



初回登録ガイド

当健康保険組合では、皆様の健康づくりをサポートするツールとして、個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」を開設いたしました。

健康管理にお役立ていただき、ご活用いただきますよう、よろしくお願いいたします。

開設日

2022年10月3日

対象者

ダイヘン健康保険組合の被保険者

初回登録時は**500ポイント**獲得できます。
今すぐ登録しましょう！

主なコンテンツ

医療費明細情報

ご自身の医療費情報を
パソコンやスマホで確認
できます

ジェネリック 医薬品差額情報

ジェネリック医薬品の差額
情報に加えて、お薬情報を
わかりやすく解説します

健診結果情報

ご自身の健診結果や結果に
基づいた解説、改善アドバ
イスを見ることができます

健康情報 (MY HEALTH CLUB)

メタボ、女性特有のお悩み、
エクササイズ、レシピ情報
など、多彩な情報が満載です

MY ポイント

利用することでポイントを
獲得できます。獲得した
ポイントは、ご用意した
アイテムと交換できます

さらに充実

コンテンツの追加を
予定しています
詳しくはP7をご覧ください

ご利用に際しては、初回の利用登録とパスワードの設定が必要です。
詳細は2ページ以降をご覧ください。

- 毎日、健康記事を見ることでポイントを獲得できます！
- それ以外にもポイントを加算する方法があります！
- 貯まったポイントは、素敵なアイテムと交換できます！
- ご自身の健康のためにも、ぜひご活用ください！



MY HEALTH WEB 初回登録方法

～パソコンの場合～

1 MY HEALTH WEBにアクセス

専用サイトにアクセスしてください。
<https://daihen-kenpo.mhweb.jp/>

※当健康保険組合のホームページにはバナーがあります。
<https://www.kenpo.gr.jp/daihen-kenpo/>



2 初回登録（仮登録）

ログイン画面の「初回登録の方はこちら」をクリックしてください。

【入力必須項目】

ログインID：保険証の記号－番号
仮パスワード：生年月日（西暦）8桁
氏名：カタカナ（セイ・メイ）
メールアドレス
（本登録用URLを登録されたメールアドレス宛に送信します）

※パスワードは1人に1つです。
※個人情報を入力することになります。職場や家族など複数の方々でお使いのメールアドレスではなく、個人用のメールアドレスでご登録ください。
※メールの受信設定をされている方は、「@mhweb.jp」「@mhweb-entry.jp」「@mhweb-info.jp」からのメールが受信できるようにしておいてください。
受信設定を行ってもメールが届かない場合は、Gmailなどの他のメールをご使用ください。
（6ページ下参照）

3 本登録（パスワードの設定）

登録したメールアドレスに届いた本登録用のURLをクリックしてください。
「新しいパスワード」の欄に任意の新しいパスワードを入力して登録が完了です。

※パスワードは「半角数字」「大文字の半角英字」「小文字の半角英字」をすべて1文字ずつ使用し、「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。
また、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避けてください。

4 MY HEALTH WEBにログイン

ログイン画面が表示されますので、「ID」「パスワード」を入力してログインしてください。
本登録後にパスワードを忘れた場合は、ログイン画面下の「パスワードを忘れた方はこちら」をクリックしてください。
パスワードやメールアドレスの変更は、ログイン後の右上にある「各種設定」から行えます。

MY HEALTH WEB 初期登録方法

～スマホの場合～

1 MY HEALTH WEB スマホ専用アプリをダウンロード【無料】

「iPhone」の方は「AppStore」から、「Android」の方は「GooglePlay」からダウンロードしてください。

- ※右記QRコード®を読み取るか、手動で検索してください。
- ※お使いになる端末ごとに初期設定が必要です。
- ※複数のスマホやタブレットで使用できます。
- (ご利用の端末ごとに②の設定が必要になります)
- ※QRコード®は(株)デンソーウェーブの登録商標です。



2 初回登録（仮登録）【パソコンで登録された場合は不要です】

ダウンロード後、アプリを起動し、最初の画面では「保険者番号(06271845)」を入力してください。
次の画面では案内に沿って以下を入力してください。

ログインID：保険証の記号－番号
仮パスワード：生年月日（西暦）8桁
氏名：カタカナ（セイ・メイ）
メールアドレス
(本登録用URLを登録されたメールアドレス宛に送信します)

- ※パスワードは1人に1つです。
- ※個人情報を入力することになります。職場や家族など複数の方々でお使いのメールアドレスではなく、個人用のメールアドレスでご登録ください。
- ※メールの受信設定をされている方は、「@mhweb.jp」「@mhweb-entry.jp」「@mhweb-info.jp」からのメールが受信できるようにしておいてください。
- 受信設定を行ってもメールが届かない場合は、Gmailなどの他のメールをご使用ください。
- (6ページ下参照)

The screenshot shows the '初回登録' (Initial Registration) screen. It includes instructions in Japanese about logging in with an ID and password. Below the instructions, there are input fields for 'ログインID' (Login ID) with a hint '記号 - 番号', '生年月日8ケタ (仮パスワード)' (8-digit birth date as temporary password) with a date picker, '氏名カナ' (Surname and Given name in Kana) with 'セイ' (Surname) and 'メイ' (Given name) fields, and 'メールアドレス' (Email address). There is also a 'パスワード' (Password) field.

3 本登録（パスワードの設定） 【パソコンで登録された場合は不要です】

登録したメールアドレスに届いた本登録用のURLをクリックしてください。
「新しいパスワード」の欄に任意の新しいパスワードを入力して登録が完了です。

- ※パスワードは「半角数字」「大文字の半角英字」「小文字の半角英字」をすべて1文字ずつ使用し、「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。
- また、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避けてください。

The screenshot shows the '初回利用登録 本登録手続き' (Initial Use Registration Main Registration Process) screen. It provides instructions for creating a password: 'パスワードは半角英数字で8～16文字以内で登録してください。アルファベットは大文字・小文字使用可能。記号は使用出来ません。数字、大文字の英字、小文字の英字を1文字ずつ入れてください。' (Password must be 8-16 alphanumeric characters. Upper and lower case alphabets are possible. No symbols. Numbers, uppercase letters, and lowercase letters must be entered one by one). Below the instructions, there is a '新しいパスワード' (New Password) input field, a '(確認用)' (Confirmation) input field, and a '次へ' (Next) button. At the bottom, there is a 'ログインページ' (Login Page) link.

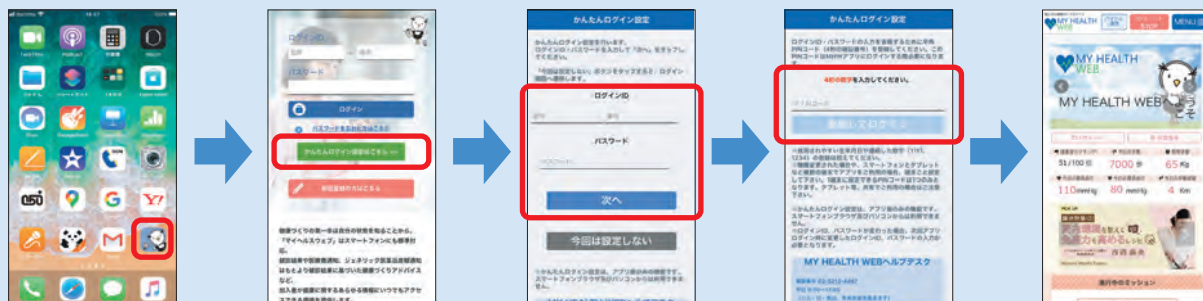
4 MY HEALTH WEBにログイン

ログイン画面が表示されますので、「ID」「パスワード」を入力してログインしてください。
本登録後にパスワードを忘れた場合は、ログイン画面下の「パスワードを忘れた方はこちら」をクリックしてください。
パスワードやメールアドレスの変更は、ログイン後の右上にある「各種設定」から行えます。

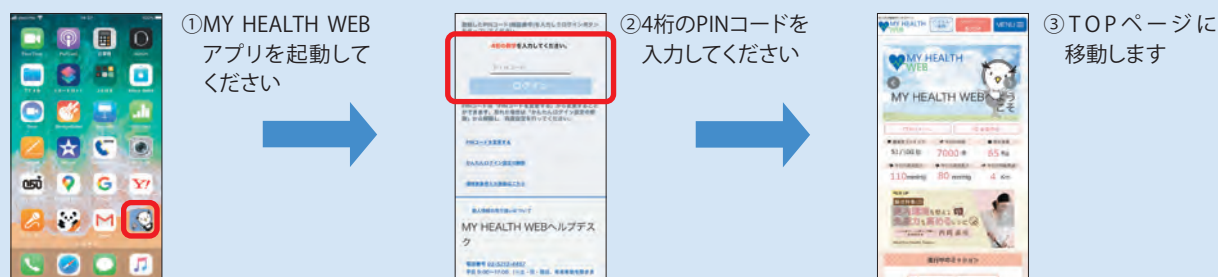
<かんたんログインの設定方法>

本登録終了後、スマホアプリの場合は「ログイン ID」「パスワード」を省略して、かんたんにログインすることができます

- ①MY HEALTH WEBアプリを起動してください
- ②「かんたんログイン設定はこちら」を選択してください
- ③「ログインID(P2～3参照)」と「パスワード(P2～3参照)」を入力し、「次へ」を選択してください
- ④4桁の暗証番号(PINコード)を設定して、「登録してログイン」を選択してください
- ⑤TOPページに移動します



※2回目以降は、4桁のPINコードを入力するだけでログインできます。



アプリ通知 & ヘルスケアアプリとバイタルデータの連携設定方法

マイヘルスウェブアプリで通知設定を行うと、健康情報更新時や健保からのお知らせをプッシュ通知で受信することができます。

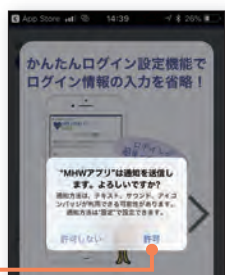
また、歩数計測の機能がついているスマートフォンでは、計測された歩数や移動距離などの連携ができます。マイヘルスウェブアプリ起動後にデータを取り込み、MYバイタルに記録します。



通知設定

<iPhoneの場合> “ヘルスケア”

初めてアプリを起動すると、通知設定のダイアログが表示されます。



通知を許可する場合は「許可」をクリック

<Androidの場合> “Google Fit”

Android端末では、通知の初期設定がオンになっています。この設定は、端末の「設定」から変更することができます。

～MYバイタル登録項目追加～

体重・BMI・体脂肪率・腹囲・血圧・体温・エクササイズ時間・睡眠時間・上がった階数

※体重・血圧はヘルスケアアプリまたはGoogle Fitと連携が可能です！

バイタルデータの連携について

スマホアプリに記録された歩数や血圧などのヘルスケアデータを、過去最大30日分「MYバイタル」に記録・更新することができます。記録・更新は任意のタイミングで行います。

● iPhone の場合

※すでにMHWアプリをお使いの方は、「ヘルスケア」アプリを起動して⑦以降の作業を行ってください

- ①「MHWアプリ」をインストール
- ②インストール後、「MHWアプリ」を起動
- ③保険証記載の【保険者番号（06271845）】を入力して送信
- ④通知設定のダイアログが表示されるので、任意で設定を行う
- ⑤画面の指示に従って「かんたんログイン」の設定を行う
- ⑥「かんたんログイン」設定後、「登録してログイン」を選択すると設定完了のダイアログが表示されるので、「MYページへ」を選択
- ⑦自動的に「ヘルスケア」アプリが起動されるので、「すべてのカテゴリをオン」「すべてをオンにする」等を選択した後「許可」（機種によっては表示なし）を選択
- ⑧「ヘルスケア」アプリとの連携設定が完了し、ヘルスケアデータが取得される



● Android の場合

<初めてアプリを使う場合>

- ①「MHWアプリ」をインストール
- ②インストール後、端末の「Google Fit」を起動
(端末に入っていない場合はダウンロードしてください)
- ③使用するアカウントを選択し、「(アカウント名)で続行」を選択
- ④画面の指示に従って設定を行い完了させる
- ⑤設定完了後、画面右下の「プロフィール」を選択
表示されたら、上部の「設定(歯車マーク)」を選択
- ⑥「記録の設定」の「アクティビティの記録」と「位置情報の使用」をオンにする



<すでにアプリを入れて使用している場合>

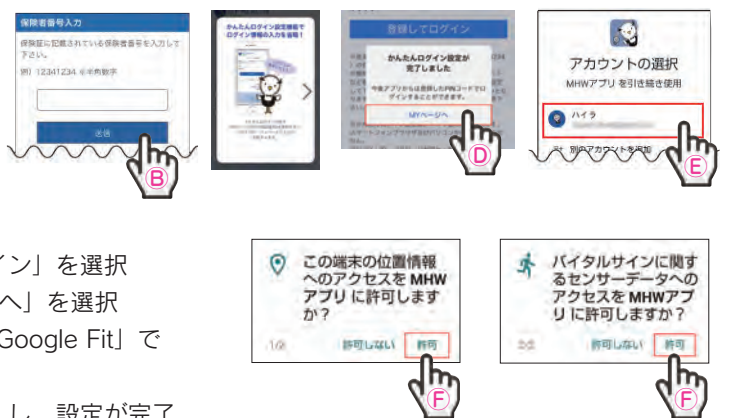
※再度初期設定をする必要があります
※「かんたんログイン」を設定している場合は、設定が解除されますので、ストレージの消去後に再設定を行ってください
※ストレージを消去しても、MHW内のデータは削除されません

- ①端末の「設定」から「アプリと通知」を選択
- ②アプリの一覧から「MHWアプリ」を選択
- ③「ストレージ」を選択
- ④「ストレージを消去」を選択



<共通>

- A 終了後「MHWアプリ」を起動
- B 保険証に記載の【保険者番号（06271845）】を入力して送信
- C 画面に従って「かんたんログイン」の設定を行う
- D 「かんたんログイン」設定完了後、「登録してログイン」を選択
設定完了のダイアログが表示されたら「MYページへ」を選択
- E アカウント選択のダイアログが表示されるので、「Google Fit」で設定したアカウントを選択
- F 位置情報とセンサーデータへのアクセスを「許可」し、設定が完了



「MHWアプリ」でログインすると「バイタルデータ（歩数等）連携確認ダイアログ^(※)」が表示されます（1日1回/当初初回ログインのみ）
※ダイアログでは下記が選択できます。

【連携する】
【今は連携しない】
【次からは表示しない】

注意

初回はヘルスケアデータの取得に時間がかかる場合があります
位置情報・センサーデータは、移動距離を取得するために必要となります

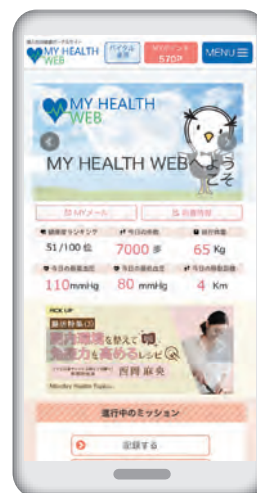
MY HEALTH WEB でできること

パソコン画面



※掲載の画面はイメージです。
実際と異なる場合があります。

アプリ画面



- 1 MYメール**
ご本人様へのメールが届いたときに赤丸で通知されます
- 2 MYページ**
MYバイタルなど、ご本人様に関する情報を見ることができるページです
- 3 ステータス**
健康度ランキング、歩数などご本人のステータス情報を表示します
- 4 医療費情報**
医療費明細やジェネリック差額情報を見ることができます
- 5 健診結果情報**
健診結果やアドバイスなどを見ることができます
- 6 MY HEALTH CLUB**
さまざまな健康情報を見ることができます
- 7 健康相談**
ここからからの健康相談に関する情報が掲載されています
- 8 MYミッション**
ご自身が設定したミッション（行動目標）を表示します
- 9 新着情報**
お知らせやメンテナンスなどの情報を表示します

仮登録の際のメールアドレスについて

ご利用中のメール設定によっては「迷惑メールフォルダ」などに振り分けられている可能性もあります。ご登録のメールアドレスが間違っていないのに届かない場合は、「迷惑メールフォルダ」を確認して振り分けの設定を行ってください。とくに携帯電話会社のキャリアメールアドレス「.ne.jp」をご利用の場合、迷惑メールフィルタやPCメール受信制限の設定によりメールを受信できない可能性があります。

「@mhweb.jp」「@mhweb-entry.jp」「@mhweb-info.jp」のドメインが受信できるように設定してください。

※詳しくは携帯電話会社のサイトにてご確認ください。

※各携帯電話会社では、迷惑メール対策でメール受信の制限が厳しくなっています。キャリアメールアドレスでのご登録は推奨しておりません。

キャリアメールアドレスでご登録される場合は、必ず受信設定を行ってください。

※受信設定を行ってもメールが届かない場合は、別のメールアドレスをご登録ください。

主なコンテンツ

医療費明細情報

ご自身が医療機関を受診された際の医療費明細を見ることができます。また、電子申告用XMLデータをダウンロードすることができます。



ジェネリック
医薬品差額情報

ご自身が処方された医薬品（新薬）を、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額を見ることができます。



健診結果情報

ご自身の健診結果を過去分にわたって
見ることができます。また、各項目を
経年グラフで見ることができます。

图例		图例		图例	
图例		图例		图例	
图例		图例		图例	
图例	图例	图例	图例	图例	图例
	图例	图例	图例	图例	图例
	图例	图例	图例	图例	图例
	图例	图例	图例	图例	图例
图例	图例	图例	图例	图例	图例
	图例	图例	图例	图例	图例
	图例	图例	图例	图例	图例
	图例	图例	图例	图例	图例
图例	图例	图例	图例	图例	图例
	图例	图例	图例	图例	图例
	图例	图例	图例	图例	图例
	图例	图例	图例	图例	图例
图例	图例	图例	图例	图例	图例
	图例	图例	图例	图例	图例
	图例	图例	图例	图例	图例
	图例	图例	图例	图例	图例

健康情報
(MY HEALTH CLUB)

アスリート著名人によるエクササイズ
動画や特集記事、管理栄養士・料理
研究家が紹介するレシピなど、さまざ
まな健康情報を見ることができます。



追加予定コンテンツ

- e-ラーニング ●被扶養者資格の現況調査資料の提出
- 医療費確定申告用データの出力 ●限度額適用認定申請書等各種事務手続き受付

※コンテンツは今後も充実させていきます。

MY HEALTH WEB ご利用時の注意事項

	オペレーティングシステム (OS)	ウェブブラウザ
パソコン	Windows 10	• Microsoft Edge 最新版 • Google Chrome 最新版
	Mac OS10.14	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、 Google Chrome 最新版
	Android9以降	

下記の他社登録商標・商標をはじめ、記載の会社名、システム名、製品名は各社の登録商標または商標です。なお、本文中では、TM、®マーク等は明記しておりません。

※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。

推獎環境

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、左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、当健康保険組合の個人情報保護管理規程に基づき、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。

- ※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。

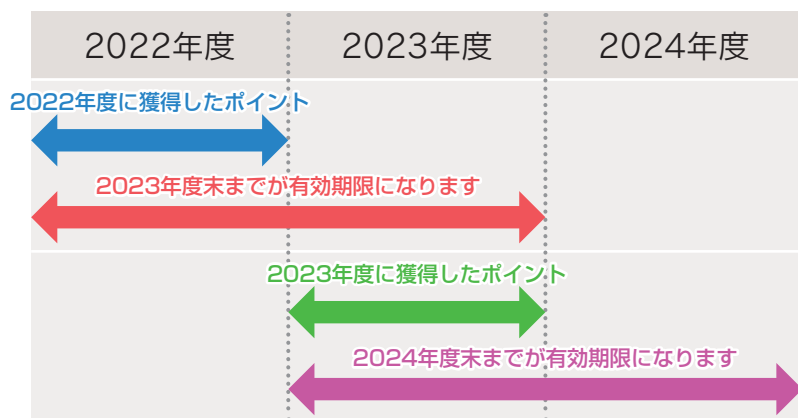
ポイントを貯めて、アイテムと交換しましょう！

MY HEALTH WEBにアクセスしたり、バイタルを登録することでポイントを獲得することができます。獲得したポイントは、ポイント数に応じたアイテムと交換することができます。ぜひ登録して、毎日アクセスして、ご自身の健康管理にお役立てください。そして、素敵なアイテムを手に入れましょう！

ポイント獲得の条件

内 容	条 件	制 限	ポイント数
初回登録	初回登録時にポイント獲得	初回のみ	500
医療費明細情報閲覧	医療費明細情報閲覧時にポイント獲得	1回/月	10
ジェネリック医薬品差額通知閲覧	ジェネリック医薬品差額情報閲覧時にポイント獲得	1回/月	10
健診結果閲覧	健診結果閲覧時にポイント獲得	1回/ 1カ月～1年	50 半年に1回
健康記事閲覧	健康記事閲覧時にポイント獲得	1回/日	5 1日に1回
健診結果改善	直近の健診結果(特定健診項目)のうち基準値外項目が減った際にポイント獲得	1回/健診	300
健康優良者褒賞	1年間診療がなく、健診を受診された場合にポイント獲得	1回/1年	300
ウォーキングキャンペーン参加者	ウォーキングラリーに参加時にポイント獲得	1回ごと	300
保健事業イベント参加時	健康保険組合の保健事業イベント参加時にポイント獲得	1回/ イベント	100
保健事業イベント目標達成	健康保険組合の保健事業イベント目標達成時にポイント獲得	1回/ イベント	100

ポイントの有効期限は「2年度」になります。下の図にてご確認ください。



操作方法などわからないことはこちらへご連絡ください

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