

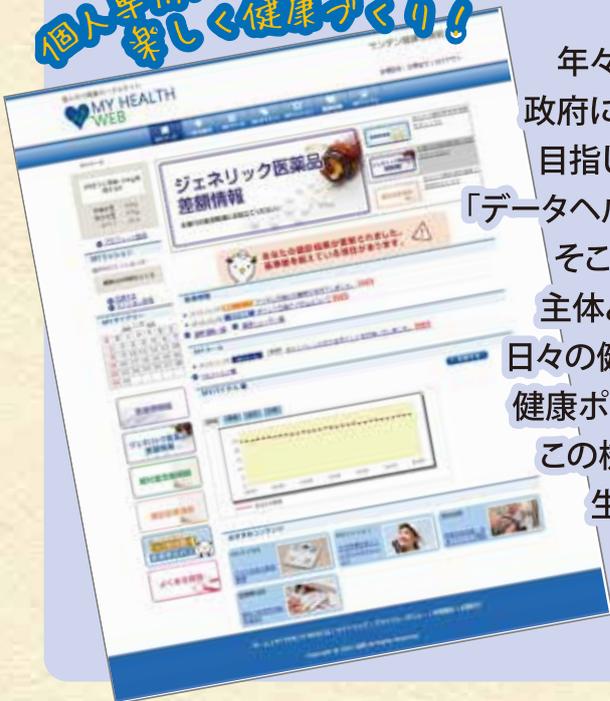
個人向け健康ポータルサイト

# 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!



年々、国民医療費が増え続ける中、政府による『国民の健康寿命の延伸』を目指した施策として、健康保険組合は「データヘルス計画」の実施が求められています。

そこで、加入者の皆様一人ひとりが主体となって健康の大切さを認識し、日々の健康管理にお役立ていただくため、健康ポータルサイトを開設いたしました。この機会に是非、ご自身の健康増進・生活の質(QOL)の向上に向けご利用ください。

ぼくが案内します!



公式キャラクター  
「ヘロンくん」

### コンテンツ内容

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)

2



医療費やジェネリック  
医薬品情報などを  
簡単チェック!

3



毎日ログイン!!  
ウォーキングの  
歩数登録に利用!

お問合せ先

MY HEALTH WEB ヘルプデスク

[TEL] 03-5213-4467 [平日 9:00~17:00]



# MY HEALTH WEB 初回登録利用ガイド

## 1. アクセス

### 社内HPからの場合

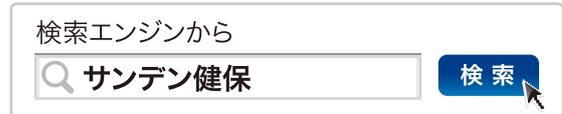
- 社内ポータル→部門情報→健康保険組合



クリック

### 社外HPからの場合

- サンデン健康保険組合のホームページにアクセス  
<http://www.sandenkenpo.rexw.jp/>
- URL <http://www.la.biglobe.ne.jp/sandenkenpo/>



- [ MY HEALTH WEB ] のバナーをクリック

## 2. 初回登録

- MY HEALTH WEB のログイン画面を表示させたら、「初回登録はこちら」をクリック
- 初回利用登録画面の案内に従って、必要事項を入力し、「送信する」をクリック

※ログインIDとパスワードは被保険者と被扶養者にそれぞれ1つ発行されます。

ご登録されるメールアドレスへ健保組合から最新の健康情報やイベントをお知らせいたします。  
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、下記のドメインが受信出来るよう設定をお願いします。

✉ 【 @mhweb.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。



ココに入力

## 3. ログイン

- MY HEALTH WEB のログイン画面を表示させ、ログインIDと初回パスワードでログイン

※パスワードは後で変更することも可能です。

以上で完了です。  
[MYページへ]をクリックして、  
MY HEALTH WEBをご利用ください。



ココに入力





## 1 ステータス

ご本人のステータス情報を表示します。

・スローガン ・目標体重 ・現在体重 ・BMI

## 2 MYミッション

次のカテゴリーから、ご自身が設定したミッション(行動目標)を表示します。

<p><b>「栄養・食生活」</b> ステージ</p> <p>食生活を見直す事で生活改善を図る「ミッション」</p>	<p><b>「身体活動・運動」</b> ステージ</p> <p>体操、ウォーキングなど体を動かす事で生活改善を図る「ミッション」</p>
<p><b>「飲酒」</b> ステージ</p> <p>アルコール摂取量を減らす、休肝日を作るなど節酒にチャレンジする「ミッション」</p>	<p><b>「休養」</b> ステージ</p> <p>十分な睡眠、余暇等で体や心を養い心身の健康を図る「ミッション」</p>
<p><b>「喫煙」</b> ステージ</p> <p>タバコが体に与える影響を知り最終的には禁煙を目指す「ミッション」</p>	<p><b>「歯・口腔の健康」</b> ステージ</p> <p>毎日の歯磨きで歯を健康に保つ「ミッション」</p>

## 3 MYダイアリー

ログインした日や、MYミッションが達成出来た日は、マークを表示します。

## 4 新着情報

健保ニュース・更新情報を表示します。

## 5 MYメール

ご本人様へのお知らせメールを表示します。

## 6 MYデータ

医療費やジェネリック医薬品の情報を表示します。また、過去5年分の健診結果が表示され、結果に適した生活習慣改善アドバイスを確認することができます。

・医療費情報 ・ジェネリック医薬品差額情報  
・健診情報 ・ストレスチェック

健診結果は、40歳以上で健診結果データが健保組合に届いている方だけの掲載となります。

## 7 MYバイタル

毎日の体重・血圧・歩数を記録することが出来ます。また、目標値が設定でき、記録は分かりやすくグラフ表示されますので、健康管理に役立ちます。

バイタル記録

記録年月日 2014年 12月 12日

体重  kg

現在の血圧 (上)  mmHg

現在の血圧 (下)  mmHg

歩数  歩



# MY HEALTH WEB ご利用時のご注意



## 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、以下の推奨環境でご覧ください。

	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 7 Windows 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Microsoft Internet Explorer8.0以上</li> <li>• Google Chrome 最新版</li> </ul>
	Mac OS X 10.4以降	Safari最新版
スマートフォン タブレット	iOS6以降	各OSで標準搭載されているブラウザ
	Android2.3以降	

## 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下部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サイト内下部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。

「MY HEALTH WEB」に関するお問合せは、下記ヘルプデスクまでご連絡ください

# 「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク

## 【TEL】 03-5213-4467

平日 9:00～17:00

※当事業は(株)法研に委託しています。

