

登録はお済ですか？
共済組合 HP から
スマホ用アプリからも
初回登録ができます！

個人向け健康ポータルサイト



共済組合では、皆様方の健康づくりをサポートすることを目的とした個人向け健康ポータルサイト(MY HEALTH WEB)を開設しています。サイトを利用によりポイントが貯まるコンテンツもあります。ぜひご利用ください。

初回登録方法 (パソコン編)

1 奈良県市町村職員共済組合の公式ホームページへアクセスし、ホームページ内の「マイヘルスウェブ」のバナーをクリックしてください。



■奈良県市町村職員共済組合公式ホームページ

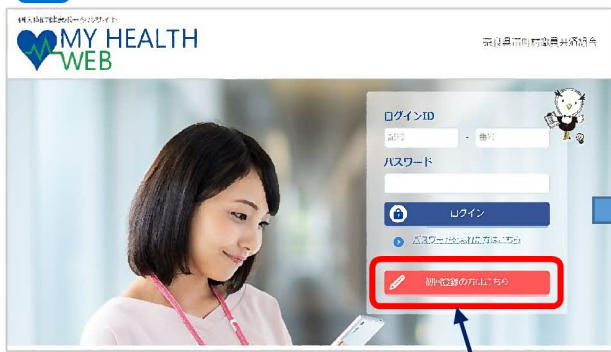
URL <http://www.kyosai-nara.jp/>

■マイヘルスウェブ

URL <https://kyosai-nara.mhweb.jp/>



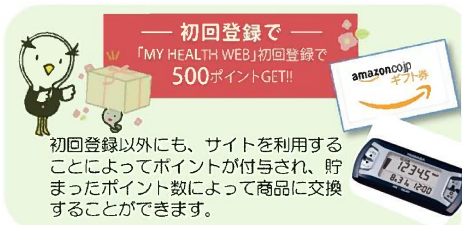
2 ログイン画面の「初回登録の方はこちら」より初回登録



初回登録の方はこちら

(例)

奈良県市町村職員共済組合 組合員証 本人 (組合員)	令和 1年 5月 7日	保険証記載の【記号】【番号】
記号 999	番号 9999	ログインID
氏名 共済 太郎	生年月日8ケタ (仮パスワード)	パスワード
生年月日 平成 26年10月21日	選択して下さい	年 01 月 01 日
発行機関所在地 奈良県橿原市大仏保町302番1	氏名(カナ)	
保険者番号 32290413	メールアドレス	
名称 奈良県市町村職員共済組合	メールアドレス(確認用)	



初回登録以外にも、サイトを利用することによってポイントが付与され、貯まったポイント数によって商品に交換することができます。

【メールアドレス】

登録は必須です。登録することで新着情報のお知らせメールが届きます。
※携帯電話・スマートフォンのメールアドレスを登録する場合は、下記のドメインが受信できるよう設定をお願いします。ご利用の通信会社の取扱説明書により設定願います。
【@mhweb.jp】【@mhweb-info.jp】【@mhweb-entry.jp】

3 パスワードの本登録

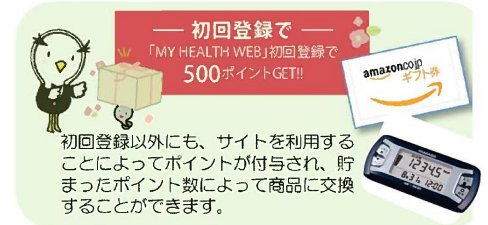
登録したメールアドレスに届く本登録手続き用 URL へアクセスし、「新しいパスワード」を設定してください。(新しいパスワードは、半角英数混在で、大文字および小文字の英字をすべて1文字ずつ含む8文字以上16文字以内となります。)

4 以上で登録完了です。ログイン画面が表示されますので、ID(組合員証記号番号)、パスワード(3で設定したものを)を入力してログインしてください。

初回登録方法 (スマートフォン・タブレット編)

マイヘルスウェブのスマートフォン用アプリ(※iOS版とAndroid版)が公式アプリストア〔App Store(iOS)〕〔Google Play(Android)〕にてダウンロード(無料)が可能です。

- 1 アプリストアで「マイヘルスウェブ」を検索して、アプリをダウンロードしてください。(下記のQRコードからもダウンロードが可能です。)



・複数のスマートフォンやタブレット端末で使用が可能です。

- 2 アプリのダウンロードを完了後、アプリを起動すると、初回起動時のみ、「保険証に記載されている保険者番号を入力して下さい。」というメッセージとともに入力フォームが表示されます。



保険者番号「32290413」(数字8桁)を入力してください。

(注)保険者番号とは、記号と番号ではなく、組合員証の下の奈良県市町村職員共済組合の番号です。



- 3 ログイン画面の「初回登録の方はこちら」より初回利用登録



初回登録の方はこちら



ログインID

記号 - 番号

生年月日8ケタ (仮パスワード)
選択して下さい 年 01 月 01 日

氏名(カナ)
セイ
メイ

メールアドレス

(確認用)

ログインIDに組合員証記号・番号、(仮)パスワードに生年月日、カナ氏名、メールアドレスを入力し送信してください。

【メールアドレス】

登録は必須です。

登録することで新着情報のお知らせメールが届きます。

※携帯電話・スマートフォンのメールアドレスを登録する場合は、下記ドメインが受信できるよう設定をお願いします。ご利用の通信会社の取扱説明書により設定願います。

【@mhweb.jp】【@mhweb-info.jp】【@mhweb-entry.jp】

- 4 パスワードの本登録

登録したメールアドレスに届く本登録手続き用 URL へアクセスし、「新しいパスワード」を設定してください。(新しいパスワードは、半角英数混在で、大文字および小文字の英字をすべて1文字ずつ含む8文字以上16文字以内となります。)

- 5 以上で登録完了です。ログイン画面が表示されますので、ID(組合員証記号番号)、パスワード(4で設定したもの)を入力してログインしてください。

特徴① 個人向け通知・健康情報提供

特定健診結果情報、医療費明細情報の個人向け通知や、健康情報の提供を行います。また、健診結果に応じた個人ごとの生活習慣改善アドバイスを提供します。

(注) 特定健診結果情報及び医療費明細情報の閲覧・出力には「セキュリティコード(暗証番号)」が別途必要となります。初回登録後にサイト内の発行申請画面より手続きしていただくことによって、後日所属所共済事務担当課経由で「セキュリティコード」が記載された通知書(圧着ハガキ)が届きます。

特定健診結果情報

健診結果の数値とグラフを経年で表示します。また、健診結果に基づいた、疾病リスクと生活習慣改善アドバイスを表示します。

生活習慣病リスク判定/生活習慣改善アドバイス

生活習慣病のリスクを判定し、生活習慣改善のアドバイスを提供します。

健康診断結果表

検査項目	検査結果	基準値	単位
身長	174.0	174.0	cm
体重	75.4	75.4	kg
BMI	24.9	24.9	-
血圧	119/75	119/75	mmHg
血糖値	99.2	99.2	mg/dl
コレステロール	147.2	147.2	mg/dl
尿酸値	4.8	4.8	mg/dl
尿潜血	115	115	mg/dl

BMI

BMI (Body Mass Index) のグラフ表示。BMI値は24.9で、黄色のゾーンに属しています。

医療費明細情報

受診した医療機関ごとに、1カ月間にかかった医療費の合計と内訳を表示します。(直近診療分の表示には、一定期間を要します。)

医療費明細情報検索

検索条件: 2019/10

診療区分	受診年月/日(診療時間)	診療機関	診療内容	自己負担額	公費負担額	補給金負担額	補給金控除額
テスト	10/10	●●●クリニック	健康診断	2,136	0	0	2,136
テスト	10/10	●●●クリニック	健康診断	3,525	0	0	3,525
合計				5,661	0	0	5,661

医療費控除申告用医療費通知発行機能

税務署への電子申告(e-Tax)・紙申告にご利用できます。

医療費通知データ(XML)ダウンロード

2019年分の医療費明細情報

診療年月	受診者氏名	医療機関名	自己負担額
2019/10	テストハナコ	●●●クリニック	¥2,136
2019/10	テストタロウ	●●●クリニック	¥3,525
合計			¥5,661

(注)直近の診療分(概ね3カ月分)は記載されないため、確定申告で使用される場合にはご自身で必要書類等をご準備ください。

生活習慣病リスク判定/生活習慣改善アドバイス

BMI

BMI (Body Mass Index) のグラフ表示。BMI値は24.9で、黄色のゾーンに属しています。

生活習慣病リスク

生活習慣病のリスクを判定し、生活習慣改善のアドバイスを提供します。

生活習慣改善アドバイス

- 朝食を早く食べる
- 食事の時間が不規則
- 遅くまで食べる
- 夜遅くに夕食をとり、3時以降に就寝
- 食べるのは遅い
- 毎日朝食する
- 朝食を遅くする
- 甘いものが好き
- 毎日お酒を飲む
- めったに休養を測らない
- 体は家でゴロゴロすることが多い
- 運動が苦手、あせり動かない

生活習慣病はこんなに怖い!!

不健康な生活習慣が健康を害するリスクを高め、生活習慣病の原因となります。

生活習慣病リスク

生活習慣病のリスクを判定し、生活習慣改善のアドバイスを提供します。

生活習慣改善アドバイス

- 朝食を早く食べる
- 食事の時間が不規則
- 遅くまで食べる
- 夜遅くに夕食をとり、3時以降に就寝
- 食べるのは遅い
- 毎日朝食する
- 朝食を遅くする
- 甘いものが好き
- 毎日お酒を飲む
- めったに休養を測らない
- 体は家でゴロゴロすることが多い
- 運動が苦手、あせり動かない

特徴② 健康支援ツール

日々の健康状態の登録や行動目標の記録など積極的に健康管理を行っていただくための健康支援ツールとして以下のコンテンツを提供しています。

6つの健康ステージ

MY ミッション

ライフスタイルに応じて生活習慣改善のための『ミッション(行動目標)』を設定し、日々の生活の中に『ミッション』を取り入れることで生活習慣の改善を図ることができます。MY ミッションは6つの健康ステージを用意しています。



MY ダイアリー

ログイン記録や MY ミッションの実施状況が表示されます。



MY バイタル

自身で日々登録した体重・歩数・血圧などのバイタル情報をグラフ等で表示します。



特徴③ ヘルスケアポイント

初回登録やサイト利用に応じて付与されるポイント数に応じて商品との交換ができるインセンティブ機能を提供しています。

MY ポイント

初回登録や毎日のログイン時、MY ミッションや MY バイタルの記録時にポイントが付与され、貯まったポイントに応じて商品との交換ができます。

ポイント付与メニュー

内容	条件	制限	ポイント
初回登録	メールアドレス等、初回登録したらポイントが付与されます。	初回のみ	500P
ログイン時サイコロ	サイトへのログイン時、サイコロの出た目でポイントが付与されます。	1回/1日	1~6P
バイタル登録	バイタル登録(日々の体重、血圧、歩数の記録)をするとポイントが付与されます。	1回/1日	1P
行動目標(ミッション)の結果記録	行動目標の結果を記録するとポイントが付与されます。	1回/1日	1P
被扶養者の健診結果提出	被扶養者の健診結果を提出するとポイントが付与されます。	1回/1年	500P



お問合せ先

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

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。

■Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。

