

個人向け健康ポータルサイト



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、ご利用いただきますよう、よろしくお願いいたします。

開設日	2023年6月1日
対象者	東リ健康保険組合の被保険者・任意継続被保険者

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

歩数・体重等の バイタル登録

日々登録した歩数や体重などを、カテゴリ別にグラフで表示します

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。
詳しくは次ページ以降をご覧ください。

MY HEALTH WEBでできること

パソコン画面



アプリ画面



※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。

- 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（二段階認証が必要）**
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（二段階認証が必要）**
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 **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
- ⑧ **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

仮登録する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。



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。



二段階認証を採用しています

機微情報閲覧用セキュリティコード

ID・パスワードでログイン後、閲覧可

- MYダイアリー
- MYメール
- MY HEALTH CLUB
- MYミッション
- 新着情報
- MYバイタル

ID・パスワードでログイン後さらにセキュリティコード入力で閲覧可

- 健診結果情報
- 医療費情報
- 医療費控除電子申告用XMLデータ
- ジェネリック医薬品差額情報



上記右欄のコンテンツを利用するためには、機微情報閲覧用**セキュリティコード**が必要です。

セキュリティコード発行方法は、ログイン後にMYデータ内の

- 健診結果情報
- 医療費情報
- 医療費控除電子申告用XMLデータ
- ジェネリック医薬品差額情報

のいずれかのコンテンツを初めてクリックすると、下記ボタンが表示されます。

セキュリティコード発行依頼



セキュリティコード通知書(サンプル)

ボタンをクリックしたのち、健康保険組合からお渡します。お届けには、約7日必要となります。到着までしばらくお待ちください。

14日以上経過してもお手元に届かない場合は、健康保険組合へお問い合わせをお願いします。

MY HEALTH WEB 初期登録方法

～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://toli-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.toli-kenpo.or.jp>

このバナーをクリック！



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：全角カタカナ（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世帯に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。
（2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。

※医療費情報・健診結果情報を利用するには、二段階認証（P3参照）が必要です。

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。

- ※右記二次元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)



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(06281398)」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：全角カタカナ（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世帯に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。
- (2ページ下参照)

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を選択してください。
「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

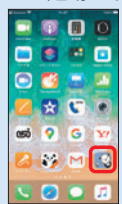
ログイン画面が表示されますので、「ID」「パスワード」を入力してログインしてください。
本登録後にパスワードを忘れた場合は、ログイン画面下の「パスワードを忘れた方はこちら」を選択してください。
パスワードやメールアドレスの変更は、ログイン後の右上にある「各種設定」から行えます。

- ※医療費情報・健診結果情報を利用するには、二段階認証（P3参照）が必要です。

＜かんたんログインの設定方法＞

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(P4～5参照)」と「パスワード(P4～5参照)」を入力し、「次へ」を選択してください



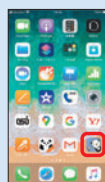
④4桁の暗証番号(PINコード)を設定して、「登録してログイン」を選択してください



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。



①MY HEALTH WEBアプリを起動してください



②4桁のPINコードを入力してください



③TOPページに移動します

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」を選択

＜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と連携が可能になります！

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(06281398)】を入力して送信

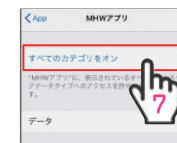
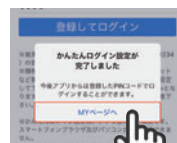
④ 通知設定のダイアログが表示されるので、任意で設定を行う

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

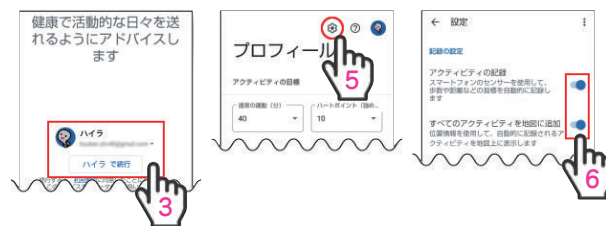
⑧「ヘルスケア」アプリとの連携設定が完了し、ヘルスケアデータが取得される



● 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 >

- ① 終了後「MHWアプリ」を起動
- ② 保険証に記載の【保険者番号(06281398)】を入力して送信
- ③ 画面に従って「かんたんログイン」の設定を行う
- ④ 「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
- ⑤ 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
- ⑥ 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 ※ダイアログでは下記が選択できます。
 「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/当月初回ログインのみ)

【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 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 Android9以降	各OSで標準搭載されているブラウザ、 Google Chrome 最新版

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、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、Microsoft Edge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。

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)
 (※土・日・祝日、年末年始を除きます)