

スマホでも  
パソコンでも  
ご利用  
できます!



個人向け健康ポータルサイト

# MY HEALTH WEB

マイヘルスウェブ

2021年1月下旬  
リニューアル  
します!!



MY HEALTH WEBを新デザインでリニューアルします。  
健康情報や動画コンテンツの充実で、あなたの健康に  
役立ちます。

ヘルスケアデータの  
記録・管理ができる

充実した  
健康情報が楽しめる

医療費や処方された  
薬を確認できる

健康診断の  
結果をチェックできる

## 【充実の健康情報・MY HEALTH CLUB】

アスリート・著名人によるエクササイズ動画や特集記事、管理栄養士・料理研究家が紹介する健康レシピなど、7ジャンルの連載企画や特集を、25人の専門家が毎日更新しています。

運動  
加藤 アヤノ  
身体が変わる!正しい腹筋トレーニング  
<第1回>  
2020.11.24

① 運動  
パーソナルトレーナーや  
ヨガインストラクターによる、  
自宅のできるトレーニング  
を紹介します。

ヘルスケア  
丸井  
歯周病が全身の健康にも影響するって本当!?  
とくに関連の深い病気とは<第2回>  
2020.12.07

② ヘルスケア  
身体の部位ごとのセルフ  
メンテナンス方法や健康  
知識クイズなど、健康に役  
立つ情報を紹介します。

③ メンタルヘルス  
毎日を健やかに過ごせるよう  
に、時代に合ったコミュニ  
ケーションスキルや問題  
の解決方法などをご提案  
します。

ライフスタイル  
Coach: YOSSY  
コミュニケーションのプロである「コー  
チ」の志事 1<第3回>  
2020.12.09

④ レシピ  
季節ごとの体調変化に合わ  
せて、管理栄養士・料理研  
究家が健康レシピを紹介し  
ます。

レシピ  
いまむら 伸一  
【免疫力UP】ボリュームも栄養も豊富!  
ごま酢の香煎サラダ  
2020.12.16

その他「美容」「子育て」「ライフスタイル」など

## 健診結果情報

健診結果と生活改善アドバイス情報が閲覧できます。

## 医療費情報

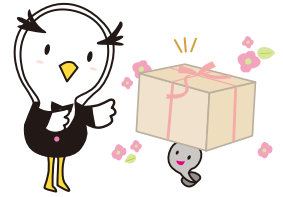
あなたの医療費通知・ジェネリック医薬品差額情報が確認できます。

## 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。

## 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。



## MYバイタル

「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。

## 健康情報・MY HEALTH CLUB

生活習慣病の知識や医療費の節約方法、さらに健康情報や旬の素材を使った季節のレシピ、自宅でできるトレーニング情報などを紹介します。



ログイン画面イメージは、こう変わります!



## 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 10	・ Microsoft Internet Explorer11以降 ・ Google Chrome 最新版
	Mac OS X 10.14	・ Safari最新版
スマートフォン タブレット	iOS11~14	各OSで標準搭載されているブラウザ
	Android5~10	

### 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、左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。

お問合せ先

「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク TEL:03-5213-4467 平日 9:00~17:00

お問い合わせの際は、当健康保険組合の被保険者記号番号をお伝えください。当事業は株式会社法研に委託しています。株式会社法研は「プライバシーマーク」使用の許諾事業者として認定されています。

