



ご利用マニュアル

ver.20260819



目次

初回登録	P3
ログイン	P7
セキュリティコード	P11
医療費通知	P14
給付金支給通知	P17
ジェネリック医薬品差額通知	P20
日々の記録	P23
健康情報MY HEALTH CLUB	P32
お知らせ・MYメール	P34
メールアドレス設定	P37
かんたんログイン設定	P40
パスワード設定	P42
日々の記録設定	P44
プッシュ通知設定	P48
Eメール通知設定	P50

初回登録

i 初回登録とは？

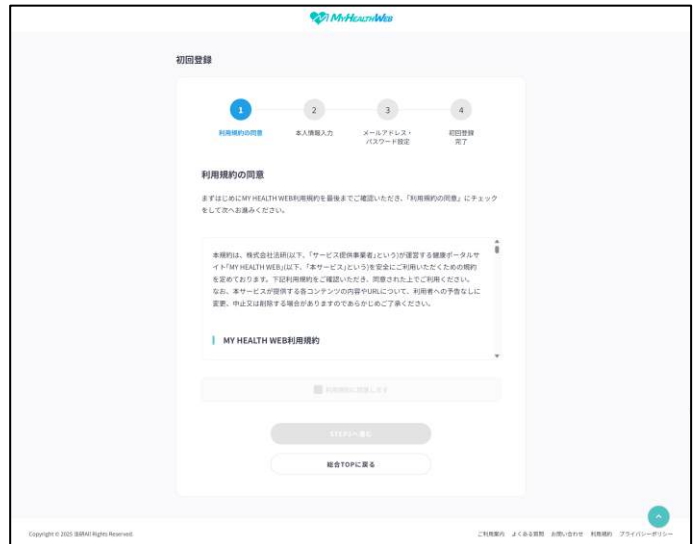
MY HEALTH WEBをご利用いただくための本人確認及び利用に必要な設定を行います。

※ 加入組合により画面が異なります。

1 初回登録を行う

【1】初回登録画面に遷移する

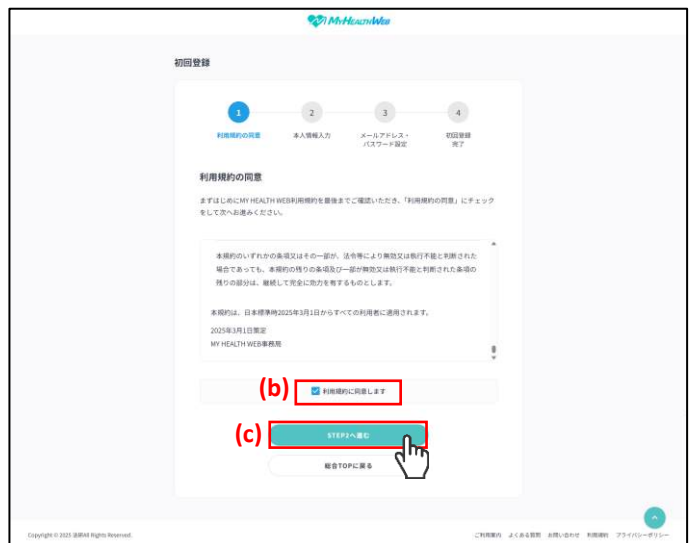
1. ログイン画面の「はじめてご利用の方」(a)をクリックします。
2. 初回登録画面に遷移します。



【2】利用規約に同意する

1. 利用規約を読み「利用規約に同意します」(b)にチェックを入れて「STEP2へ進む」(c)をクリックします。

- ※ 利用規約を全て読むと、利用規約への同意が可能です。
- ※ 利用規約に同意すると、ボタンをクリックできるようになります。



【3】 本人情報を入力する

1. 健康保険の記号・番号、生年月日、氏名(カナ)を入力して「STEP3へ進む」(d)をクリックします。

※ 全ての項目を入力すると、ボタンをクリックできるようになります。

【4】 メールアドレスを登録する

1. 登録するメールアドレスを入力して「確認コードを送信する」(e)をクリックします。

※ メールアドレスを入力すると、ボタンをクリックできるようになります。

【5】 確認コードを入力する

1. 登録したメールアドレス宛に届いた確認コードを入力して「次へ」(f)をクリックします。

※ 確認コードが届かないなどの場合は「確認コードを再送信する」をクリックしてください。

【6】パスワードを設定する

1. パスワード・パスワード(確認用)を入力して「設定する」(g)をクリックします。

※ パスワードは半角の「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文字以内で設定してください。記号は使用できません。

2. 初回登録が完了します。ログインIDをメモやスクリーンショット等で控え、確認のチェックボックスにチェックを入れて「ログイン画面へ」(h)をクリックしてログイン画面へ遷移します。

※ セキュリティの観点から、ログインIDをお忘れになった場合のお問い合わせにはお答えできません。必ず、ご自身で控えを取っていただきますようお願いいたします。

【7】ログインする

1. ログインID、設定したパスワードを入力して「ログイン」(i)をクリックしてログインします。

ログイン

i ログインとは？

IDやパスワード等を使ってMY HEALTH WEBへログインすることができます。

1 MY HEALTH WEBにログインする

【1】 ログインID、パスワードを入力してログインする

1. ログインID、パスワードを入力して「ログイン」(a)をクリックします。

アプリ版でかんたんログイン設定を行った場合は、スマートフォンの認証機能(指紋認証や顔認証の生体認証、PINコードなど)を使用してログインが可能です。

1. かんたんログイン設定で設定したログイン方法で「ログイン」(b)をタップします。



かんたんログイン設定は、各種設定「ログイン設定」から設定が可能です。



2 ログインIDを忘れた場合

【1】ログインIDを確認する

1. ログイン画面の「ログインIDを忘れた方」(c)をクリックします。
2. 記号・番号の確認方法を記載した画面に遷移します。ご自身の状況に合わせて確認方法を選択してご確認ください。



3 パスワードを忘れた場合

【1】パスワードを再設定する

1. ログイン画面の「パスワードを忘れた方はこちら」(d)をクリックします。
2. パスワード再設定画面に遷移します。
3. ログインID・登録メールアドレスを入力して「認証コードを送信する」(e)をクリックします。
4. 登録メールアドレス宛に届いた認証コードを入力して「STEP3へ進む」(f)をクリックします。
5. 新しいパスワード・新しいパスワード(確認用)を入力して「設定する」(g)をクリックします。
6. パスワードの再設定が完了します。



セキュリティコード

i セキュリティコードとは？

医療費情報等の機微情報を閲覧する際に必要となる半角数字5桁の番号です。



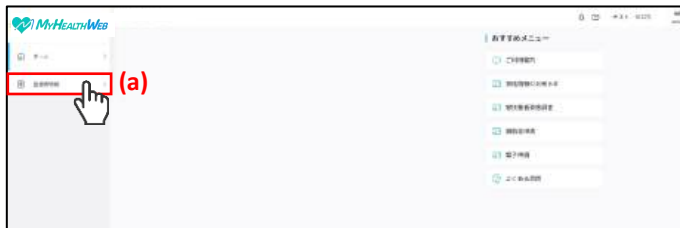
※ 加入組合により画面が異なります。

1 セキュリティコードを登録する

【1】 ホーム画面からセキュリティコード発行依頼へ遷移

1. 左メニューの「医療費情報」(a)をクリックします。

※ 閲覧の際にセキュリティコードが必要な機能であれば、医療費情報以外にも登録が可能です。



2. セキュリティコード発行依頼画面が表示されます。

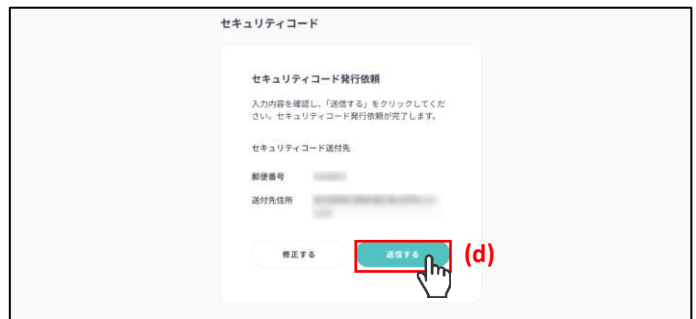
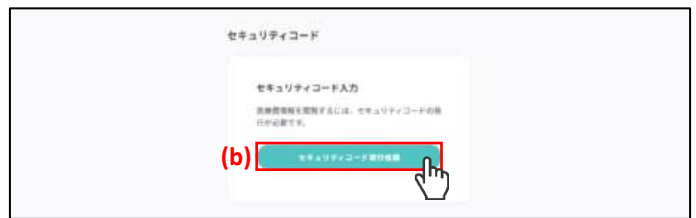
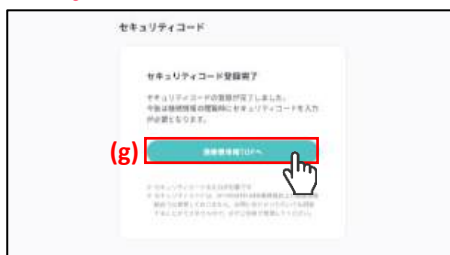
※ セキュリティコードの登録が完了していない場合のみ表示されます。



【2】セキュリティコードを登録する

1. 「セキュリティコード発行依頼」(b)をクリックします。
2. 送付先住所を入力し、確認事項にチェックを入れて「次へ(確認)」(c)をクリックします。
3. セキュリティコード送信先に間違いがないことを確認して「送信する」(d)をクリックします。
4. 入力した送付先住所宛に仮のセキュリティコード通知書が届きますので今しばらくお待ちください。
5. 通知書が届きましたら、左メニューの「医療費情報」をクリックして開き、通知書記載の(仮)セキュリティコード、任意の新しいセキュリティコード、新しいセキュリティコード(確認用)を入力して「新しいセキュリティコードを登録」(e)をクリックします。
6. セキュリティコードの登録が完了します。「医療費情報TOPへ」(f)をクリックします。

※ 以降は登録したセキュリティコードを入力して各機能を閲覧してください。

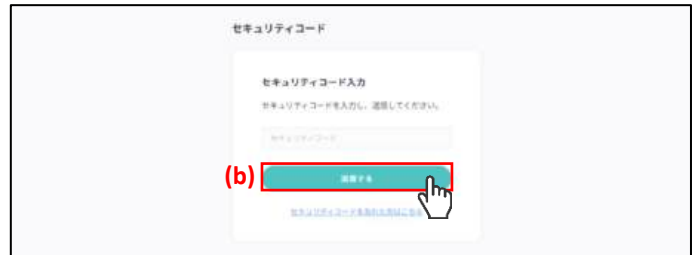


2 セキュリティコードを入力する

【1】セキュリティコードを入力する

1. 左メニューの「医療費情報」(a)をクリックします。
2. 登録したセキュリティコードを入力して「送信する」(b)をクリックします。

※ セキュリティコードを忘れた場合は、「セキュリティコードを忘れた方はこちら」より再設定が可能です。



医療費通知

i 医療費通知とは？

医療費通知とは、加入者の皆さまが保険医療機関等を受診した際にかかった医療費の内訳等(医療費明細)を確認、PDFダウンロードすることができます。

MyHEALTHWeb

ホーム

医療費情報

医療費情報

2025年3月の医療費明細

2025年3月31日

あなたが支払った額 1,914円

医療費明細の表示

診療年月	診療科	医療機関 (診療区分/日数(日数))	医療費総額	医療費の内訳			備考
				保険者負担額	公費負担額	自己負担額	
2025/01	内科	サンブルクリニック 通院/1回	¥11,000	¥0,072	¥3,500	¥7,428	
2025/01	内科	サンブルクリニック 通院/1回	¥2,700	¥1,032	¥0	¥1,668	
2025/01	内科	サンブルクリニック 通院/1回	¥11,400	¥7,000	¥0	¥4,400	
合計			¥25,100	¥8,104	¥3,500	¥13,496	

医療費明細 (PDF)

※ 記載は、1行につき1つの診療科目の医療機関で受診された分をまとめています。

※ 医療費の額には保険外負担 (診療報酬外) 費、自費に上乗せされる費用(増加分) 等、含まれておりません。

※ 同時代の医療費発生等先発している方は、構成計算が「自己負担額」の欄に記載される場合があります。

※ 自己負担額等は、請求処理や審査等によって、実際の支払額とは異なる場合があります。

※ この通知書は確定申告には使用できません。

Copyright © 2025 全日本共済。All Rights Reserved.

ご利用案内 | よくある質問 | お問い合わせ | プライバシーポリシー

※ 加入組合により画面が異なります。

医療費通知の閲覧には、セキュリティコードが必要です。
セキュリティコードについてはP11を参照してください。

1 医療費通知画面でできること

【医療費情報】



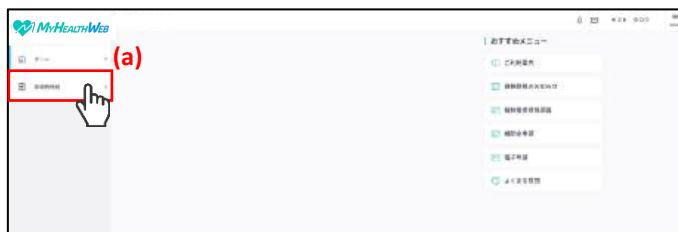
過去の医療費通知の確認
指定した条件の医療費明細の確認

最新の医療費明細の確認

年間の医療費明細の確認

【1】最新の医療費明細を確認する

1. 左メニューの「医療費情報」(a)をクリックします。
2. 医療費情報TOP画面が表示されます。
3. 医療費情報TOP画面の「最新の自己負担額」(b)をクリックします。
4. 最新月の医療費明細が表示されます。



【2】医療費明細のPDFダウンロード

「医療費通知(PDF)」(c)をクリックすると、医療費明細をPDFで表示、ダウンロードすることができます。



※ 加入組合により画面が異なります。

【3】 年間の医療費明細の確認

年間であなたが支払った医療費総額とその明細を確認することができます。

医療費情報

2025年の医療費明細

あなたが支払った額1,914円

医療費明細の表示

診療年月	受診者	医療機関 (診療区分・科別・診療科)	医療費総額	医療費の内訳			備考
				保険者負担額	公費負担額	自己負担額	
2025/01	テスト タロウ	サンプルクリニック 通院/1回	¥12,800	¥9,870	¥0,000	¥2,930	
2025/01	テスト タロウ	サンプルクリニック薬局 薬料/1回	¥2,700	¥1,800	¥0,000	¥900	
2025/01	テスト ハナコ	サンプルクリニック 薬料/1回	¥11,400	¥7,300	¥0	¥4,100	
合 計			¥27,100	¥18,970	¥0,000	¥8,130	

医療費明細 (PDF)

- ※ 記載は、1年につき1ヶ月間21日の医療機関で受診された分をまとめています。
- ※ 医療費の額には保険外負担（高額ペット代、歯科における自費診療5割）は、含まれておりません。
- ※ 市町村の医療費助成制度を受けている方は、助成分が「自己負担額」の欄に反映される場合があります。
- ※ 自己負担総額は、保険料額や年齢等によって、実際の支払額とは異なる場合があります。
- ※ この通知書は確定申告には使用できません。

※ 加入組合により画面が異なります。

【4】 過去の医療費通知の確認

過去の医療費通知が一覧で表示されます。気になる医療費明細にすぐにアクセスすることができます。

「+」をクリックするとその年の医療費通知が表示されます。
「>」をクリックすると該当月の医療費明細を確認することができます。

【5】 指定した条件の医療費明細の確認

「診療年月・受診者で絞り込む」より条件を指定すると、条件に合致する医療費明細を表示することができます。

医療費情報

過去の医療費通知

診療年月・受診者で絞り込む

2025年

自己負担総額 1,914円

1月

1,914円

2024年

自己負担総額 8,956円

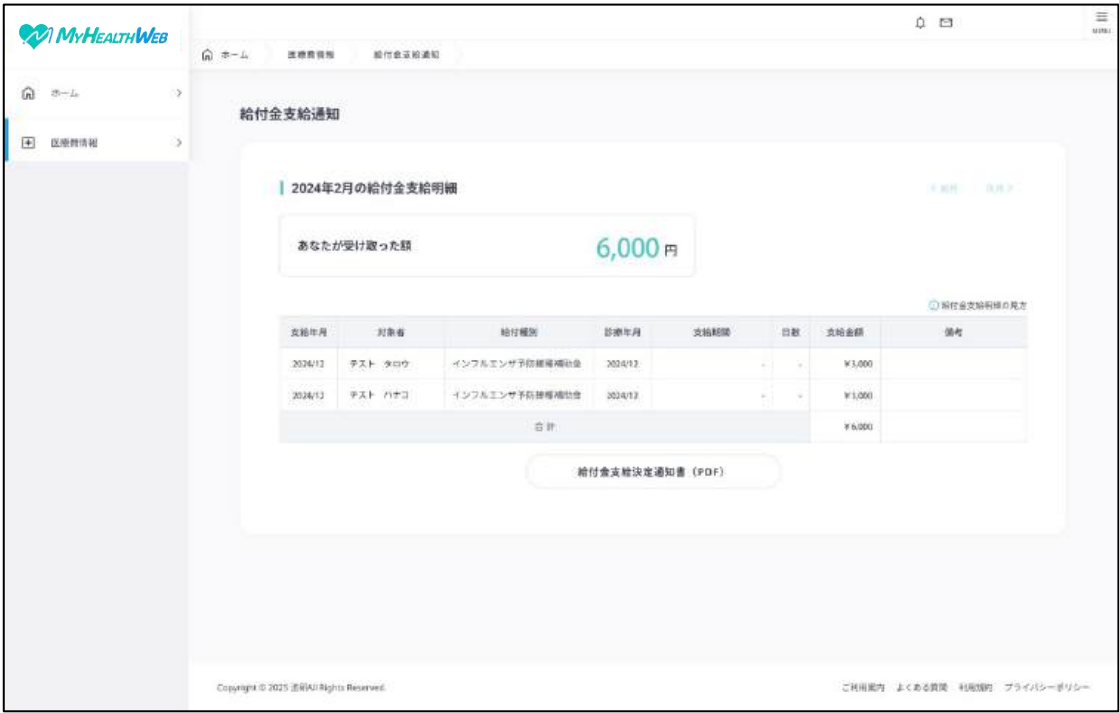
2023年

自己負担総額 3,203円

給付金支給通知

i 給付金支給通知とは？

給付金支給通知とは、被保険者及び被扶養者への現金給付の給付金額、給付の内容を確認・PDFダウンロードすることができます。



※ 加入組合により画面が異なります

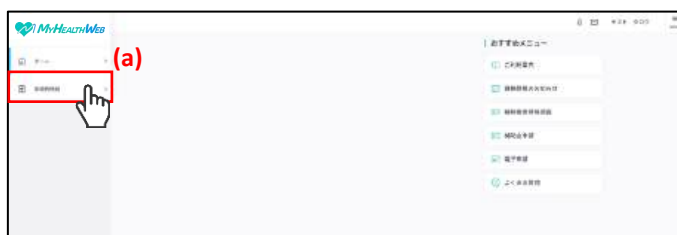
1 給付金支給通知画面でできること

【医療費情報】



【1】最新の給付金支給明細を確認する

1. 左メニューの「医療費情報」(a)をクリックします。
2. 医療費情報TOP画面が表示されます。
3. 医療費情報TOP画面の「最新の給付金支給総額」(b)をクリックします。
4. 最新月の給付金支給明細が表示されます。



【2】医療費明細のPDFダウンロード

「給付金支給決定通知書(PDF)」(c)をクリックすると、給付金支給決定通知書をPDFで表示、ダウンロードすることができます。



【3】年間の給付金支給明細の確認

年間であなたが受け取った給付金の総額とその明細を確認することができます。



【4】過去の給付金支給明細の確認

過去の給付金支給通知が一覧で表示されます。
気になる給付金支給明細にすぐにアクセス
することができます。

「+」をクリックするとその年の給付金支給
通知が表示されます。

「>」をクリックすると該当月の給付金支給
明細を確認することができます。



【5】指定した条件の給付金支給明細の確認

「支給年月、対象者、給付種別で絞り込む」
より条件を指定すると、条件に合致する給付
金支給明細を表示することができます。

ジェネリック医薬品差額通知

i ジェネリック医薬品差額通知とは？

処方された医薬品の明細や、処方された医薬品が先発医薬品の場合に変更可能なジェネリック医薬品情報や切り替えた場合の差額を確認することができます。

ジェネリック医薬品差額明細

2024年9月のジェネリック医薬品差額明細

前月 次月

現状支払額4,556円

ジェネリック医薬品差額明細の見た

処方箋情報				ジェネリック医薬品に切り替えられた場合			
医薬品名	薬価	使用量	支払額	ジェネリック医薬品名	薬価	削減 可能額	代替後 支払額
診療年月：2024/08 診療機関：テスト1病院 受診者：テスト 太郎							
ロキソニン錠60mg	38.6	126 (錠)	703	ランソプラゾール錠15mg「DKJ」	37.7	¥604	¥99
				ランソプラゾール錠15mg「JG」	37.7	¥604	¥99
				ランソプラゾール錠15mg「タイヨウ」	37.7	¥604	¥99
タケプロン錠15	95.2	35 (錠)	3,080	ランソプラゾール錠15mg「DKJ」	37.7	¥604	¥296
				ランソプラゾール錠15mg「JG」	37.7	¥604	¥296
				ランソプラゾール錠15mg「タイヨウ」	37.7	¥604	¥296
リンラキサー錠250mg	37.3	132 (錠)	579	ランソプラゾール錠15mg「DKJ」	40	¥580	¥-5
				ランソプラゾール錠15mg「JG」	40	¥580	¥-5
				ランソプラゾール錠15mg「タイヨウ」	40	¥580	¥-5
診療年月：2024/08 診療機関：テスト2病院 受診者：テスト 太郎							
ロキソニン錠60mg	38.6	126 (錠)	703	ランソプラゾール錠15mg「DKJ」	37.7	¥604	¥99
				ランソプラゾール錠15mg「JG」	37.7	¥604	¥99
				ランソプラゾール錠15mg「タイヨウ」	37.7	¥604	¥99
タケプロン錠15	95.2	35 (錠)	3,080	ランソプラゾール錠15mg「DKJ」	37.7	¥604	¥296
				ランソプラゾール錠15mg「JG」	37.7	¥604	¥296
				ランソプラゾール錠15mg「タイヨウ」	37.7	¥604	¥296
リンラキサー錠250mg	37.3	132 (錠)	579	ランソプラゾール錠15mg「DKJ」	40	¥580	¥-5
				ランソプラゾール錠15mg「JG」	40	¥580	¥-5
				ランソプラゾール錠15mg「タイヨウ」	40	¥580	¥-5
現状支払額合計				¥4,556			
全ての薬剤を最安の価格のものに切り替えた場合				最大削減可能額：¥3,575 代替後支払額：¥980			

ジェネリック医薬品お買い得シート (PDF)

1 ジェネリック医薬品差額明細画面でできること

【医療費情報】

過去のジェネリック医薬品差額通知の確認
指定した条件のジェネリック医薬品差額明細の確認

年間のジェネリック医薬品差額明細の確認

最新のジェネリック医薬品差額明細の確認

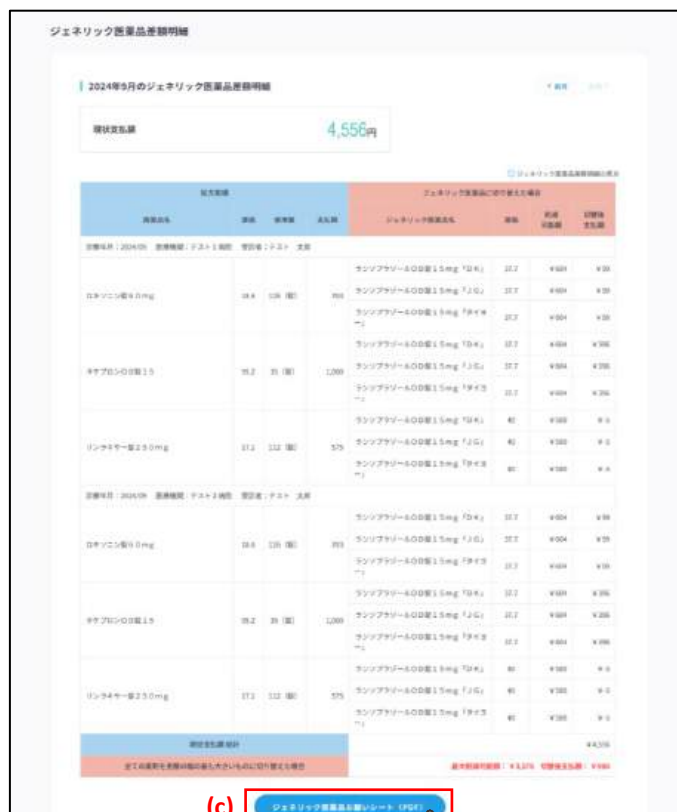
【1】最新のジェネリック医薬品明細を確認する

1. ホーム画面左メニューの「医療費情報」(a)をクリックします。
2. 医療費情報TOP画面が表示されます。
3. 医療費情報TOP画面の「現状支払額」(b)をクリックします。
4. 最新月のジェネリック医薬品明細が一覧で表示されます。
※本機能では、院内処方の医薬品は表示されません。



【2】ジェネリック医薬品お願いシートをPDFダウンロードする

「ジェネリック医薬品お願いシート (PDF)」(c)をクリックすると、ジェネリック医薬品お願いシートをPDFで表示、ダウンロードすることができます。



※ 加入組合により画面が異なります。

【3】 年間のジェネリック医薬品差額明細の確認

年間であなたが処方された医薬品の明細や切り替え可能なジェネリック医薬品情報を確認することができます。

ジェネリック医薬品差額明細

2024年のジェネリック医薬品差額明細

4,556円

ジェネリック医薬品差額明細の絞り込み

処方情報			ジェネリック医薬品に切り替えた場合		
医薬品名	薬価	使用量	ジェネリック医薬品名	薬価	削減可能差額
診療年月: 2024/01 診療機関: ドスト1病院 医師名: ドスト 医師					
ランソプラゾール錠15mg	18.6	120 (錠)	ランソプラゾール0.05錠15mg「D.K.	37.7	¥104
			ランソプラゾール0.05錠15mg「J.G.	37.7	¥104
			ランソプラゾール0.05錠15mg「タイス	37.7	¥104
オキサロニド錠50mg	95.2	24 (錠)	ランソプラゾール0.05錠15mg「D.K.	37.7	¥104
			ランソプラゾール0.05錠15mg「J.G.	37.7	¥104
			ランソプラゾール0.05錠15mg「タイス	37.7	¥104
ランソプラゾール錠15mg	17.2	112 (錠)	ランソプラゾール0.05錠15mg「D.K.	40	¥100
			ランソプラゾール0.05錠15mg「J.G.	40	¥100
			ランソプラゾール0.05錠15mg「タイス	40	¥100
診療年月: 2024/02 診療機関: ドスト1病院 医師名: ドスト 医師					
ランソプラゾール錠15mg	18.6	120 (錠)	ランソプラゾール0.05錠15mg「D.K.	37.7	¥104
			ランソプラゾール0.05錠15mg「J.G.	37.7	¥104
			ランソプラゾール0.05錠15mg「タイス	37.7	¥104
オキサロニド錠50mg	95.2	24 (錠)	ランソプラゾール0.05錠15mg「D.K.	37.7	¥104
			ランソプラゾール0.05錠15mg「J.G.	37.7	¥104
			ランソプラゾール0.05錠15mg「タイス	37.7	¥104
ランソプラゾール錠15mg	17.2	112 (錠)	ランソプラゾール0.05錠15mg「D.K.	40	¥100
			ランソプラゾール0.05錠15mg「J.G.	40	¥100
			ランソプラゾール0.05錠15mg「タイス	40	¥100
現状差額 合計					¥1,200
全ての薬剤に差額が最も安いものに切り替えた場合					最大削減可能額: ¥1,200 削減率: 24.1%

ジェネリック医薬品お買い得レポート (PDF)

- ※ 以上の差額の表示には、税別・保険料・検査費などは含まれていません。実際の支払額と異なる場合があります。
- ※ 処方済薬品とジェネリック医薬品との差額がゼロ円の場合、削減可能額がゼロ円になる場合があります。
- ※ 医師の判断によりジェネリック医薬品への変更ができませんでした。薬剤にて別のジェネリック医薬品が処方される場合があります。

【4】 過去のジェネリック医薬品差額通知の確認

過去のジェネリック医薬品差額通知が一覧で表示されます。気になるジェネリック医薬品差額明細にすぐにアクセスすることができます。

「+」をクリックするとその年のジェネリック医薬品差額通知が表示されます。
「>」をクリックすると該当月のジェネリック医薬品差額明細を確認することができます。

【5】 指定した条件のジェネリック医薬品差額明細の確認

「診療年月で絞り込む」より条件を指定すると、条件に合致するジェネリック医薬品差額明細を表示することができます。

過去のジェネリック医薬品差額通知

過去の過去のジェネリック医薬品差額通知

診療年月で絞り込む

2024年	現状差額 41,004円
9月	4,556円 >
8月	4,556円 >
7月	4,556円 >
6月	4,556円 >
5月	4,556円 >
4月	4,556円 >
3月	4,556円 >
2月	4,556円 >
1月	4,556円 >
2023年	現状差額 13,668円 +
2022年	現状差額 13,668円 +

日々の記録

i 日々の記録とは？

あなたの身体情報や健康行動に関するデータを毎日記録、管理することができます。
記録したデータは分かりやすくグラフ化されます。日々の健康管理にお役立てください。



※ アプリ版では、スマートフォン端末のヘルスケアデータ記録アプリと連携して自動でデータを取得、記録できる機能を搭載しています。

1 日々の記録でできること

[1] ホーム画面から日々の記録画面に遷移する

1. 左メニューの「日々の記録」(a)をクリックします。
2. 日々の記録TOP画面が表示されます。



※ 加入組合により画面が異なります。

【2】日々の記録の機能紹介

① アクティビティ、身体測定値、バイタル

あなたの身体情報や健康行動に関するデータを毎日記録、管理することができます。記録したデータは分かりやすくグラフ化されます。日々の健康管理にお役立てください。

② チャレンジ

あなたのライフスタイルに応じて『チャレンジ(行動目標)』を設定し、日々の生活の中に『チャレンジ』を取り入れる事で生活習慣の改善を図る事ができます。

The screenshot displays the '日々の記録' (Daily Record) app interface for the date 2025年11月10日 (Monday). The interface is organized into four main sections:

- 1 アクティビティ (Activity):** This section tracks daily physical activity. It includes a progress bar for '歩数' (Steps) at 0, with a goal of 17,500 steps. Other metrics listed are '移動距離' (Moving Distance), 'エクササイズ時間' (Exercise Time), '上がった階数' (Number of Floors Up), and '睡眠時間' (Sleep Time), each with a '記録なし' (No Record) button and a graph icon.
- 身体測定値 (Body Measurement):** This section tracks physical measurements. It includes '体重' (Weight), 'BMI', '体脂肪率' (Body Fat Percentage), and '腹囲' (Waist Circumference), each with a '記録なし' button and a graph icon.
- バイタル (Vital Signs):** This section tracks vital signs. It includes '血圧' (Blood Pressure) and '体温' (Body Temperature), each with a '記録なし' button and a graph icon.
- 2 チャレンジ (Challenge):** This section allows users to set and track challenges. It features a '11 塩分の多い食事を控える' (Restrict high-salt meals) challenge with a progress bar and a '記録なし' button. Below this is a 'チャレンジを追加する' (Add Challenge) button and a '記録済み数を設定' (Set Recorded Count) link.

A red circular button with a pencil icon and the text '記録する' (Record) is located in the bottom right corner of the app interface.

2 ヘルスケアデータを記録する

【1】ヘルスケアデータを記録する

1. 記録したい項目(b)をクリックします。
2. モーダルで記録画面が表示されます。
3. 左右の「<」「>」(c)もしくはカレンダーのマーク(d)をクリックして日付を選択し、値を入力して「保存する」(e)をクリックします。

※ デフォルトは当日の記録画面が表示されます。

※ 未来日付は記録できません。



日々の記録TOP画面下部の「記録項目表示設定」から記録する項目の表示・非表示切替が可能です。



【2】ヘルスケアデータをまとめて記録する

1. 「記録する」(f)をクリックします。
2. まとめて記録画面が表示されます。
左右の「<」「>」(g)もしくはカレンダーのマーク(h)をクリックして日付を選択し、任意の項目に値を入力して「保存する」(i)をクリックします。

※ デフォルトは当日の記録画面が表示されます。
※ 未来日付は記録できません。



This screenshot shows the 'まとめて記録' (Summary Recording) screen. It contains several sections for data entry:

- 進行中のチャレンジ** (Ongoing Challenge): A section with a goal '毎日スクワットを10回×3' (Squats 10 times x 3).
- アクティビティ** (Activity): A section with input fields for '歩数' (Steps: 3000), '移動距離' (Distance: 歩), 'エクササイズ時間' (Exercise Time: 時間/分), '上がった階数' (Floors climbed: 階), and '睡眠時間' (Sleep Time: 時間/分).
- 身体測定値** (Body Measurement Values): A section with input fields for '体重' (Weight: kg), '体脂肪率' (Body Fat Percentage: %), and '身長' (Height: cm).
- バイタル** (Vitals): A section with input fields for '最高血圧 (午前)' (Max Blood Pressure AM), '最低血圧 (午前)' (Min Blood Pressure AM), '最高血圧 (午後)' (Max Blood Pressure PM), '最低血圧 (午後)' (Min Blood Pressure PM), '体温 (午前)' (Temp AM), and '体温 (午後)' (Temp PM), all in mmHg or °C.

Annotations on the screen include:

- (g) pointing to the left navigation arrow.
- (h) pointing to the right navigation arrow.
- (i) pointing to the '保存する' (Save) button at the bottom.

A calendar pop-up is visible on the right, showing the date 2025年07月02日 (水) (Wednesday, July 2, 2025).

3 項目ごとの記録データ詳細を確認する

【1】 項目ごとの記録データ詳細を確認する

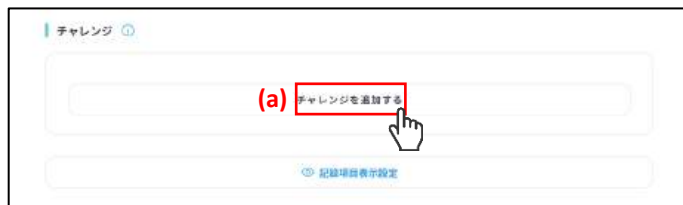
1. 確認したい項目の「



4 チャレンジを設定する

【1】チャレンジを設定する（オリジナルステージから選択）

1. 日々の記録TOP画面下部の「チャレンジを追加する」(a)をクリックします。
2. チャレンジ設定TOP画面に遷移します。
3. チャレンジするステージ(b)を選択します。
4. 挑戦するチャレンジ(c)を選択します。
5. チャレンジの開始日・終了日を選択して「この内容でチャレンジを追加する」(d)をクリックします。



- 設定内容を確認し、「この内容でチャレンジを設定する」(e)をクリックします。
- チャレンジ設定TOP画面下部の「設定中のチャレンジ」に設定したチャレンジが表示されます。

チャレンジ設定

チャレンジ設定確認

以下の設定内容を確認してください。設定後、設定したチャレンジ期間は変更できません。
※設定したチャレンジを削除することは可能です。

カテゴリ: 栄養・食生活

場分の多い食事を控える

チャレンジ期間
2025/07/02 ~ 2025/07/06

修正する (e) この内容でチャレンジを設定する

【2】チャレンジを作成する

- チャレンジ設定TOP画面下部の「自分でチャレンジを作成する」(f)をクリックします。
- 挑戦するチャレンジを入力、チャレンジ開始日・終了日を選択して「この内容でチャレンジを追加する」(g)をクリックします。
- 設定内容を確認し、「この内容でチャレンジを設定する」(h)をクリックします。
- チャレンジ設定TOP画面下部の「設定中のチャレンジ」に設定したチャレンジが表示されます。

チャレンジ設定

ステージ選択

チャレンジするステージを以下より選択してください。

栄養・食生活 身体活動・運動 睡眠 飲酒
喫煙 歯・口腔の健康

チャレンジ作成

(f) 自分でチャレンジを作成する

チャレンジ作成

挑戦するチャレンジを入力してください [必須]

※最大30文字まで入力可能

期間を設定する

チャレンジ開始日 ~ チャレンジ終了日

(g) この内容でチャレンジを追加する

チャレンジ設定

チャレンジ設定確認

以下の設定内容を確認してください。設定後、設定したチャレンジ期間は変更できません。
※設定したチャレンジを削除することは可能です。

毎日スクワットを10回×3

チャレンジ期間
2025/07/02 ~ 2025/07/06

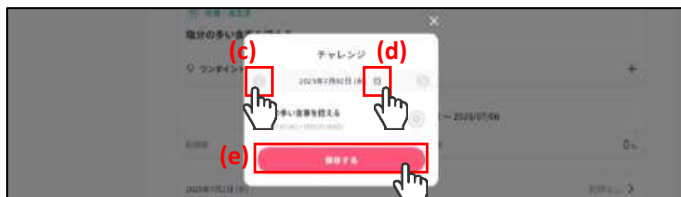
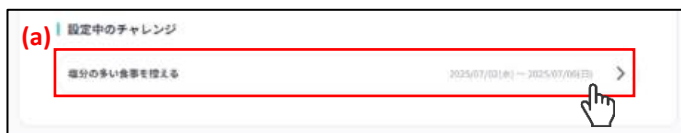
修正する (h) この内容でチャレンジを設定する

5 チャレンジの達成状況を記録する

【1】チャレンジの達成状況を記録する

1. チャレンジ設定TOP画面下部の設定中のチャレンジに表示されているチャレンジ(a)をクリックします。
2. チャレンジ詳細画面が表示されます。
3. 記録したい日付(b)をクリックします。
4. 記録画面がモーダルで表示されます。左右の「<」「>」(c)もしくはカレンダーアイコン(d)から日付を選択し、達成状況を「○」「×」から選択、「保存する」(e)をクリックします。
5. 記録内容が反映されます。

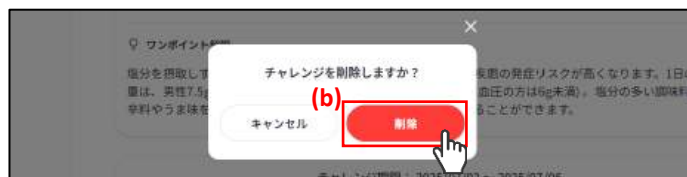
- ※ デフォルトは当日の記録画面が表示されます。
- ※ 未来日付は記録できません。
- ※ 「まとめて記録」画面や日々の記録TOP画面からも記録することが出来ます。



6 チャレンジを削除する

【1】チャレンジを削除する

1. 削除したいチャレンジのチャレンジ詳細画面右上にある「🗑️」(a)をクリックします。
2. 削除確認モーダルが表示されます。
3. 「削除」(b)をクリックします。
4. 設定したチャレンジが削除されます。



i 健康情報 MY HEALTH CLUBとは？

ヘルスケアや運動、メンタルヘルス、ビジネス、子育て、介護、レシピ、ライフスタイルなどさまざまなジャンルの健康記事を読むことができます（平日毎日配信）。



1 MY HEALTH CLUBの使い方

【1】ホーム画面からMY HEALTH CLUB画面に遷移する

1. 左メニューの「MY HEALTH CLUB」(a)をクリックするか、ホーム画面の「健康情報 MY HEALTH CLUB」の「もっと見る」(b)をクリックします。



【2】MY HEALTH CLUBの機能紹介

① 記事を読む

クリックで該当の記事ページに遷移します。



② スペシャルサポーター

記事の執筆や監修を行う各分野の専門家をご紹介します。

③ フリーワード検索

検索した条件に当てはまる記事を一覧で確認することができます。



④ お気に入り登録

各記事のハートマークをクリックすると、お気に入りとして登録することができます。



⑤ カテゴリから探す

運動、ヘルスケア、レシピ、介護、メンタルヘルス、子育て、ビジネス、ライフスタイルの8カテゴリから記事を検索・閲覧することができます。

⑥ ランキングから探す

カテゴリ毎の週間・月間ランキングから記事を検索・閲覧することができます。



⑦ スペシャルサポーターから探す

スペシャルサポーターのプロフィールや執筆(監修)記事を確認・閲覧することができます。

お知らせ・MYメール

i お知らせ・MYメールとは？

【お知らせ】

組合からのお知らせ(ニュース)やサービスのアップデート・メンテナンス情報などをお届けします。

【MYメール】

組合からあなた宛に送信された通知や重要なお知らせなどをお届けします。タイトルに「要返信」ラベルが付いている場合は、内容をご確認のうえ必ずご返信ください。

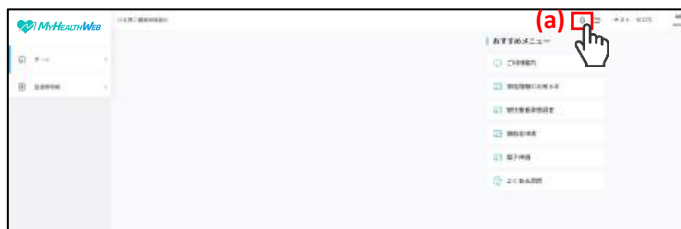


1 お知らせを確認する

【1】 ホーム画面からお知らせ画面に遷移する

1. 上部右の「🔔」(a)をクリックします。
2. お知らせの一覧画面が表示されます。

※ 未読のお知らせがある場合、アイコンの右上に未読件数のバッジが表示されます。



【2】お知らせを確認する

1. 確認したいお知らせのタイトル(b)をクリックします。
2. お知らせの詳細画面が表示されます。

※ 未読のお知らせには、アイコン左上に赤いマークが表示されます。

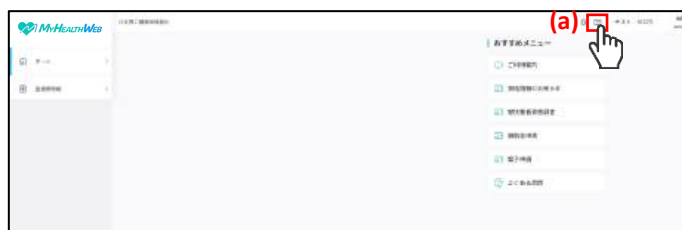


2 MYメールを確認する

【1】ホーム画面からMYメール画面に遷移する

1. 上部右の「✉」(a)をクリックします。
2. MYメールの一覧画面が表示されます。

※ 未読のMYメールがある場合、アイコンの右上に未読件数のバッジが表示されます。



【2】MYメールを確認する

1. 確認したいMYメールのタイトル(b)をクリックします。
2. MYメールの詳細画面が表示されます。
3. 要返信のラベルが表示されている場合は、返信内容を入力して「送信する」(c)をクリックします。

※ 未読のMYメールには、アイコン左上に赤いマークが表示されます。



メールアドレス設定

メールアドレス設定とは？

MY HEALTH WEBに登録しているメールアドレスを変更することができます。

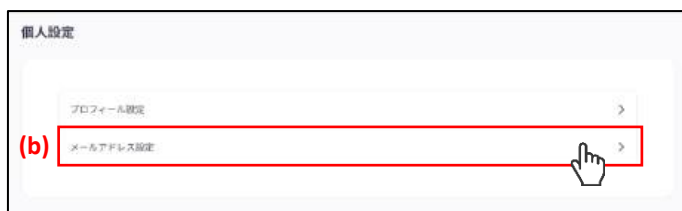
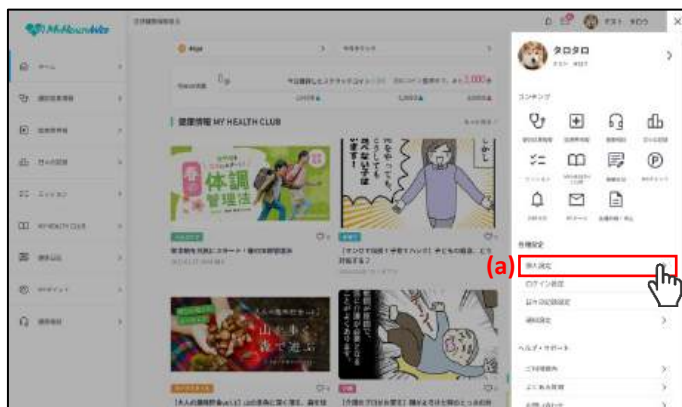


メールアドレス設定の閲覧には、セキュリティコードが必要です。
セキュリティコードについてはP11を参照してください。

1 メールアドレス変更を行う

【1】メールアドレス設定画面に遷移する

1. 上部右の「≡」をクリックします。
2. メニューが表示されます。
3. 「個人設定」(a)をクリックすると、個人設定画面に遷移します。
4. 「メールアドレス設定」(b)をクリックすると、メールアドレス設定画面に遷移します。



【2】メールアドレス変更を行う

1. 新しいメールアドレス、新しいメールアドレス(確認用)に変更するメールアドレスを入力します。
2. 「確認コードを送信する」(c)をクリックします。
3. 入力したメールアドレス宛に確認コードが届きます。
4. メールアドレス確認コードの入力画面に届いた確認コードを入力し、「次へ」(d)をクリックします。
5. メールアドレスの変更が完了します。

※ 確認コードが届かない場合は、「確認コードを再度送信する」からもう一度確認コードを送信することができます。

メールアドレス設定

新しいメールアドレス登録

メールアドレスを入力後「確認コードを送信する」ボタンを押下すると、入力したメールアドレス宛に「確認コード」が送信されます。

現在のメールアドレス
XXXXXXXXXX@XXXXXXXXXX

新しいメールアドレス

新しいメールアドレス (確認用)

(c)

メールアドレス登録の注意事項

IDやパスワードをお忘れの場合、メールでの再設定手続きが必要となりますので職場や家庭など複数人で共同利用しているメールアドレスでの登録はお勧めできません。
個人用のメールアドレスをご登録ください。
同じメールアドレスを複数の利用者に登録することはできません。
同一世帯内であっても利用者毎に別のメールアドレスをご用意ください。
ご登録いただいたメールアドレス宛に郵便物等からのお知らせを送信する場合がございます。

※ @example.jp / @example.co.jp などのメールが送信できません。あらかじめ登録設定の変更を行ってください。

※ 医療関係のメールアドレスの登録は、リンク先にて確認が必要です。
[医療関係のメールアドレス](#)

※ 医療関係では、送信メールが簡単にメール受信が利用できなくなっています。特に@companyのメールアドレスでの登録は、メールが届かない事象が多く発生していますのでメールアドレスでの登録は推奨していません。チャットメールアドレスでの登録される場合は、必ず上記リンク先を参照の上、登録設定を行ってください。

※ メールアドレスに「@」(アット) 以外の「@」(アットマーク) 以外の「@」(アットマーク) を含む「@」(アットマーク) を含む場合は登録できません。
[例] hiroshi.123@example.jp / hiroshi.123@example.jp

※ 上記設定を行ってもメールが届かない場合は、よくある質問を参照してください。

メールアドレス設定

メールアドレス確認コードの入力

ご登録のメールアドレス宛に「確認コード」を送信しました。メールの本文に記載されている「確認コード」を入力してください。

確認コード

(d)

※ 確認コードを再度送信した場合は、前に送信した「確認コード」は無効となります。

メールアドレス設定

☒

設定完了

メールアドレスの設定・変更が完了しました。

かんたんログイン設定

i かんたんログイン設定とは？

MY HEALTH WEBアプリにログインする際、スマートフォンの認証機能（指紋認証や顔認証の生体認証、PINコードなど）を使用してログイン情報の入力を省略することができます。

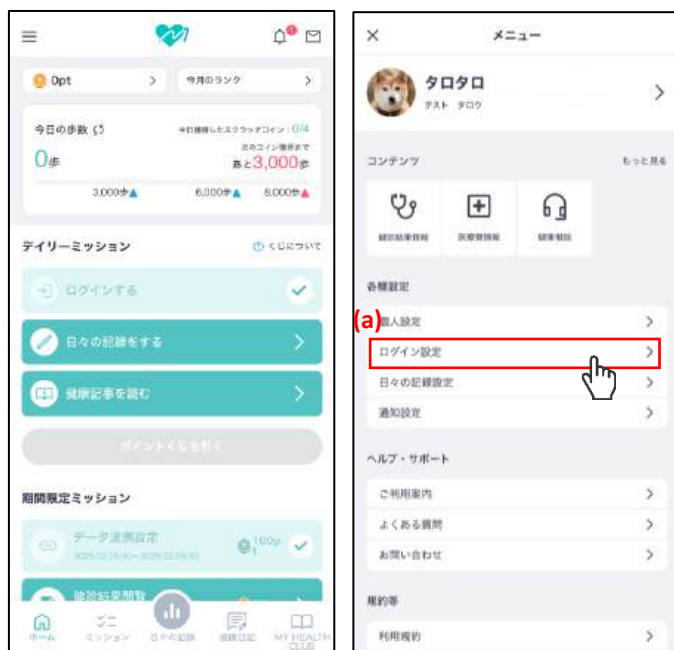
※アプリ限定機能です。



1 かんたんログイン設定を行う

【1】かんたんログイン設定画面に遷移する

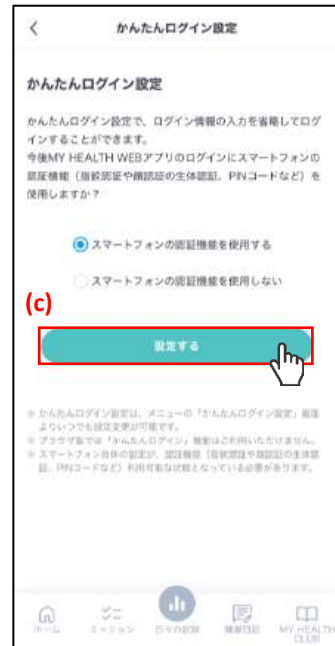
1. 上部左の「≡」をタップします。
2. メニューが表示されます。
3. 「ログイン設定」(a)をタップすると、ログイン設定画面に遷移します。
4. 「かんたんログイン設定」(b)をタップすると、かんたんログイン設定画面に遷移します。



※ 加入組合により画面が異なります。

【2】かんたんログイン設定を行う

1. かんたんログインを設定する場合は「スマートフォンの認証機能を使用する」を選択して「設定する」(c)をタップします。
2. かんたんログインを設定しない場合は「スマートフォンの認証機能を使用しない」を選択して「設定する」(c)をタップします。



パスワード設定

i パスワード設定とは？

MY HEALTH WEBログインのためのパスワードを変更することができます。

パスワード設定

パスワードは必ず半角「数字」「大文字の英字」「小文字の英字」をすべて1文字以上含む、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。

新しいパスワード

パスワードを入力

新しいパスワード (確認用)

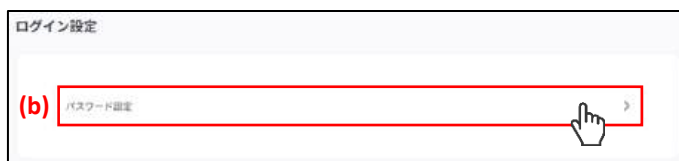
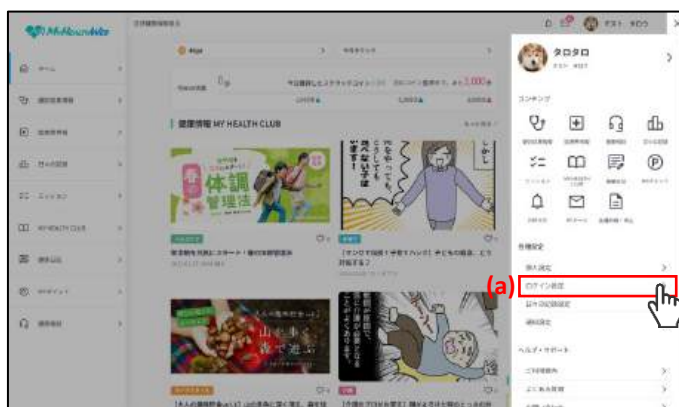
パスワードを入力

保存

1 パスワード変更を行う

[1] パスワード設定画面に遷移する

1. 上部右の「≡」をクリックします。
2. メニューが表示されます。
3. 「ログイン設定」(a)をクリックすると、ログイン設定画面に遷移します。
4. 「パスワード設定」(b)をクリックすると、パスワード設定画面に遷移します。



パスワード設定

パスワードは必ず半角「数字」「大文字の英字」「小文字の英字」をすべて1文字以上含む、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。

新しいパスワード

パスワードを入力

新しいパスワード (確認用)

パスワードを入力

保存

※ 加入組合により画面が異なります。

【2】 パスワード変更を行う

1. 新しいパスワード、新しいパスワード(確認用)に変更するパスワードを入力します。
2. 「保存」(c)をクリックしてパスワードを保存します。

※ パスワードは必ず半角「数字」「大文字の英字」「小文字の英字」をすべて1文字以上含む、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。



The screenshot shows a web form titled "パスワード設定" (Password Setting). It contains two text input fields: "新しいパスワード" (New Password) and "新しいパスワード (確認用)" (New Password (Confirmation)). Both fields have a placeholder text "パスワードを入力" (Enter password). Below the fields is a blue button labeled "保存" (Save). A red box highlights the button, and a red letter "(c)" is placed to its left. A hand cursor icon is pointing at the button. Above the input fields, there is a line of small text: "パスワードは必ず半角「数字」「大文字の英字」「小文字の英字」をすべて1文字以上含む、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。"

日々の記録設定



日々の記録設定とは？

「日々の記録」機能に表示する項目の設定、身長設定、目標体重設定を行うことができます。

記録項目表示設定

「日々の記録」で閲覧する項目の表示・非表示を切り替えることができます。

アサナイロサイズ

季節

☐

季節服装

☒

エサや水イテ時間

☒

エサや水の回数

☒

睡眠時間

☒

身体測定値

体重

☒

BMI

☒

体脂肪率

☒

脈拍

☒

バイタル

血圧

☒

体温

☒

身長設定

身長

cm

「日々の記録」の「BMI」算出に利用します。

保存する

目標体重設定

身長

cm

身長が変更された場合は「体重設定」の値も調整する必要があります。

設定体重(kg) kg

※体重設定が100kg未満の場合は10kg単位で設定してください。

計算

目標体重

kg

「日々の記録」の「BMI」算出に利用します。

保存する

目標とするBMIの範囲（BMI以上）

体重(kg)	目標とするBMI(kg/m ²)
10~19	18.5~24.9
20~24	25.0~29.9
25~29	30.0~34.9
30以上	35.0~49.9

※BMI：BMI算出式「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」

<BMIの計算式>

BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

<標準体重の計算式>

標準体重(kg)＝身長(m)×身長(m)×22

44

1 日々の記録設定でできること

[1] 記録項目表示設定を行う

1. 上部右の「≡」をクリックします。
2. メニューが表示されます。
3. 「日々の記録設定」(a)をクリックすると、日々の記録設定画面に遷移します。
4. 「記録項目表示設定」(b)をクリックすると、記録項目表示設定画面に遷移します。
5. 日々の記録で記録(表示)する項目、しない項目をそれぞれ設定します。

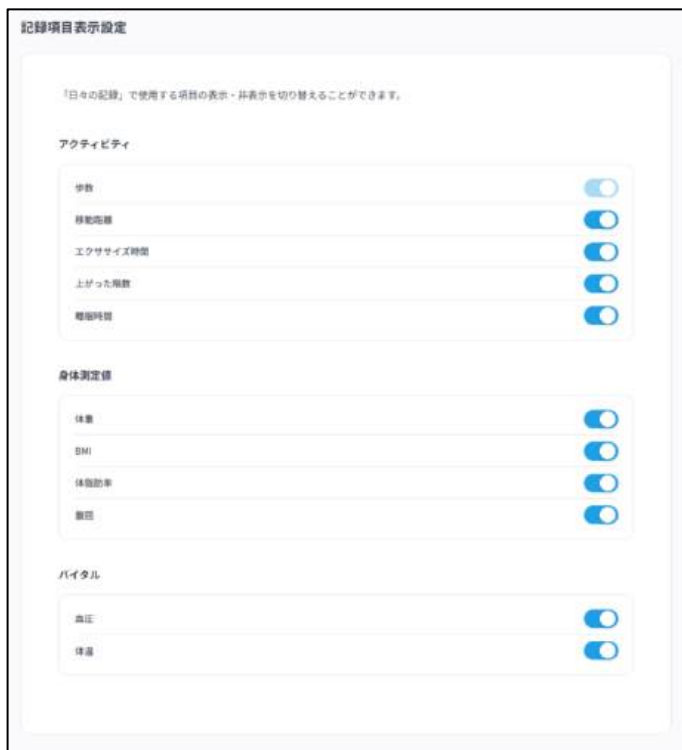
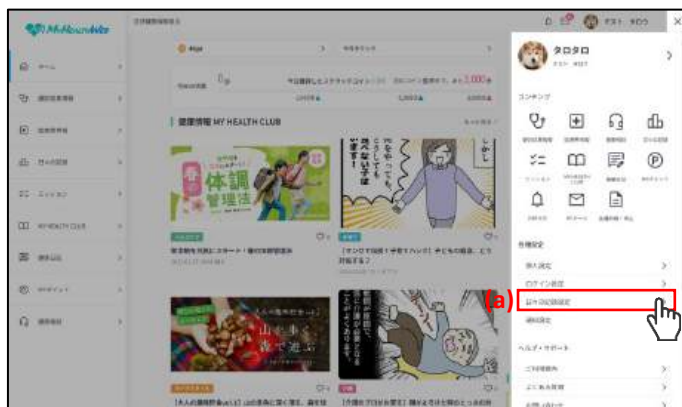
表示の状態



非表示の状態



※ 「歩数」は必須項目のため非表示にできません。

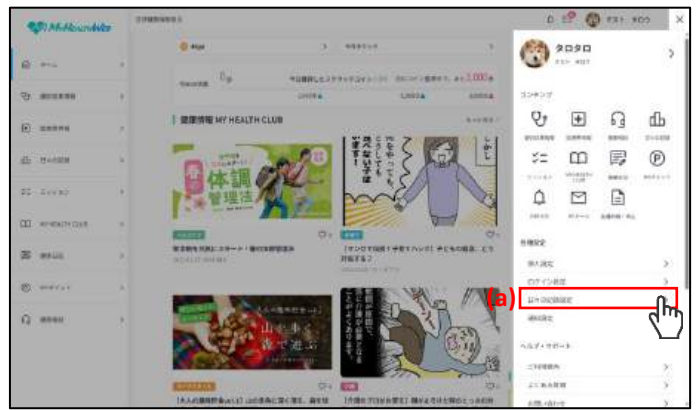


※ 加入組合により画面が異なります。

【2】身長設定を行う

1. 上部右の「≡」をクリックします。
2. メニューが表示されます。
3. 「日々の記録設定」(a)をクリックすると、日々の記録設定画面に遷移します。
4. 「身長設定」(b)をクリックすると、身長設定画面に遷移します。
5. 自身の身長を入力して「設定する」(c)をクリックします。

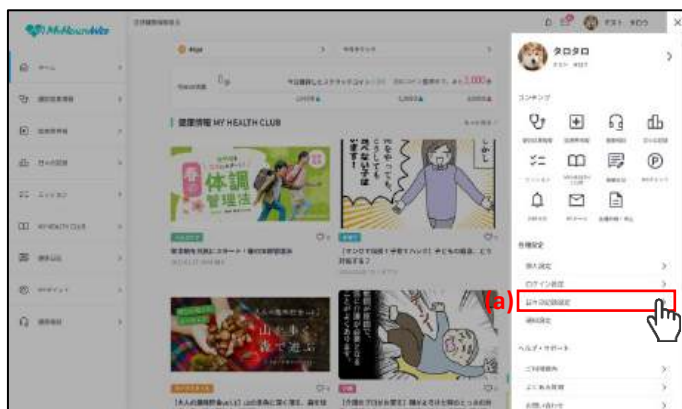
※ 身長は「日々の記録」の「BMI」算出に利用します。



【3】目標体重設定を行う

1. 上部右の「≡」をクリックします。
2. メニューが表示されます。
3. 「日々の記録設定」(a)をクリックすると、日々の記録設定画面に遷移します。
4. 「目標体重設定」(b)をクリックすると、目標体重設定画面に遷移します。
5. 目標体重を入力して「設定する」(c)をクリックします。

- ※ 目標体重を設定すると、「日々の記録」の「体重」のグラフに目標値が表示されます。
- ※ 身長設定済みの場合、適正体重BMIに目標とするBMI値を入力して「計算」をクリックすると、目標体重が自動算出されます。
- ※ 適正体重BMIは下部の「目標とするBMIの範囲(18歳以上)」を参考に入力してください。



身長
170 cm

身長が所設定の場合は「身長設定」から設定を行ってください

適正体重BMI
22 kg/m²

※実際の測定値では、BMIが22を適正体重としています。

計算

目標体重
62.56 kg

※以下の記録は、目標体重を算出します。

(c) 設定する

目標とするBMIの範囲 (18歳以上)

年齢 (歳)	目標とするBMI (kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	23.5~24.9

出典：厚生労働省「日本人の健康行動指針」(2020年版)

<BMIの計算式>

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

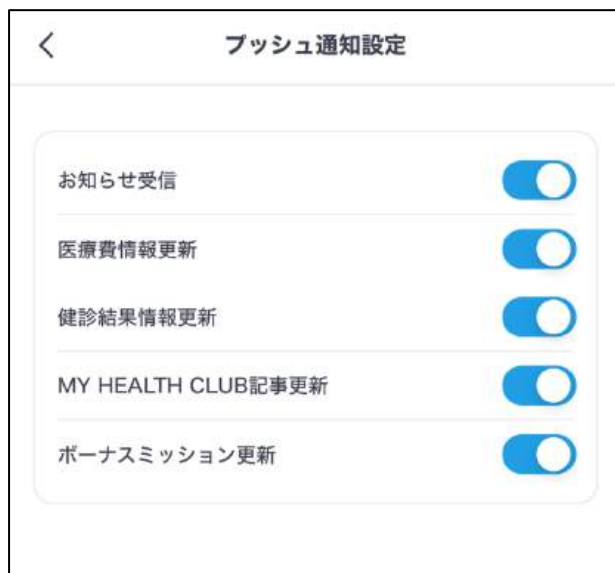
<標準体重の計算式>

$$\text{標準体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

プッシュ通知設定

i プッシュ通知設定とは？

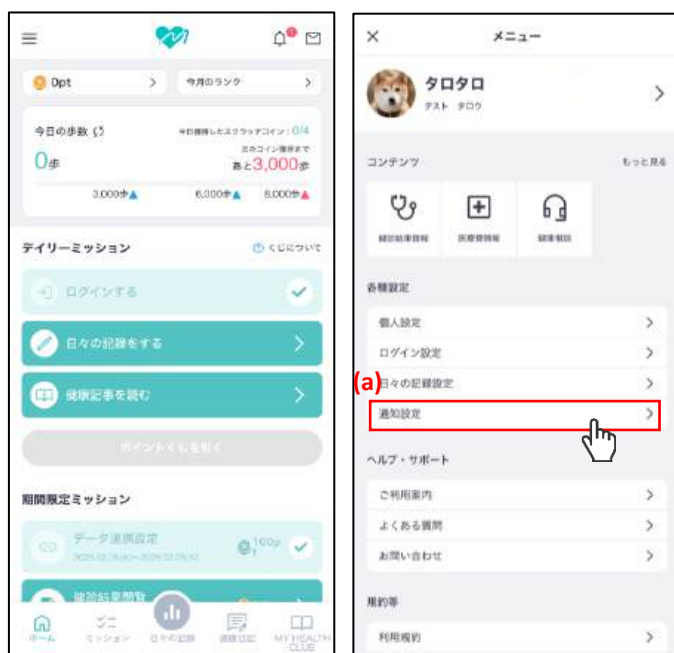
MY HEALTH WEBや組合からのお知らせなどをMY HEALTH WEBアプリの通知で受信するかの設定を行うことができます。**※アプリ限定機能です。**



1 プッシュ通知設定を行う

[1] プッシュ通知設定画面に遷移する

1. 上部左の「≡」をタップします。
2. メニューが表示されます。
3. 「通知設定」(a)をタップすると、通知設定画面に遷移します。
4. 「プッシュ通知設定」(b)をタップすると、プッシュ通知設定画面に遷移します。



※ 加入組合により画面が異なります。

【2】プッシュ通知設定を行う

1. 各通知を受け取る場合は、ボタン(c)をオンにします。
2. 通知を受け取らない場合は、ボタン(c)をオフにします。



※ 加入組合により画面が異なります。

Eメール通知設定

i Eメール通知設定とは？

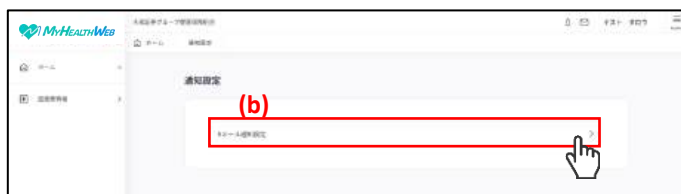
MY HEALTH WEBや組合からのお知らせなどをEメールで受け取る・受け取りを拒否するための設定を行うことができます。



1 Eメール通知設定を行う

【1】Eメール通知設定画面に遷移する

1. 上部右の「≡」をクリックします。
2. メニューが表示されます。
3. 「通知設定」(a)をクリックすると、通知設定画面に遷移します。
4. 「Eメール通知設定」(b)をクリックすると、Eメール通知設定画面に遷移します。



※ 加入組合により画面が異なります。

【2】Eメール通知設定を行う

1. Eメールで通知を受け取る場合は、ボタン(c)をオンにします。
2. Eメールで通知を受け取らない場合は、ボタン(c)をオフにします。

