

健康ポイント事業

個人向け健康ポータルサイト

MY HEALTH WEB

マイヘルスウェブ

健診結果の解説を見て
健康リスクを知りましょう

めざせ!元気で長生き人生!

スマホでも
パソコンでも
ご利用できます!

みなさまの健康づくりの一助とするため、
個人専用の健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」を活用しましょう。
健康情報・健康診断の結果等の健康データをいつでも閲覧でき、
健康な毎日の生活にお役立ていただくことができます。



初回ログインで300ポイント獲得!

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)

自分が受けた健康診断結果を経年で
見ることができます。

2



**あなたの「健康偏差値」
を見てみましょう!**

健康度ランキングの順位や、体重・
血圧・歩数を毎日記録することがで
きます。数値はわかりやすくグラフ
化されます。

3



**各種保健事業の
申請が便利に!**

当組合の各種人間ドック・イン
フルエンザ予防接種などの助成
申請や各種講習会・セミナーの
申込みができます。

4



**生活習慣のアドバイスも
載っています!**

健診結果を元に、あなたに適した
生活改善アドバイス情報をご提供
します。

5



**ご利用に応じて獲得した
ポイントで賞品Get!**

バイタル登録や健診結果の閲覧等
でポイントを獲得できます。
獲得したポイントはAmazonギフト
券など賞品と交換できます。

6



様々な健康情報が満載!

医師や著名人からの健康情報・
お役立ち情報を定期的に配信して
います。

お問合せ先

「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク TEL:03-5213-4467 9:00~17:00(土日祝日除く)

お問合せの際は「茨城県市町村職員共済組合」と「組合員等の記号・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。



10190131(09)



① iPhoneは「AppStore」から
Androidは「GooglePlay」からアプリをダウンロード

二次元コードで検索する場合は下記をスキャン。
手動で検索する場合は「AppStore」または「GooglePlay」内で「MY HEALTH WEB」を検索。

② 「MY HEALTH WEB」アプリを起動
「MY HEALTH WEB」アプリのアイコンをタップ



③ 「保険者番号」を入力して送信

※アプリインストール後初めて使う時のみ

茨城県市町村職員共済組合は「32080418」

④ 「初回登録画面」へ

画面に表示される「通知の送信」と「簡単ログイン設定」について選択し、「初回登録画面」をタップ。

初回利用登録

スマートフォン版

iPhone/Android共通

① 初回登録をする

ダウンロード後に遷移した(またはログイン画面の「初回登録の方はこちら」をタップし、画面指示に従って開いた)「初回登録画面」へ。

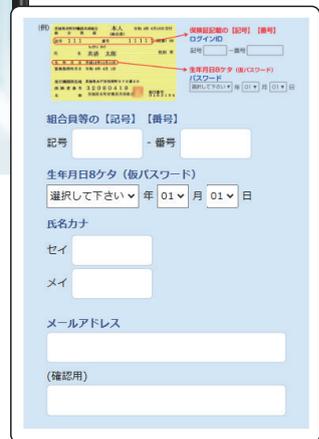
「組合員等の記号・番号」「生年月日(仮パスワード)」「氏名(カナ)」「メールアドレス」を入力して「送信する」をタップ。

※メールの受信拒否をされている方は、【@mhweb.jp】【@mhweb-info.jp】【@mhweb-entry.jp】からのメールが受信できるように設定をお願いします。

※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。



<ログイン画面>



<初回登録画面>

②



② 本登録をする

登録したメールアドレス宛に届いた「本登録用のURL」をタップし、画面表示に従い任意の「新しいパスワード」を入力して本登録を完了。

※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。



MHWアプリと各OSのヘルスケアアプリと連携させると、歩数や血圧・体重などのデータをMHWアプリログイン時に自動取得しMYバイタルへ記録することができます。

iPhone ▶ 「ヘルスケア」 Android ▶ 「Google Fit」

※他のヘルスケアアプリには対応していません。

i Phone

- ① 前ページの本登録完了後、MHWアプリを再度起動しログイン



ログイン後、自動的に「ヘルスケア」アプリが起動したら、「すべてのカテゴリをオン」にする。

※「ヘルスケア」アプリは標準搭載です。

※「ヘルスケア」アプリ以外との連携には対応していません。



Android

- ① 事前に「Google Play Store」より「Google Fit」アプリをダウンロードアプリの指示に従って設定を行う。



- ② 本登録完了後、MHWアプリを再度起動しログイン

ログイン後、自動的に表示される「MHWアプリのアカウントの選択」で、「Google Fit」アプリで設定したアカウントを選択。

※必ずMHWアプリを起動する前に「Google Fit」の設定を行ってください。

※「GoogleFit」アプリ以外との連携には対応していません。



セキュリティコード発行手続

MYデータの閲覧には「セキュリティコード」が必要となります。MYデータのトップページから、下記の要領でセキュリティコード発行手続きをしてください。

- ① MYデータを開く

メニューから【健診結果情報】をタップ。セキュリティコードを発行する画面で【セキュリティコード発行依頼】をタップ。

- ② セキュリティコード発行依頼

セキュリティコードの送付先住所を入力し、「セキュリティコードの送付に同意する」に✓を入れ、【次へ】をタップ。入力内容を確認し誤りがあれば【修正】を、誤りがなければ【送信する】をタップ。

※セキュリティコードは、約一週間程でご入力戴いた住所宛に送付されます。

- ③ セキュリティコード登録

セキュリティコードが届いたら、MYデータのトップページから【健診結果情報】をタップし、送付されたコードを入力。その後、任意の半角数字5桁を入力し「次へ」をタップし、新しいセキュリティコードを登録。

※推測されやすい数字の登録は控えてください。

※お手間を取らせることとなりますが、個人情報への不正アクセスを防ぎ、セキュリティを向上させるため、ご理解いただけますようお願い申し上げます。



これでMYデータ
閲覧可能!



パソコンでも初回登録が可能です。

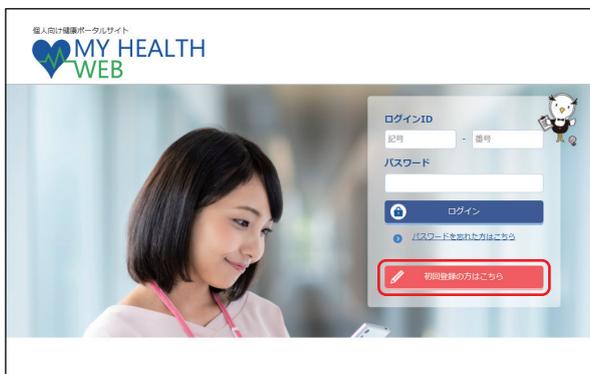
① MY HEALTH WEB にアクセス

下記二次元コードを読み取るか、直接URLを入力。

URL <https://iba-kyo.mhweb.jp/>



①



② 初回登録をする

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。

画面表示に従い「組合員等の記号・番号」「生年月日(仮パスワード)」「氏名(カナ)」「メールアドレス」を入力して「送信する」をクリック。

※メールの受信拒否をされている方は、【@mhweb.jp】【@mhweb-info.jp】【@mhweb-entry.jp】からのメールが受信できるよう設定をお願いします。

※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。



②



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」をクリックし、画面表示に従い任意の「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。

③



MYデータの閲覧には「セキュリティコード」が必要となります。
MYデータのトップページから、下記の要領でセキュリティコード発行手続をしてください。

① MYデータを開く

メニューから【健診結果情報】をクリック。セキュリティコードを発行する画面で【セキュリティコード発行依頼】をクリック。

①

セキュリティコード

TOP > セキュリティコード入力

セキュリティコード入力

MYデータを閲覧するには、セキュリティコードの発行が必要です。

セキュリティコード発行依頼

② セキュリティコード発行依頼

セキュリティコードの送付先住所を入力し、「セキュリティコードの送付に同意する」に✓を入れ、【次へ】をクリック。入力内容を確認し誤りがあれば【修正】を、誤りがなければ【送信する】をクリック。

※セキュリティコードは、約一週間程でご入力戴いた住所宛に送付されます。

②

セキュリティコード

TOP > セキュリティコード発行依頼

セキュリティコード発行依頼

セキュリティコードは郵送にてお送りします。送付先住所を入力してください。

セキュリティコード送付先	<input checked="" type="radio"/> 自宅・会社（組合登録事業所住所）	
郵便番号(半角数字)	<input type="text"/>	住所自動入力
都道府県	<input type="text"/>	
住所（市区町村番地）	<input type="text"/>	
住所（マンション名等）	<input type="text"/>	

セキュリティコードの送付に同意する

次へ（確認）

③ セキュリティコード登録

セキュリティコードが届いたら、MYデータのトップページから【健診結果情報】をクリックし、送付されたコードを入力。その後、任意の半角数字5桁を入力し「次へ」をタップし、新しいセキュリティコードを登録。

※推測されやすい数字の登録は控えてください。

※お手間を取らせることとなりますが、個人情報への不正アクセスを防ぎ、セキュリティを向上させるため、ご理解いただけますようお願い申し上げます。

③

セキュリティコード

TOP > セキュリティコード入力

セキュリティコード入力

セキュリティコードを入力し、送信してください。

送信する

※セキュリティコード通知書を紛失された場合は、[こちら](#)よりお問い合わせください。

これでMYデータ
閲覧可能!



MY HEALTH WEB ご利用時のご注意

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、右記の推奨環境をご覧ください。

利用規約

MY HEALTH WEBの利用内容・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。

本文中に記載されている会社名、製品名等は、各社の登録商標または商標です。本文中ではTM、®マーク等は明記していません。

※Apple、Appleロゴ、iPad、iPhone、Safariは、米国及び他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。 ※iPhone商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。
※iOS商標は、Cisco Systems, Inc.のライセンスに基づき使用されています。 ※App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。

※Google、Android、Google Chrome、Google Playは、Google Inc.の商標です。 ※Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です。 ※Windows、Windows Edge、Internet Explorerは、米国Microsoft Corporationの米国及びその他の国における登録商標です。 ※Windowsの正式名称は、Microsoft Windows Operating Systemです。

	オペレーティングシステム(OS)	ウェブブラウザ
パソコン	Windows10以降	・ Microsoft Edge 最新版 ・ Google Chrome 最新版
	Mac OS 10.14 以降	Safari最新版
スマートフォン タブレット	iOS13 以降	各OSで標準搭載されているブラウザ
	Android OS 9 以降	



MY HEALTH WEBを利用するとポイントが貯まり、 希望する賞品に交換できます。

歩数計測

5,000歩で1ポイント
6,000歩で2ポイント
7,000歩以上で3ポイント
歩数に応じて最高3ポイント/日



歩けば歩くほど
ポイントが貯まる!

体重・血圧等記録 (いずれか)

1ポイント/日



健診結果良好 (厚労省基準による)

200ポイント/年



- ・初回ログイン 300ポイント
- ・毎日のログイン 2ポイント/日
- ・健康に関するミッション(アプリ内で設定) 1ポイント/日
- ・当組合のセミナー参加 25ポイント
- ・健診結果の閲覧 100ポイント/年
- ・健診結果における腹囲が前年比2cm以上減 50ポイント/2cmごと(最大100ポイント)
- ・健診結果における体重が前年比2kg以上減 50ポイント/2kgごと(最大100ポイント)
- ・特定保健指導の終了 100ポイント/年



健康と
希望する賞品を
GET!!



賞品例

(詳しくはMHWサイト内をご覧ください)

1,100ポイント



Amazonギフト券
(1,000円分)

2,300ポイント



電子体温計

3,800ポイント



パワースリーマー
2000

4,200ポイント



ゲルマニウム
低反発チップピロー

※写真は賞品の一例でイメージです。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。

年度内に貯めたポイントは2年間有効で、1,100ポイント以上から賞品と交換できます。
※退職した場合は、退職日の翌日から60日以内に交換してください。