



個人向け健康ポータルサイト

MY HEALTH WEB

マイヘルスウェブ







医療費のお知らせが
PC・スマホで確認できます

毎日のログインで、めざせ「健康マスター」!!



公式キャラクター
「ヘロンくん」

コンテンツ内容

-  1 医療費や
給付金情報などを
簡単チェック!
-  2 健診結果を
いつでもどこでも
チェック!
-  3 体重・血圧・歩数
を記録して
健康状態を把握!
-  4 ご利用に応じて
獲得したポイントで
商品GET!



amazon.co.jp
ギフト券

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

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。Amazon、Amazon.co.jpおよびそれらのロゴはAmazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。



1019013108

1 MY HEALTH WEB にアクセス

コムシスホールディングス健康保険組合のホームページにアクセスし、トップページの「MY HEALTH WEB」バナーをクリック。

パソコン：下記URLを直接入力してアクセス
<http://www.comsyskenpo.or.jp/>

スマートフォン：右記QRコードを読み取るか、上記URLを直接入力してアクセス



2 初回利用登録をする

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。

「保険証の記号・番号」「仮パスワード(西暦生年月日)」「氏名(カタカナ)」「メールアドレス」を入力し、【送信する】ボタンをクリック。

※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。

ログインできる方は被保険者(本人)・20歳以上の被扶養者に限られます。



[スマホ版]



[PC版]



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。

画面表示に従って「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。

※メールの受信拒否をされている方は、下記ドメインからのメールが受信できるよう設定をお願いします。

- 【@mhweb.jp】
- 【@mhweb-entry.jp】
- 【@mhweb-info.jp】

[スマホ版]



[PC版]



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。

5 スマホ専用アプリのダウンロード

スマートフォンで利用される方は、⑥を参照して専用アプリを必ずダウンロード。

[スマホ版]



[PC版]



iPhone版、Android版の専用アプリもご用意しています。
 複数のスマートフォンやタブレットで使用可能です。
 これまでどおりPCからもアクセスできますが、アプリからアクセスする場合は以下の設定が必要です。



6 スマートフォン専用アプリをダウンロード

QR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、iPhoneの場合は「AppStore」Androidの場合は「GooglePlay」内で「MY HEALTH WEB」を検索。



7 「MY HEALTH WEB」アプリを起動

「MY HEALTH WEB」アプリのアイコンをクリック。

8 「保険者番号」を入力して送信

コムシスホールディングス健康保険組合は「06134795」。
 ※アプリインストール後初めて使う時のみ



ヘルスケアアプリと歩数連携!!

歩数計測の機能がついているスマートフォンでは、計測された歩数の連携ができます。
 MHWアプリ起動時に自動で歩数を取り込み、MYバイタルに記録します。

iPhoneアプリ「ヘルスケア」

- 歩数連携の条件**
- スマートフォンが歩数センサーに対応している
 - 「ヘルスケア」で歩数カウントできている

9 歩数連携を設定

MHWへログイン後、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」をタップして歩数連携を設定する。



「すべてのカテゴリをオン」をタップ

緑表示の状態

Androidアプリ「Google Fit」

- 歩数連携の条件**
- スマートフォンが歩数センサーに対応している
 - 「Google Fit」で歩数カウントできている

9 アカウントを選択し、歩数連携を設定

MHWへログイン後、Googleのアカウント選択ダイアログが表示されたら、「GoogleFit」で使用しているアカウントを選択して歩数連携を設定。



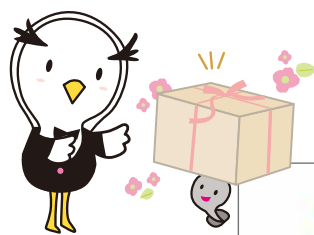
「Google Fit」で使用しているアカウントを選択



※ Androidの歩数連携では、「Google Fit」を経由してAndroid端末内の歩数を取得するため、「Google Fit」でカウントされた歩数とは差異が発生する場合があります。
 ※ QRコードは関デンソーウェブの登録商標です。

利用すればするほど、ポイントが貯まります！ MY HEALTH WEBで出来ること

※ポイントの有効期限は2年度です。



MYポイント

獲得したポイントの確認・アイテム交換はこちらから。

ログイン

ログイン時、振られたサイコロの目の数を獲得！
1回/日…1～6ポイント



バイタル登録

「歩数」「体重」「血圧」を登録するとポイント獲得！
1回/日…1ポイント

初回ログイン

初めて「MY HEALTH WEB」にログインするとポイント獲得！
初回のみ…100ポイント

医療費明細情報閲覧

閲覧するとポイント獲得！
1回/月…10ポイント



MYバイタル

「体重」「血圧」「歩数」を毎日記録することが出来ます。記録した数値は分かりやすくグラフ化されますので健康管理に役立ちます。また、目標体重の設定を行うと目標値がグラフとして表示されますので、体重管理にも最適です。身長を登録しておくことで記録した体重から「BMI」が自動算出されます。

MYミッション

MYミッションでは、厚生労働省「健康日本21」に則り生活習慣病予防・改善の為に行動・目標(ミッション)を「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養」「飲酒」「喫煙」「歯・口腔の健康」の6つのステージに分けてご用意しました。お好きなミッションを設定し、生活の中に取り入れることで生活習慣病の予防・改善を促します。

ミッション記録

設定した目標の結果を記録するとポイント獲得！
1回/日…1ポイント

医療費明細情報

給付金支給明細

健診結果情報

※現在、紙で発行している「保険給付決定支払通知書」の配布はしばらく継続しますが、将来的にはWEBのみになる予定です。

MY HEALTH CLUB

最新の健康情報や自宅でできるトレーニング情報、旬の素材を使った季節のレシピ、得する医療費節約情報など、読んで楽しい健康情報・お役立ち情報が定期的に掲載されます。

健診結果は、健診結果データが当健保組合に届いている方のみ掲載となります。

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。

	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 OS X10.14	Safari最新版
スマートフォン タブレット	iOS11～14	標準搭載されているブラウザ Google Chrome 最新版
	Android 5～10	