
MY HEALTH WEB スマ歩ウォーク (歩 Fes.)

2019春 実施要領

平成31年3月

関東ITソフトウェア健康保険組合

データヘルス計画推進課

2019.03
Kanto IT Software Health Insurance Society
Health PLAN



 **Smart Life Project**で
健康寿命をのばしましょう。

目 次

はじめに	3
1. MY HEALTH WEB スマ歩ウォーク(歩 Fes.)の流れ	4
2. 注意事項	7
3. Q&A	8

MY HEALTH WEB スマ歩ウォーク(歩 Fes.)は、
個人向け健康ポータルサイト MY HEALTH WEB を利用して行います。
この機会にぜひ MY HEALTH WEB にご登録のうえご活用ください。

MY HEALTH WEB でできること

①医療費明細・ジェネリック医薬品差額情報・健診結果の閲覧(★)

医療費明細情報は当組合の医療費通知を兼ねています。受診から3か月後の月上旬に更新されます。
(ジェネリック・健診結果は受診から4か月後の月上旬の更新となります)

②からだの状態の記録と健康情報の閲覧

体重・血圧・歩数の状態を記録できます。また、MY HEALTH WEB からアクセスできる「ヘルシーファミリー倶楽部」では、専門家による健康情報の閲覧のほか健康に配慮したレシピ集や、100冊以上の電子書籍を閲覧できます。

③ポイントの獲得とアイテム交換

MY HEALTH WEB を活用するとポイントが貯まり、素敵な賞品と交換することができます。

(★) 医療費明細、ジェネリック医薬品差額情報、健診結果を閲覧いただく場合には、別途セキュリティコードが必要です。

MY HEALTH WEB から発行依頼を行っていただくと、1～2週間後、郵送でセキュリティコードが届きます。

本事業は厚生労働省が保険者による健診・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。

はじめに

皆さんは普段、どのような生活を送っていますか？自宅とオフィスの行き帰りの毎日、という方も多いのではないのでしょうか。そのような生活でどれだけ歩いているかご存知ですか。

厚生労働省の平成29年度国民健康栄養調査では、20～64歳の男性平均で7636歩、女性平均で6657歩という結果が公表されています。この平均と比較して、ご自身の歩数はいかがでしょう。

ITS 健保では、この度、日常生活において歩くことを意識していただくため、期間を定めて MY HEALTH WEB スマ歩ウォーク(歩 Fes.)を実施いたします。まずは日常生活でプラス1000歩(約10分)を実践してみませんか。

職場の同僚やご友人、配偶者の方と一緒にウォーキングを楽しみましょう。

<参加条件>

① エントリー・チーム作成期間中に MY HEALTH WEB を利用できる方

主に平成31年2月までに保険証が交付された被保険者本人および被扶養配偶者。 ※2月に保険証が交付された方は、4月8日以降 MY HEALTH WEB の初回利用登録が可能になります。

② 実施期間終了まで組合の資格がある方

実施期間中資格を喪失しても MY HEALTH WEB を利用できるため、参加は継続できますが、後日表彰の対象となりません。

③ スマートフォンアプリ「MY HEALTH WEB」と「ヘルスケア(iPhone)」または「Google Fit(Android)」で歩数連携が行える方 (iOS8.0以上・Android5.0以上)

イベントの歩数の集計は、MY HEALTH WEB アプリの歩数連携機能を利用します。ご使用の端末によっては連携した歩数に誤差が出る場合がありますので、予めご了承ください。(→2. 注意事項をご覧ください)

<参加料>

無料 (アプリのダウンロードや参加登録、歩数連携等にかかる通信料は参加者負担となります)

1. MY HEALTH WEB スマ歩ウォーク(歩 Fes.)の流れ

① イベント参加の準備

歩数連携対応 アプリの確認

- iOS端末では標準搭載されている「ヘルスケア」と連携します。
- Android端末では「Google Fit」と連携します。
Google PlayストアからGoogle Fitをダウンロードしてください。

MY HEALTH WEB アプリ ダウンロード

- MY HEALTH WEB のアプリをダウンロードします。
- 初めてMY HEALTH WEB のアプリを利用する場合は最初の画面で「06138093」の数字8桁を入力してください。

MY HEALTH WEB 初回利用登録

- MY HEALTH WEBの初回登録をしていない方は、初回登録を行ってください。

MY HEALTH WEB ログイン

- ログインして、歩数アプリの連携の設定をします。

② イベントの流れ

エントリー・チーム作成期間 【3月25日(月)～4月22日(月)】

MYページのバナーからエントリーします。

個人で参加

個人で参加します。後からチームに参加できます。



チームに参加

招待IDを入れてチームに参加します。

チームを作成

チームを作成して参加します。



メンバー招待

招待IDを教えてチームメンバーを集めましょう。

開催期間 【4月23日(火)～5月22日(水)】

上記期間で開催します。

できるだけ毎日MY HEALTH WEBアプリでログインして歩数連携をしましょう。

表彰 【6月中】

実施期間中の平均歩数に応じて表彰します。

①イベント参加の準備

(1) 歩数連携対応アプリの確認

iOS 端末の方は、標準搭載アプリ「ヘルスケア」と連携します。

Android 端末の方は、「Google Fit」と連携します。アプリをインストールされていない方は、Play Store 等からダウンロードしてください。

https://www.google.com/intl/ja_jp/fit/ (Google Fit 公式ページ)

(2) MY HEALTH WEB アプリのダウンロード

MY HEALTH WEB スマ歩ウォーク(歩 Fes.)は、歩数連携対応アプリで計測した歩数を MY HEALTH WEB アプリと連携することで集計します。MY HEALTH WEB アプリをインストールされていない方は、右の QR コードを読み込んでアプリをダウンロードしてください。

初めて MY HEALTH WEB のアプリを利用される方は、最初の画面で、「06138093」の数字 8 桁を入力してください。



(3) MY HEALTH WEB 初回利用登録

まだ MY HEALTH WEB にご登録いただいていない方は、初回利用登録が必要です。

ITS メール配信で初回利用登録方法を記載した本イベントのご案内パンフレットを添付しているほか、健保マガジン TOCOTOCO 114 号以降(冊子のみ)でご案内しております。

それでも初回利用登録方法が分からない場合は、組合ホームページの以下のフォームに必要事項をご記載ください。初回利用登録方法を記載したリーフレットを郵送いたします。

https://www.its-kenpo.or.jp/kanri/mhw_walk.html#form

※セキュリティの観点から、初回利用登録に必要な情報を口頭でお伝えすることができません。何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。

(4) MY HEALTH WEB ログイン

保険証の「記号」「番号」とご自身で設定していた MY HEALTH WEB ログインのためのパスワードを入力し、MY HEALTH WEB にログインします。以下の PDF の 4P をご参照のうえ歩数アプリの連携を行ってください。なお、既に連携済みの方は設定の必要はありません。

https://www.its-kenpo.or.jp/documents/kanri/arufes_sanka.pdf

【iOS】 PUSH 通知の設定を行ったあと、「ヘルスケア」アプリが起動するので、「すべてのカテゴリをオン」に設定します。

【Android】 ログイン後、「MHW アプリのアカウントの選択」で使用するアカウントを選択します。

②イベントの流れ

(1) エントリー・チーム作成期間

MY ページのバナーから、MY HEALTH WEB スマ歩ウォーク(歩 Fes.)に参加できます。

エントリーは3月25日(月)から4月22日(月)まで可能です。

<個人で参加>

個人で参加します。4月22日までであれば、後からチームに加入することもできます。

<チームを作成>

参加すると同時にあなたがリーダーのチームを作成します。招待 ID が発行されるので、職場の人や、ITS 健保に加入している友達などを誘って一緒にイベントに参加しましょう。

<チームに参加>

招待 ID を教えてもらって、チームに参加しましょう。

※個人のみでの参加はできますが、チームのみでの参加はできません。

※チームは3名以上～8名以下で構成されます。実施期間開始までにチームメンバーが3名以上にならなかった場合は、チームは消滅し、個人のみでの参加となります。

(2) 開催期間

4月23日(火)から5月22日(水)までがイベントの期間です。この期間の平均歩数によって表彰等を行います。歩数のランキングは、毎日深夜0時頃、前日分までを集計します。できるだけ毎日 MY HEALTH WEB アプリにログインして、歩数連携をしましょう。

(3) 表彰

実施期間終了後、5月29日(水)までに歩数連携された情報をもとに、実施期間の平均歩数を算出します。実施期間中に当組合の資格を喪失された場合は、表彰の対象となりませんので、予めご了承ください。

表彰について

【歩数達成賞】 実施期間中の個人またはチームの平均歩数が 9000 歩以上/日の方全員に 1000pt 贈呈します。

【努力賞】 実施期間中の個人またはチームの平均歩数が 6000 歩～8999 歩/日の方全員に 500pt 贈呈します。

【参加賞】 歩数達成賞・努力賞に該当しない方のうち、実施期間中の歩数記録が 20 日以上ある方に 200pt 贈呈します。

※ポイントは MY HEALTH WEB で利用できるポイントです。貯めるとお好きな賞品と交換することができます。

2. 注意事項

MY HEALTH WEB スマ歩ウォーク(歩 Fes.)への参加にあたり、以下の点にご留意ください。

(1) 歩数連携について

Android アプリ「Google Fit」と MY HEALTH WEB アプリでの歩数連携について、Android の OS のバージョンや機種等によっては Google Fit と同じ値になりません。連携された歩数データは Google によって取得されたものであるため、お問い合わせは Google までお願いします。

主に一日あたり±1000 歩以内の差異ですが、場合によっては数千歩の差異が見られることもあります。Google Fit で歩数連携を行う場合は、このことについてご理解のうえご参加いただけますようお願いいたします。

(2) 平均歩数について

歩数達成賞に設定されているイベント期間中の平均歩数 9000 歩以上は、「健康日本 2 1 (第 2 次)」における歩数の目標 (20~64 歳の男性 9000 歩 女性 8500 歩) を鑑み設定したものです。しかしながら、個人の体力や筋力には差があることから、1 日 9000 歩以上が身体的な負荷となる方もいます。また、歩きすぎによって膝痛や腰痛等が起こることも考えられますので、無理のない範囲で行ってください。

3. Q & A

< MY HEALTH WEB について >

MY HEALTH WEB に関するよくあるご質問 Q&A は当組合ホームページをご覧ください。

Q 1 初回利用登録方法がわかりません。口頭で教えてもらえませんか？

A 1 セキュリティの観点から、口頭で初回利用登録方法をお伝えすることはできません。事業所の事務担当者宛の ITS メール配信や、健保マガジン TOCOTOCO 114 号以降（冊子のみ）でご案内しています。それでもご不明な場合には、MY HEALTH WEB 初回利用登録方法を記載したリーフレットをお送りしますので、以下の URL からパンフレット請求フォームに必要事項をご記載ください。パンフレットを郵送いたします。

https://www.its-kenpo.or.jp/kanri/mhw_walk.html#form

Q 2 MY HEALTH WEB にログインするためのパスワードを忘れてしまいました。

A 2 MY HEALTH WEB のログインボタンの下に、「パスワードを忘れた方はこちら」というボタンがあります。保険証の記号・番号と、MY HEALTH WEB に登録しているメールアドレスを入力の上送信し、再設定の手続きをおこなってください。MY HEALTH WEB に登録しているメールアドレスを忘失してしまった場合には MY HEALTH WEB ヘルプデスク【03-5213-4467】（平日 9:00～17:00）までお問い合わせください。

Q 3 歩数連携アプリで計測した歩数と MY HEALTH WEB に連携される歩数が違います。

A 3 ご使用のスマートフォン（特に Android 端末）で見られることがあります。これは、MY HEALTH WEB アプリ自体の不具合ではなく、OS のバージョンや機種等によって発生することがあるようです。恐れ入りますが、連携される歩数に差異が出ることをご了承のうえイベントへの参加をお願いいたします。詳細は本実施要領 2. 注意事項（1）歩数連携 をご覧ください。

< MY HEALTH WEB スマ歩ウォーク(歩 Fes.)について >

Q 1 パソコンやブラウザからの参加は可能ですか？

A 1 本イベントはMY HEALTH WEB アプリの歩数連携機能を使用します。パソコンやブラウザ版での参加自体は可能ですが、アプリの歩数連携機能が使えない状態ですと、歩数の記録ができません。なお、イベントの状況(ランキング等)の確認はパソコンやブラウザからでもご覧いただけます。

Q 2 連携された歩数が正しくないのですが修正はできますか。

A 2 できません。本イベントはアプリの自動連携のみで歩数を記録します。ご了承のうえイベントへの参加をお願いいたします。

Q 3 チームの歩数ランキングが急に上がりました。なぜですか。

A 3 チームのメンバーが数日分の歩数データをまとめてアップロードしたためと考えられます。歩数連携機能では過去30日分のデータまでであればまとめて反映することができます。

MY HEALTH WEB スマ歩ウォーク(歩 Fes.)に関する
お問い合わせは「MY HEALTH WEB ヘルプデスク」まで

☎ 03 (5213) 4467 (平日 9:00~17:00)