

無料

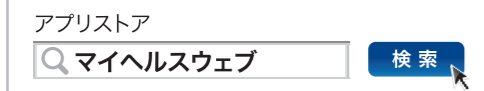


スマートフォン用アプリでも利用できます!!

iPhone版、Android版の両方をリリースしています。  
入手方法は公式ストア〔App Store(iPhone)〕〔Google play〕にて  
「MY HEALTH WEBアプリ」のダウンロード(無料)が可能です。



1 まずはアプリのダウンロード!



複数のスマートフォンやタブレットで使用可能  
※ご利用する端末ごと初回登録(下記②の手順)が必要です。



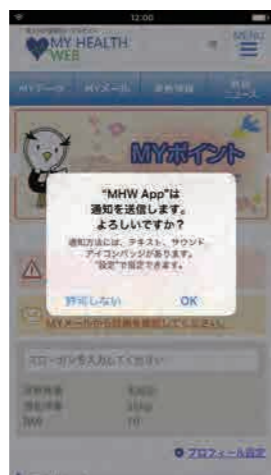
対応OS:iOS 8.0以降



Android OS 4.0以降



2 ダウンロードが完了したら初回登録!  
「06138093」の入力とプッシュ通知を設定



プッシュ通知機能とは…  
スマートフォン上のロック画面中央にMY HEALTH WEB からのお知らせが表示され、タイムリーな情報をお届け!  
※プッシュ通知や表示方法などは、設定画面で変更が可能です。



歩数アプリと連携!!

歩数データを毎日MYバイタルへ自動更新  
●iPhoneアプリ「ヘルスケア」無料  
●Androidアプリ「Google Fit」無料  
※他のアプリには対応していません。



MY HEALTH WEB ご利用時のご注意

	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以上	・Microsoft Internet Explorer9以降 ・Google Chrome 最新版
	Mac OS X 最新版	Safari最新版
スマートフォン タブレット	iOS7以上	各OSで標準搭載されているブラウザ
	Android4.0以上	

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、上記の推奨環境でご覧ください。

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。

関東ITソフトウェア健康保険組合

被保険者・被扶養配偶者の方へ

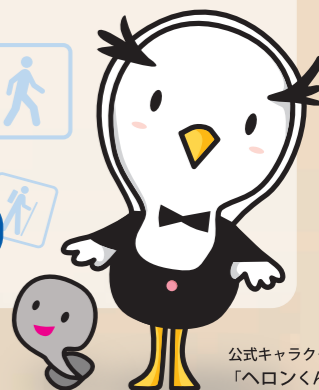
2017年  
4月3日(月)  
13:30~  
オープン

個人向け健康ポータルサイト

MY HEALTH WEB マイヘルスウェブ

医療費のお知らせは  
こちらで確認できます

毎日が楽しくなる♪めざせ「健康マスター」!!



公式キャラクター  
「ヘロンくん」

スマホ  
対応

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 健康チャレンジ! さまざまな限定コンテンツの利用!
- 4 ご利用に応じて獲得したポイントで商品Get!
- 5 健康情報サイト「ヘルシーファミリー倶楽部」の利用!
- 6 100冊以上の電子書籍読み放題「電子図書館」の利用!

初回ログインで  
合計500ポイント獲得!  
(2017年7月31日まで)

お問合せ先

関東ITソフトウェア健康保険組合「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。

# 利用すればするほど、ポイントが貯まります! MY HEALTH WEBで出来ること

**スローガン入力**  
目標を入力するとポイント獲得!  
1回/年...50ポイント

**MYポイント**  
獲得したポイントの確認・アイテム交換はこちらから。  
5,048ポイント

**MYミッション**  
MYミッションでは、厚生労働省「健康日本21」に則り生活習慣病予防・改善の為に行動・目標(ミッション)を「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養」「飲酒」「喫煙」「歯・口腔の健康」の6つのステージに分けてご用意しました。お好きなミッションを設定し、生活の中に取り入れることで生活習慣病の予防・改善を促します。

**ミッション記録**  
設定した目標の結果を記録するとポイント獲得!  
1回/日...3ポイント

**ジェネリック医薬品 差額情報閲覧**  
閲覧するとポイント獲得!  
1回/月...10ポイント

**ログイン**  
ログイン時、振られたサイコロの目の数を獲得!  
1回/日...1~6ポイント

**健診結果情報閲覧**  
閲覧するとポイント獲得!  
1回/半年...20ポイント

**バイタル登録**  
「歩数」「体重」「血圧」を登録するとポイント獲得!  
1回/日...3ポイント

**MYバイタル**  
「体重」「血圧」「歩数」を毎日記録することが出来ます。記録した数値は分かりやすくグラフ化されますので健康管理に役立ちます。また、目標体重の設定を行うと目標値がグラフとして表示されますので、体重管理にも最適です。身長を登録しておくことで記録した体重から「BMI」が自動算出されます。

**医療費明細閲覧**  
閲覧するとポイント獲得!  
1回/月...10ポイント

他にも健康情報やキャンペーン等の情報が盛りだくさん!!  
PC・スマートフォン・タブレット端末対応  
※2017年3月時点

## MY HEALTH WEB 利用方法 ~パソコン版~

**1 MHWにアクセス**  
関東ITソフトウェア健康保険組合のホームページへアクセス  
URL <http://www.its-kenpo.or.jp>

検索エンジンから  
検索エンジン: 関東ITS健保  
検索

ホームページ内の[ MY HEALTH WEB ]バナーをクリック

## 2 初回利用登録をする ログインできる方は被保険者(本人)と被扶養配偶者(扶養されている夫・妻)に限られます

ログイン画面の【初回登録の方はこちら】のボタンをクリック  
「保険証の記号・番号」「生年月日(仮パスワード)」「保険証発行No」「メールアドレス」を入力し、【送信する】ボタンをクリック

※1~2ケタなどの場合、数字の前に「0」を入力する必要はありません。  
(例)「002」→「2」  
※個人情報となりますので、職場や家族など、複数の方々で共有利用しているものではなく、個人用のメールアドレスでのご登録をお勧めします。

## 3 本登録をする

登録したメールアドレスに届いた本登録のためのURLをクリック  
画面表示に従って「新しいパスワード」を入力し、登録完了

※パスワードは任意で必ず半角の、数字、大文字の英字、小文字の英字をすべて1文字ずつ含む8文字以上16文字以内で登録してください。  
記号は使用できません。  
生年月日や電話番号など、他人に推測されやすい文字列は、入力しないでください。

## 4 MY HEALTH WEB にログイン

ログイン画面が表示されますので、「ID」「パスワード」を入力してログインしてください。

**初回ログイン**  
初めて「MY HEALTH WEB」にログインするとポイント獲得!  
初回のみ...300ポイント

2017年7月31日までに初回ログインをするとさらに200ポイント獲得!

※スマホアプリのダウンロード・初回登録方法はP4を参照