪支店  
のアクセスはこちらをご覧ください。  
<https://www.phia.or.jp/healthcenter/>

「マイヘルスウェブ」では、健診結果や医療費明細を閲覧し、ダウンロードもできる機能があります。また、健康情報、ヘルスアップレシピ、エクササイズ動画などを掲載しているほか、機関誌「すこやか」も個人で閲覧できます。

### (3) 「マイヘルスウェブ」 MYポイントについて



MY HEALTH WEB

出産健康保険組合 各種設定 ログアウト

MYポイント 2,431P MYメール MYページ ご利用案内 よくある質問

MYポイント

HOME > MYポイント

MYバイタル MYミッション MYダイアリー MYポイント MYメール ストレスチェック

現在の所有ポイント  
**2,431P**  
累積ポイント 2,431P

ポイント付与メニュー

「MY HEALTH WEB」では、毎日のログインやバイタル登録など、サイトのご利用に応じてポイントが貯まります。  
詳しくは、[ポイント付与メニュー](#)でご確認ください。  
MYポイントに関するよくある質問は[こちら](#)

「マイヘルスウェブ」では、健康診断受診、バイタル登録、組合主催の事業への参加など、ご自身の健康管理のアクションについて、インセンティブポイント（MYポイント）を付与します。所有しているポイントが2,000ポイント以上になると下記賞品が当たる抽選の対象となります。

抽選時期 : 令和7年7月（予定）

抽選対象者 : MYポイント2,000ポイント以上の方

抽選方法 : 2,000ポイントを一口として、抽選を行います。

**※自動抽選のためエントリーは不要です。**

賞品 : 100名にQUOカードPay 10,000円

または2,000名に図書カードNEXT 2,000円を進呈いたします。

#### (4) 「マイヘルスウェブ」を活用したウォーキングイベント「歩F e s (あるふえす)」について

保健事業の一環として、「マイヘルスウェブ」のウォーキングイベント支援機能を利用した「歩F e s. スマホウォーキング」を開催します。

ウォーキングには生活習慣病などの予防・改善や、ストレス・運動不足の解消などさまざまな効果が期待できますので、組合員の方々に多数ご参加いただきますようご周知方よろしくお願いたします。

対象者：被保険者および35歳以上の被扶養者でマイヘルスウェブの登録をされている方。

※マイヘルスウェブとiosヘルスケアまたはGoogle Fitアプリとの連携が必要となります。

実施時期：令和7年5月・11月（予定） 年2回開催します。

参加賞：MYポイント50ポイント

達成賞：1日あたりの平均歩数が9,000歩を達成された中から抽選で1,000名に「QUOカードPay2,000円分」を進呈いたします。



## (5) 「マイヘルスウェブ」の利用方法など

The image shows a screenshot of the publisher's health insurance website. A red box highlights the 'MY HEALTH WEB' banner, which includes the text '個人向け健康管理支援サイト マイヘルスウェブのご案内'. A yellow arrow points from this banner to a callout box on the right. The callout box contains the following text:

**MY HEALTH WEB(マイヘルスウェブ)**

出版健保では、個人向けの健康管理支援サイト「MY HEALTH WEB(マイヘルスウェブ)」を開設しています。

**MY HEALTH WEB(マイヘルスウェブ)とは**

マイヘルスウェブでは、日常生活に役立つ情報や機関紙「すこやか」が閲覧できるほか、ご自身の健康情報(健診結果、医療費明細、お薬情報等)を個人が、PCやスマートフォンなどで、いつでもどこでも閲覧できるWEBサイトです。

今後は、「Web版ウォークラリー」の実施やインフルエンザ合同接種の予約など、マイヘルスウェブを様々な事業で活用していきます。

[ご利用案内](#)

**ご利用方法**

- 専用のポータルサイト「MY HEALTH WEB(マイヘルスウェブ)」に利用者登録を行うことで参加できます。
- スマートフォンやタブレット端末に対応した専用のアプリケーション(無料)もご利用いただけます。

[初回登録利用ガイド](#)

「マイヘルスウェブ」のご利用方法については、ホームページをご覧ください。