

# 個人向け健康ポータルサイト

マイヘルスウェブ

# MY HEALTH WEB ご利用案内

金属けんぼでは、みなさまの健康づくりをサポートするツールとして、令和5年3月1日に個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」を開設しました。

ウォークラリーや健康に関する様々なコンテンツをご自身のパソコンやスマホからご利用いただけます。（※掲載の画像はイメージです）

ぼくが案内します！



公式キャラクター「ハロンくん」



## 多彩な健康情報を毎日お届け！

MY HEALTH WEB内にある「MY HEALTH CLUB」では、アスリート・著名人によるエクササイズ動画や、管理栄養士・料理研究家による健康レシピなどの連載企画・特集を毎日更新！

掲載ジャンルは運動、ヘルスケア、レシピ、美容、メンタルヘルス、子育て、ライフスタイルの7つ。どれも「MY HEALTH CLUB」でしか読めない、充実の内容となっております。

## 歩数アプリと連携

歩数データを毎日MYバイタルへ自動更新

- iPhoneアプリ「ヘルスケア」標準搭載
- Androidアプリ「Google Fit」無料

※他のアプリには対応していません。



今後、「MY HEALTH WEB」の機能を活かし、随時、機能を追加していきます。

# MY HEALTH WEB の初回登録方法はコチラ!

## パソコンから登録

### 1 MY HEALTH WEBにアクセス

金属けんぽのホームページ内のバナーをクリックして、MHW 専用ページにアクセスしてください。

<https://www.tokinkenpo.or.jp/>



〈ログイン画面〉

## スマホから登録

### 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「Google Play」からアプリをダウンロードしてください。

※二次元コードを読み取るか、手動で検索してください

※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設定が必要になります)



アプリ起動後、保険証に記載されている保険者番号を入力してください(初回のみ)



保険者番号

本部と多摩支部で番号が異なります

## 2 専用ページで初回登録を行います(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】

#### ①ログインID：保険証の記号-番号

例) 記号123 番号456の場合

⇒ログインIDは 123 - 456

#### ②仮パスワード：生年月日(西暦8ケタ)

例) 昭和60年3月1日生まれの方

⇒ 1985年03月01日

#### ③氏名カナ

#### ④メールアドレス

(本登録用のURLを登録されたメールアドレス宛にお送りします)

※極力キャリアメール以外の個人用のメールアドレスでご登録ください。

※受信設定をされている方は「@mhweb.jp」「@mhweb-entry.jp」「@mhweb-info.jp」を受信できるようにしてください。

※誤ったメールアドレスを入力して送信すると、再度初回利用登録が可能となるまでに3時間以上間隔を空ける必要があります。登録内容を十分に確認の上、送信してください。

## 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」と「確認用」の2つ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。



## 歩数等の連携について

歩数計測の機能がっ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。

### iPhoneアプリ「ヘルスケア」

- ①「かんたんログイン設定」完了後、「登録してログイン」をタップします。設定完了のダイアログが表示されますので、「MYページへ」をタップします。
- ②自動的に「ヘルスケア」アプリが起動します。「すべてのカテゴリをオン」をタップし、「許可」をタップします。



「すべてのカテゴリをオン」をタップし、「許可」をタップします

「すべてのカテゴリをオン」をタップすると緑表示の状態になります

- ③「ヘルスケア」アプリとのアプリ連携設定が完了し、自動的にヘルスケアデータの取得を行います。

### Androidアプリ「Google Fit」

※必ず「Google Fit」をダウンロードしてからご利用ください。

- ①Android端末では、通知の初期設定が「オン」になっていますので、そのままアプリを起動させてください。  
※設定は、端末の「設定」から変更できます。
- ②アプリでログインすると、Googleのアカウント選択ダイアログが表示されます。使用するアカウントを選択して歩数連携を設定します。



Google Fitで使用しているアカウントを選択

## 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、ログインボタン下の「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、PCは右上にある「各種設定」から、スマホは右上にある「MENU」内の「各種設定」から行えます。

### MHWスマホアプリ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かんたんにログインすることができます。



MHWスマホアプリを起動



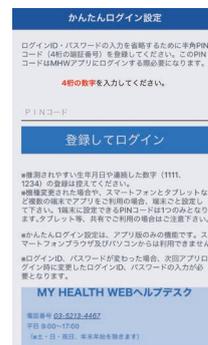
- 1 「かんたんログイン設定はこちら」を選択してください。



- 2 初回登録についての質問に「はい」を選択してください。



- 3 「ログインID」「パスワード」(右ページの2をご参照)を入力ください。



- 4 4桁のPINコード(任意)を設定し、「登録してログイン」を選択してください。

2回目以降は、PINコードの入力だけでログインできます。



- 5 バイタルデータ(歩数等)連携で「連携する」を選択すると、スマートフォンの歩数が自動的に連携されます(左記ご参照)。

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]

お問合せ先 マイヘルスウェブの運営について 本部：総務部企画室 TEL 03(3866)2860

お問合せの際は「東京金属事業健保組合」と「保険証の記号・番号」をお伝えください。

本文中に記載されている会社名、製品名等は、各社の登録商標または商標です。本文中ではTM、®マーク等は明記していません。

※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、iPhone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。

※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。