



みんなで健康!!推進宣言 取組事例 龍ヶ崎市役所

健康ポータルサイトアプリ

MY HEALTH WEB

マイヘルスウェブ

活用による健康推進

健康ポータルサイト

MY HEALTH WEB

マイヘルスウェブ

とは...

当組合が導入している健康ポータルサイトアプリです。

主な機能

- 健診結果情報をいつでもどこでも振り返り
- 健康偏差値(歩数、体重、血圧等)を管理できる
- 人間ドック・インフルエンザ費用助成のWEB申請が手軽に
- 生活習慣のアドバイスが見られます
- 健康ポイントを貯めて賞品をGET
- そのほかさまざまな健康情報が満載!!

初回ログインで300ポイントがもらえて、さらに毎日のログイン、日々の歩数、体重、血圧等を記録して健康的にポイ活できます。



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 人間ドック利用助成の申請が便利に!
当組合の各種人間ドックの利用助成申請ができます。
- 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。

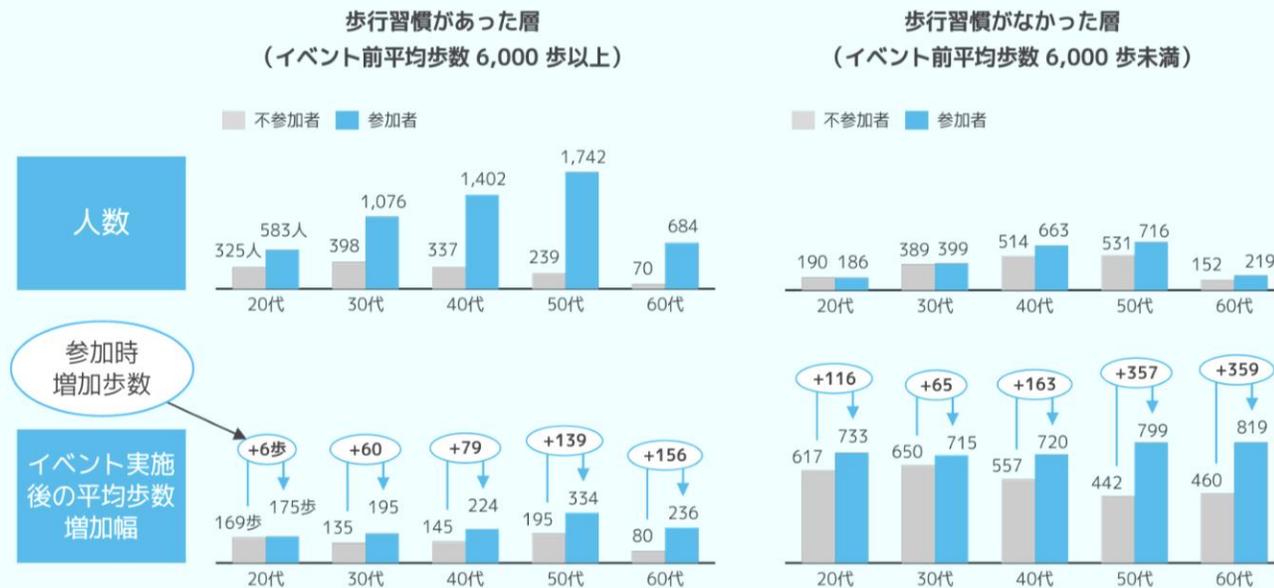
健康アプリは必要なのか？

Q.マイナポータルで健診結果が表示されるのに、健康アプリは必要なのでしょうか？

A.マイナポータルは受けた健診の結果(過去)が表示されます。健康アプリは日々の活動を記録できるので現在から未来への指針となります。

歩数増加効果

イベント参加者の方が全体として増加傾向にあり、特に、相対的に元々歩く習慣がなかった層(6,000歩未満)に関してはより増加傾向が見られる結果がでました。



© JMDC Inc. | confidential

当組合のデータヘルス委託会社である(株)JMDCによればウォーキングイベント実施前後で歩数増加効果の定着の有無について分析したところ、イベントに参加しなかった方でも歩数増加の傾向にあることが確認できました。



健康アプリは健康増進のための
アクションを支えることが期待できる

龍ヶ崎市役所における MY HEALTH WEB (マイヘルスウェブ) の登録率はなぜ高い？

令和7年1月末現在、当組合全体におけるMHWの平均登録率は21.6%である中、52.9%と高い登録率になっている龍ヶ崎市役所に注目してみました。

「みんなで健康!!推進宣言」においても「MHWによる運動機会の促進」を推進項目の1つとしており、職員の方へ登録をうながす次のような取り組みをされているとのことです。

- 1 当組合のウォーキングイベントである「歩Fes.」への参加を呼びかけ、市役所独自のウォーキングイベントを開催。参加条件はMHWの登録を必須とし、コラボヘルスを意識。
- 2 当組合の人間ドックとインフルエンザ予防接種の費用助成の申請の基本をMHWからとした。
 - 人間ドック費用助成 WEB申請率 63.1%
 - インフルエンザ予防接種費用 WEB申請率 41.1%
- 3 MHWの登録を庁内通知で周知し、職員向けの掲示板にも掲示して多くの職員の目に触れるようにした。

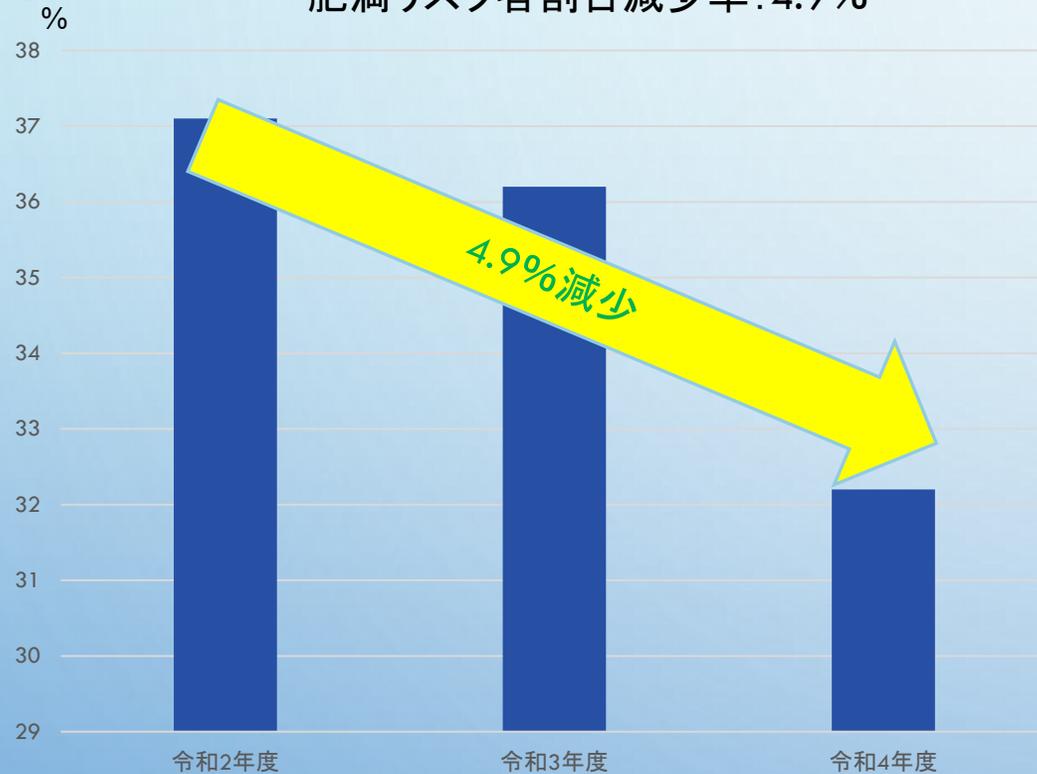
龍ヶ崎市 RYUGASAKI CITY



龍ヶ崎市役所における肥満リスク者割合

登録率: 52.9%

肥満リスク者割合減少率: 4.9%



龍ヶ崎市役所では、平成30年から健診結果の活用に力を入れられていて、市役所の職員ひとりひとりの健康管理をされているようでした。

そこへ各職員の皆さんがMHW登録をすすめ、日々の健康活動を意識することで、自分の健康を推進することにつながり、それがより良い市民サービスになっていくという市役所として望ましい流れを構築できていることが伺えます。

当組合の歩Fes.の結果でも、龍ヶ崎市役所の参加者における1日あたりの平均歩数は7,000歩を上回っており、健康的に日々を過ごされていることがわかります。

龍ヶ崎市役所が取り組んできた職員の健康管理があってMHWの登録率が高くなり、結果として肥満リスク者割合減少率4.9%という数値に現れたといえます。

※肥満リスク者割合が高いと、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病になる可能性が高くなります。
肥満を放置していると、生活習慣病を悪化させ、血管を傷つけ、やがて動脈硬化を引き起こします。

まずは 健康ポータルサイトアプリ

MY HEALTH WEB マイヘルスウェブ

をダウンロードしてみましょう

MHWの導入以降、当組合全体における肥満リスク者割合も減少傾向であり、生活習慣病未受診者も減少傾向となっております。

ふとした時に自分の健康状態を確認できる
MY HEALTH WEB マイヘルスウェブ
このアプリをご活用ください。

Androidの方
(Google Play)

iPhoneの方
iOS(App Store)

↑ ダウンロードはこちらをクリック!! ↑

スマートフォン専用アプリ設定

無料
アプリ

- 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。
「組合員証の記号・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 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。