

健康増進をしながらポイントを貯めましょう!

MY HEALTH WEBはあなたの健康行動によってポイントが貯まります。ここではポイントの貯め方を紹介します。

① 初回登録をする

初回登録を済ませてログインすると、300pt獲得できます。さらに、平成29年7月31日までのキャンペーン期間に登録すると、ボーナスとして200pt加算され、合計500pt獲得できます。初回登録については、本誌に折り込みのリーフレットをご覧ください。

② 健診を受ける (平成29年度以降受診分より)

健診を受診すると、150pt獲得できます。年度末年齢が35歳以上の方には健診結果に応じて最大300ptのボーナスがつきます。健診の受診方法については本誌30ページや、当組合ホームページをご覧ください。

③ ログインをする

ログインをすると1日1回サイコロが振られ、出た目の数のポイントを獲得できます。

④ スローガンを決める

スローガンを設定すると、1年に1回50pt獲得できます。ぜひ目標を決めて実行してみましょう。
例) 食事は20回を目安によく噛んで食べる/週に2日は休肝日にする...など

⑤ からだの状態を記録する

体重・血圧・歩数の情報をひとつ以上記録すると、1日1回3pt獲得できます。

⑥ ミッションにチャレンジする

MYミッションでは「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つのジャンルから1つずつ、最大6つのミッションにチャレンジすることができます。ミッションの達成状況を記録することで、1日1回3pt獲得できます。



《獲得できるポイントとアクションの一覧》

| 分野 | アクション | 簡単な説明 | 獲得期間 | 獲得ポイント |
|---------------|--------------------------|--|----------------------|--------|
| 初回登録 | 初回ログイン | 初回登録のうえログインする | 初回のみ | 300pt |
| | 期間限定初回ログインボーナス | 平成29年7月31日までに初回ログインをする | 初回のみ 平成29年7月31日まで | 200pt |
| システム全般 | ログインボーナス | 1日の最初のログイン時サイコロが振られ、出た目のポイントを獲得 | 1日1回 | 1~6pt |
| | MYバイタル記録 | 体重・血圧・歩数いずれかを記録 | 1日1回 | 3pt |
| | MYミッション記録 | ミッション達成状況を記録 | 1日1回 | 3pt |
| | スローガン設定 | プロフィール設定からスローガンを入力する | 1年1回 | 50pt |
| 医療費 ジェネリック | 医療費明細閲覧 | 医療費明細を見る | 1月1回 | 10pt |
| | ジェネリック医薬品差額情報閲覧 | ジェネリック医薬品差額情報を見る | 1月1回 | 10pt |
| 健診 | 健診結果情報閲覧 | 健診結果情報を見る | 半年1回 | 20pt |
| | 健診結果情報掲載 | MY HEALTH WEBに健診結果情報が掲載される(健診受診の4ヵ月後) | 1年1回 | 150pt |
| | 適正体重 | 健診結果でBMIが標準範囲内 | 35歳以上1年1回 | 30pt |
| | 適正血圧 | 健診結果で血圧(収縮期・拡張期両方)が標準範囲内 | 35歳以上1年1回 | 30pt |
| | 適正中脂質 | 健診結果で中脂質(中性脂肪・HDL・LDLコレステロールすべて)が標準範囲内 | 35歳以上1年1回 | 30pt |
| | 適正血糖 | 健診結果でHbA1cが標準範囲内 | 35歳以上1年1回 | 30pt |
| | 非喫煙 | 喫煙習慣がない | 35歳以上1年1回 | 30pt |
| コンプリートボーナス | 適正体重・血圧・中脂質・血糖・非喫煙をすべて達成 | 35歳以上1年1回 | 150pt | |

※本一覧のほか、不定期にポイントを獲得できるイベントや保健事業も予定しておりますので、ご案内が届きましたら奮ってご参加ください。
※健診結果の「標準範囲内」とは、BMIについては18.5~25未満を、その他は保健指導判定値未満のことを指します。具体的には血圧:収縮期130未満かつ拡張期85未満、中脂質:中性脂肪150未満かつHDLコレステロール40以上かつLDLコレステロール120未満、血糖:HbA1c5.6未満です。

MY HEALTH WEB Q&A (抜粋)

Q1 MY HEALTH WEBは誰が利用できるのですか?

A1 当組合加入の会社にお勤めの方(被保険者本人)と任意継続被保険者の方、および被扶養配偶者の方が利用できます。

Q2 MY HEALTH WEBはいつからいつまで利用できるのですか?

A2 保険証発行日の属する月の翌々月10日頃からログインできます。当組合資格喪失後も約3ヵ月は利用が可能です。それ以降はログインできません。

Q&Aは当組合ホームページでご覧いただけます。ご不明な点は、下記番号までお問い合わせください。

MY HEALTH WEBヘルプデスク TEL03-5213-4467 (平日9:00~17:00)

Q3 ポイントの有効期限や獲得上限などはありますか?

A3 何ポイントでも貯められますが、貯めたポイントは年度毎に翌々年度末で失効してしまいます(最長3年間有効)。また、当組合の資格を喪失した場合は、3ヵ月後に失効します。ポイントが消えてしまう前に便利なアイテムと交換しましょう。

Q4 医療費や健診結果のデータはいつでも掲載されますか?

A4 医療費明細・ジェネリック医薬品差額情報および健診結果情報は早くても受診月の4ヵ月後の10日頃に掲載されます。情報が更新されたときには当組合ホームページでご案内します。

本事業は、厚生労働省が被保険者による健診・保健指導等に関する検討会において、今後の被保険者における予防・健康づくり等の取組の推進に当たって共通的に評価する指標として、「個人にインセンティブを提供する取組」をまとめたことをうけ、平成28年4月の健康保険法の一部改正において「健康管理及び疾病の予防に係る被保険者及びその被扶養者の自助努力についての支援」が努力義務とされたことから、当組合のデータヘルス計画に基づいて実施するものです。

〈お問い合わせ先〉 MY HEALTH WEBヘルプデスク TEL03-5213-4467 (平日 9:00~17:00)

データヘルス計画推進課(疾病予防事業、MY HEALTH WEBに関すること) TEL03-5925-5340

2017年4月より

個人向け健康ポータルサイト〈マイヘルスウェブ〉

MY HEALTH WEB 始まる!

2017年4月3日13時30分よりWEB閲覧サービスをリニューアルし、

MY HEALTH WEB としてスタートします。

新サイトでは、これまでの医療費・ジェネリック通知のほか、

健診結果や**健康情報**も閲覧できます。

サイトを活用するとポイントが貯まり、

便利なアイテムと交換することもできます。



利用方法の詳細は
折り込みのリーフレット
をご覧ください。

MY HEALTH WEB でできること

★ 健診結果情報がいつでもどこでも見られます。

パソコン、スマホ、タブレット端末に対応しているので、健診結果情報をいつでもどこでも見ることができます。検査項目の解説つきなので、自分のからだの状態がわかりやすくなります。

★ 医療費明細・ジェネリック医薬品差額情報の確認ができます。

あなたや家族が支払った医療費の情報がわかります。また、ジェネリック医薬品に切り替えることで節約できる額もお知らせします。



★ 専門家が発信する健康情報を知ることができます。

健康・医療等の分野の書籍出版で実績のある(株)法研監修の健康情報サイト「ヘルシーファミリー倶楽部」を利用することができます。ヘルシーファミリー倶楽部では、専門家による健康・疾病に関する記事を読覧できるほか、健康に配慮したレシピ集や病院・薬の情報を検索することができ、日常生活に役立ちます。



★ からだの状態を記録できます。

体重・血圧・歩数の情報を毎日記録することができます。あらかじめ身長を設定しておけば、体重を記録することで、BMIも自動計算されます。

★ ポイントが貯まります。

健診を受診したり、医療費明細・ジェネリック医薬品差額情報を確認したり、からだの情報を記録することで、ポイントが貯まります。貯めたポイントは便利なアイテムと交換できます。



《交換アイテムの例》このほか100種類以上のアイテムがあります。詳しくはMY HEALTH WEBで!



非常持出しセット



今治タオル



クッキングスケール



ハンディースチーマー

※写真はイメージです。アイテムの内容・ポイント数などは、予告なく変更となる場合があります。

※これまでの医療費・ジェネリック通知のWEB閲覧を終了します。

MY HEALTH WEBの導入に伴い、これまでの医療費・ジェネリック通知のWEB閲覧は平成28年11月診療分(医療機関から診療報酬明細書の請求が当組合へ遅れて到着した場合を除く)の掲載をもって更新を終了いたします(閲覧については平成29年3月31日18時00分までは可能です)。今後の医療費明細等の確認はMY HEALTH WEBをご利用ください。