

個人向け健康ポータルサイト



マイヘルスウェブ
にログインして



ウォーキング キャンペーンに参加しよう！

エントリー
期間

2021年4月19日(月)～7月31日(土)

実施期間

2021年6月1日(火)～7月31日(土)

健康ポイントを
貯めて応募しよう

2022年5月に
応募できる賞品はこちら



伊藤忠食品デジタルギフト

(選べるおいしい肉、Life Style Selection for health&beauty)



伊藤忠食品デジタルギフト

(選べる贅沢ぐるめ)

伊藤忠連合健康保険組合

■お問い合わせ先 (平日 9:00～17:00): 「MY HEALTH WEB」 ヘルプデスク ☎ 03-5213-4467

ウォーキングキャンペーン



申込方法

- 1 マイヘルスウェブにアクセス
<https://itcrengo.mhweb.jp>



- 2 こちらのバナーをクリック



click

- 3 キャンペーンサイトで「参加登録はこちら！」のバナーをクリックし、必要事項を入力して申し込み完了

参加方法

毎日、マイヘルスウェブの「MY バイタル」に歩数を入力

※ MY バイタルの歩数が5万歩/日以上の場合は、5万歩として反映

※入力できるのは8月7日(土)まで

キャンペーンの詳細とエントリー方法は、マイヘルスウェブでCheck！

手軽に楽しめる

ウォーキングで健康習慣を！

マイヘルスウェブで簡単歩数入力



● 写真や日記が投稿できます。

→よい写真は、将来の健保ニュースの表紙に！ 参加者で励まし合いながら継続！

● 50万歩を達成したら健康ポイントをプレゼントします。

→達成賞 は 1000 ポイント！

● 事業所平均歩数でランキングを出し、競い合います。

→事業所ランキングが1～3位になった達成者には、ボーナスポイントをプレゼント！
(事務所ランキングは、3名以上の参加者がいる事業所)

WEB上のマップで東海道五十三次

便利な機能で
やる気アップ！



10万歩ごとに

東海道五十三次の風景が
浮かび上がります！

伊藤忠連合健康保険組合

あなたの健康サポートさせていただきます

個人向け健康ポータルサイト

MY HEALTH WEB

マイヘルスウェブ

新規登録
受付中!



公式キャラクター
「ヘロンくん」

Step1

初回利用登録

〔パソコン・スマートフォン〕



1 MY HEALTH WEB(以下「MHW」)にアクセス

伊藤忠連合健康保険組合のウェブサイトへアクセス
トップページ内の[MY HEALTH WEB]バナーをクリック

URL <http://www.itcrengo.or.jp/>

検索エンジンから

検索



2 初回登録

- 保険証の記号・番号
 - 仮パスワード(生年月日)
 - 氏名(カナ)
 - メールアドレス
- 以上を入力

※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と任意継続被保険者に限られています。

3 仮登録完了メール受信

携帯電話・スマートフォンのメールアドレスを登録
する場合は、下記ドメインが受信できるよう設定

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

※ご利用の通信会社の取扱説明書により設定願います。



4 本登録

届いたメール本文にある、本登録のためのURLをクリックし、画面表示に従って「新しいパスワード」を入力して登録完了

※パスワードは必ず任意で、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。(記号は使用不可)他人に推測されやすい文字列の登録は控えてください。

Step2 スマートフォン・タブレット専用アプリのダウンロード・利用設定

スマートフォン・タブレット用アプリ(iPhone版・Android版)「MY HEALTH WEBアプリ」(以下「MHWアプリ」)が各公式ストアにて無料でダウンロードできます。MHWアプリと各OSのヘルスケアアプリと連携させると、歩数や血圧・体重などのデータをMHWアプリログイン時に自動取得しMYバイタルへ記録することができます。

※自動連携ができない項目は手入力で記録することができます。

※手入力を行った項目は、自動連携時に原則上書きされることはありません。
ただし、自動連携される歩数が手入力の歩数を上回る場合は適用されます。

<i Phone>

⑤ AppStoreからMHWアプリをダウンロード



QRコードで検索する場合は左記をスキャン。



手動で検索する場合は「AppStore」内で検索。

MY HEALTH WEB 検索

⑥ MHWアプリを起動しログイン



⑦ 保険者番号の入力

保険者番号入力欄に、当健康保険組合の保険者番号【06136097】を入力
※アプリインストール後初めて使うときのみです。

⑧ かんたんログイン設定

画面表示に従って、任意で4桁の数字を入力し、設定

※かんたんログインは、ログイン情報の入力を省略できる、MHWアプリ専用機能です。
パソコン・スマートフォンのブラウザ版ではご利用いただけません。

<i Phone>

⑨ 「ヘルスケア」アプリの設定

ログイン後、自動的に「ヘルスケア」アプリが起動したら、「データのアクセス」をすべて許可。

※iOSアプリ「ヘルスケア」は標準搭載です。

※iOSアプリ「ヘルスケア」以外との連携には対応しておりません。



<Android>

⑤ 「Google Play Store」よりAndroidアプリ「Google Fit」をダウンロード



※必ずMHWアプリを起動する前に「Google Fit」の設定を行ってください。

※Androidアプリ「GoogleFit」以外との連携には対応しておりません。

⑥ GooglePlayからMHWアプリをダウンロード



QRコード対応のスマートフォンは左記をスキャン。



手動で検索する場合は「GooglePlay」内で検索。

MY HEALTH WEB 検索

⑨ MHWアプリを起動しログイン

ログイン後、自動的に表示される「MHWアプリのアカウントの選択」で、Androidアプリ「Google Fit」で設定したアカウントを選択。

※Androidの場合、お使いの端末によって「Google Fit」での数値が正しく反映・連携されない場合があります。あらかじめご了承ください。



MY HEALTH WEBを利用してポイントを貯めよう!!



2021年度 ポイント付与基準

- P 初回ログイン** **1,000ポイント**
初めてMY HEALTH WEBにログインするとポイントGET!! (初回のみ)
- P 毎日ログイン** **1~10ポイント**
ログイン時にでたサイコロの目の分だけポイントGET!! (1日1回)
- P 体重や血圧・歩数を記録** **3ポイント**
MYバイタルで体重や血圧・歩数を記録するとポイントGET!! (1日1回)
- P 設定した行動目標の結果を記録** **3ポイント**
MYミッションで設定した行動目標の結果を記録するとポイントGET!! (1日1回)
- P 健診結果閲覧(40歳以上)** **500ポイント**
健診結果を閲覧するとポイントGET!! (半年1回) ※健診の受診有無は問いません
- P ウォーキングキャンペーン** **1,000ポイント**
ウォーキングキャンペーンに参加し、達成基準をクリアするとポイントGET!! (年1回)
- P 健康優良者** **1,000ポイント**
2021年1月~2021年12月の1年間診療がない方はポイントGET!! (年1回)
- P インフルエンザ予防接種(1世帯)** **1,000ポイント**
インフルエンザ予防接種補助金申請を期日までに提出した方はポイントGET!! (年度1回)
- P 特定保健指導(40歳以上)** **1,000ポイント**
特定保健指導を最後まで実施・終了した方はポイントGET!! (年度1回)
(※ただしFits Plus、スギ薬局での実施者は除きます)
- P はらすまダイエット(40歳未満、65歳以上)** **1,000ポイント**
はらすまダイエットに参加し、最後まで取り組んだ方はポイントGET!! (年度1回)
- P メタボ流入阻止プログラム(40歳以上)** **1,000ポイント**
メタボ流入阻止プログラムに参加し、最後まで取り組んだ方はポイントGET!! (年度1回)
- P オンライン禁煙プログラム** **1,000ポイント**
オンライン禁煙プログラムに参加し、最後まで取り組んだ方はポイントGET!! (年度1回)
- P かんたん歯科チェックプログラム** **1,000ポイント**
かんたん歯科チェックプログラムに参加し、最後まで取り組んだ方はポイントGET!! (年度1回)

2022年5月時点の獲得ポイントにより、一口3,000ポイントで応募できます!!

抽選で下記アイテムのいずれかをプレゼント!!

特別賞

抽選で500名様に



伊藤忠食品デジタルギフト
(選べるおいしい肉、Life Style Selection for health&beauty)
10,000円相当

達成賞

特別賞に
当選しなかった方



伊藤忠食品デジタルギフト
(選べる贅沢ぐるめ)
2,000円相当



応募期間

2022年5月1日~5月末日

応募方法

MHW内のMYポイントより応募

MHWで出来ること

健康診断結果表
表のみがた

健康情報 MY HEALTH CLUB
アスリートや著名人による7ジャンルの連載企画や特集を毎日更新。皆さまの健康管理と医療コストの節約に役立つ情報を提供します。

MYポイント
毎日のログイン時、体重や血圧などのバイタル登録時、ミッション記録時など、サイトの活用ごとにポイントが貯まります。貯まったポイントで抽選に参加することができます。
ポイント履歴・アイテム抽選・ポイントメニュー

MYダイアリー
ログインした日や、MYミッションが達成できた日は、マークを表示します。

MYバイタル
毎日の体重・血圧・歩数を記録することができます。また、目標値が設定でき、記録は分かりやすくグラフ表示されますので、健康管理に役立ちます。

健康相談
健康に関して、専門家にご相談いただけます。

メンタルヘルス相談口
こころの悩みに面接・電話でのカウンセリングを受けることができます。

ステータス
ご本人のステータス情報を表示します。
スローガン・目標体重

MYメール
ご本人様へのお知らせメールを表示します。

MYミッション
生活習慣改善に関する6つのカテゴリから、ご自身が設定したミッション(行動目標)を表示します。

新着情報
健保ニュース・更新情報を表示します。

健診結果情報
健診結果を経年で確認することができます。また、健診結果に基づいてあなたに適切な「生活習慣改善アドバイス」を提供します。

ヘルシーファミリー倶楽部
200冊以上の電子図書館、エクササイズ動画や健康レシピ、病院検索、薬検索等の情報を提供します。

他にも健康情報やキャンペーン等の情報が盛りだくさん!!

MYページ (TOPページ)

MY HEALTH WEB ご利用時のご注意

	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 Internet Explorer11以降 ・ Google Chrome 最新版
	Mac OS X 10.14	・ Safari最新版
スマートフォン タブレット	iOS11~14	各OSで標準搭載されているブラウザ
	Android5~10	

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、左記の推奨環境でご覧ください。

利用規約

MY HEALTH WEBの利用内容・ポイントの取り扱い・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。

お問合せ先

「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク TEL:03-5213-4467

平日 9:00~17:00

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。



今年は何をもらおうか…

MY HEALTH WEB で手にする幸福。

「MY HEALTH WEB」は、
健保組合とみなさま個人をつなぐ健康ポータルサイトです。
このサイトを活用して獲得したポイントは、
各種豪華賞品の抽選の応募に使用することができます。
応募できるのは一口 3000 ポイント。ぜひご登録ください！



こんなことでポイントが貯まる！

(カッコ内は獲得できるポイント)

初回ログイン (1000) / 毎日ログイン (1 ~ 10) / 体重・血圧・歩数の記録 (3)
/ 設定した行動目標の結果を記録 (3) / 健診結果閲覧 ※ 40 歳以上 (500) / ウォー
キングキャンペーン (1000) / 健康優良者 (1000) / インフルエンザ予防接種
※ 1 世帯 (1000) / 特定保健指導終了 ※ 40 歳以上 (1000) / はらすまダイエット
終了 ※ 40 歳未満および 65 歳以上 (1000) / メタボ流入阻止プログラム終了 ※ 40 歳
以上 (1000) / オンライン禁煙プログラム (1000) / かんたん歯科チェック (1000)

初回登録のログインで 1000ポイントゲット！

初回登録を完了された方に
1000 ポイントが付与されます。

こちらへ
アクセス！



2022年5月時点の獲得ポイントにより、一口3,000ポイントで応募できます!!

抽選で下記アイテムのいずれかをプレゼント!!

特別賞 抽選で500名様に



伊藤忠食品デジタルギフト
(選べるおいしい肉、Life Style Selection for health&beauty)
10,000円相当

達成賞 特別賞に当選しなかった方



伊藤忠食品デジタルギフト
(選べる贅沢ぐるめ)
2,000円相当

応募期間

2022年5月1日～5月末日

応募方法

MHW内のMYポイントより応募



ご利用には、初回登録が必要です！

MY HEALTH WEB をご利用いただくための初回登録はお済みでしょうか。
みなさまにご活用いただけるよう、登録方法を紹介します。初回登録を完了
された方には、1000 ポイントが付与されます。



公式キャラクター「ヘロンくん」

利用登録は
お済みですか？

1 伊藤忠連合
健保組合の
ホームページに
アクセス

2 MY HEALTH WEB
のバナーを
クリック

3 MY HEALTH WEB の
ログイン画面を
表示させたら
「初回登録はこちら」を
クリック

4 初回利用登録画面の
案内に従って
必要事項を入力し、
「送信する」をクリック



スマホでも
ご利用できます

※ログインIDとパスワードは、被保険者に発行されます。

※健保組合に新規加入された方は、加入日の約1ヵ月後より初回登録が可能となります。

ご登録されるメールアドレスへ健保組合から健康情報やイベントをお知らせいたします。携帯電話・スマートフォンのメールアドレスでご登録される場合は、下記のドメインが受信できるよう設定してください。

@mhweb.jp @mhweb-entry.jp @mhweb-info.jp

※ iPhone や Android などのスマートフォンからはご利用いただけますが、携帯電話でのアクセスには対応しておりませんので、携帯メールアドレスでのご登録はおすすめできません。