



ウォーキングキャンペーン Well-beingプログラム に参加しよう！



ウォーキングキャンペーン

今年は
2回開催！

第1回 春 沖縄 琉球文化が花開く癒しの美ら海

エントリー期間 2023年4月24日(月)～5月31日(水)

開催期間 2023年5月1日(月)～6月15日(木)

第2回 秋 紅葉の名所巡り

エントリー期間 2023年10月16日(月)～11月15日(水)

開催期間 2023年11月1日(水)～12月16日(土)

Well-beingプログラム

セミナー参加で
神泡体感セットがもらえる！

エントリー期間 2023年6月1日(木)13:00～6月21日(水)

開催期間 2023年6月24日(土)～8月7日(月)

《特別賞》

健康ポイントを
貯めて応募しよう

2024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

(格之進、Life Style Selection for health&beauty、for kitchen、凍眠市場)

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

第1回目

春

沖縄 琉球文化が花開く癒しの美ら海



ペーン



今年は
2回開催!



第2回目

秋

紅葉の名所巡り



ウォーキングキャンペーン

申込方法

手軽に楽しめる
ウォーキングで
健康習慣を！
スマートフォンで
簡単歩数入力



1 マイヘルスウェブにアクセス

<https://itcrengo.mhweb.jp>

MY HEALTH WEB の初回登録がまだの方は、健康ポイント算定期間が 5/1 ～ 4/30 のため、5/1 以降に初回登録をお願いします。



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
- ※ MY バイタルの歩数は翌日に過去 30 日分が反映
- ※入力できるのは 6 月 21 日（水）まで



スマートフォンのヘルスケアアプリやウェアラブル端末と連携すると、歩数の入力が不要になり便利です。

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！

38 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 40 歳以上は 500 ポイント！ 39 歳以下は 750 ポイント！となります。
キャンペーン開始日（5/1）と終了日（6/15）の体重を記録した方にはさらに 100 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、5 名以上の参加者がいる事業所）

任意でチームを作成できます。

→チームランキングが 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！
任意チームは、5 名以上（上限 10 名まで）メンバーが集まるとチーム結成となります。
（結成前はランキングが表示されません）
任意チームを作成するには、代表者が「チーム名」と「合言葉」を登録し、
チームに入る方は「チーム名」を選択して「合言葉」を入れるとチームメンバーになれます。

Well-beingプログラム

2023 開催!



個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」に、
完全オンライン型の
健康増進コンテンツ「Well-being プログラム」が今年も登場!

伊藤忠連合健康保険組合では、メタボリックシンドロームに着目した「メタボ流入阻止事業」を毎年実施しています。

今年度も、約6週間の完全オンライン型健康増進コンテンツ「Well-being プログラム」を一部リニューアルして行います。

LIVE 配信セミナーは、**先着 500 名限定**ですのでお早めにお申し込みください。



メイントレーナー 2 名が
プログラム完走を応援!

tsuki (ヨガインストラクター)

石沢直之 (パーソナルトレーナー)



サントリー主催セミナー参加で神泡体感セットがもらえる!



LIVE 配信セミナー



動画配信トレーニング
+
知識確認テスト

エントリー期間

2023 年 6月1日(木) 13:00 ~ 6月21日(水)

開催期間

2023 年 6月24日(土) ~ 8月7日(月)

Well-being プログラム ってなに？



メタボにならないための BMI 改善プログラムです。

参加者には、下記メニューを6週間実施していただき、健康度を高め、将来の幸せにつなげていきます。

- ① LIVE 配信セミナーの参加
- ② 動画配信トレーニングの実施
- ③ 知識確認テストの実施
- ④ 体重等の記録

「Well-being プログラム」参加要項

参加対象者 **40歳以上**→ 2022年度健診において特定保健指導の対象になられていない方
(被保険者限定) **39歳以下**→ どなたでも



参加費 **無料** (※インターネット接続にかかる費用および閲覧機器はご自身でご負担ください。)

参加方法 MY HEALTH WEBへログイン後、「Well-being プログラム」バナーよりご参加いただけます。



LIVE 配信セミナー

LIVE 配信セミナーを2回受けよう。

※各回先着 500 名限定

※詳しい内容は MY HEALTH WEB でお知らせします。

第1回：2023年6月24日(土) 17:00～18:00 (アーカイブ配信あり)

- オリエンテーション (30分)：プログラム説明+目標設定+運動知識説明
- 実践トレーニング (30分)：tsuki トレーナー、石沢 トレーナー 2名による実践トレーニング指導

第2回：A 日程→ 2023年7月19日(水) 19:00～20:00 (アーカイブ配信なし)

B 日程→ 2023年7月21日(金) 19:00～20:00 (アーカイブ配信なし)

- ドリンクスマートセミナー (30分)：自分のお酒の体質を知ろう！
- ザ・プレミアム・モルツセミナー (30分)：神泡体感セットをプレゼント！

※いずれかご希望の日程をご選択ください。

※第1回セミナーへの参加が必須となります。



神泡体感セット



神泡
サーバー
(乾電池付)



オリジナル
グラス
2 種



プレモル
2 種



オールフリー
1 種

動画配信トレーニング

「運動習慣習得」「健康知識習得」の
2つのコースを合わせて実践しよう！

※詳しい内容は MY HEALTH WEB でお知らせします。



配信期間：6月27日(火)～8月7日(月) 毎週(火)(木)に配信

以下のカテゴリーより毎週動画（約5～15分）が配信されます。好きな動画を選び、
ご都合のよいタイミングでトレーニングを行います。

健康知識習得コースでは動画閲覧後、知識確認テストを行います。

①運動習慣習得コース

ストレッチ・筋トレ・有酸素・ヨガ

②健康知識習得コース

運動・食事・睡眠・メンタル
ヘルス（マインドフルネス・
アンガーマネジメント）

+

知識確認テスト



体重記録

プログラム期間中に、「体重」「食事量」「運動量」「朝食・昼食・夕食の有無」「間食の有無」「飲酒の有無」などを毎日記録でき、健康づくりにお役立ていただけます。

以下基準をクリアすると、1,000 ポイントプレゼント！

健康
ポイント
GET!

- | | |
|----------------|---------------------------|
| ① LIVE 配信セミナー | 第1回 LIVE、第2回 LIVE の両方に参加。 |
| ②動画配信トレーニングの実施 | 10 コンテンツ以上実施。 |
| ③知識確認テストの実施 | 8 コンテンツ以上実施。 |
| ④体重等の記録 | 毎月1日以上体重を記録。 |

Well-being プログラムサイトに関する問い合わせ：MY HEALTH WEB ヘルプデスク TEL：03-5213-4467
Well-being プログラム事業に関する問い合わせ：伊藤忠連合健康保険組合 TEL：03-3662-9953

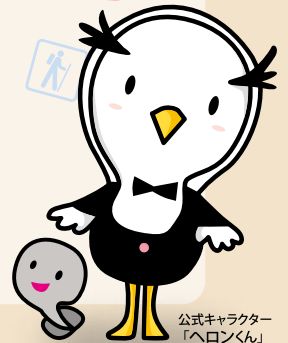
伊藤忠連合健康保険組合

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」

MHWで出来ること - 1

医療費情報

医療費明細・ジェネリック医薬品差額情報・お薬情報の確認や、医療費控除申告用データのダウンロードができます。

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した「生活習慣改善アドバイス」を提供します。

MYポイント

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。

MYメール

ご本人様へのお知らせメールを表示します。

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・歩数を記録し、グラフ表示されますので、健康管理に役立ちます。

ステータス

ご本人のステータス情報を表示します。

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。

「Well-being」プログラム

40歳以上の特定保健指導非該当者と39歳以下の方には、期間限定で表示されます。オンラインフィットネスのLIVE配信やメタボにならない食事セミナーが無料で受講できます!

MYミッション

生活習慣改善に関する6つのカテゴリーから、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。

[MYページ(TOPページ)]



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!!

MHWで出来ること -2

医療費情報

あなたの医療費情報やジェネリック医薬品差額情報・処方された薬の詳細情報について確認できます。

<医療費情報明細>

PDFダウンロードや印刷が可能です。

<ジェネリック医薬品差額情報>

医療費控除申告用

医療費控除の申告手続に必要な医療費通知のデータダウンロードを行います。

その他

『健保ニュース』の閲覧・家庭内常備薬幹旋販売のご案内・毎日更新される『MY HEALTH CLUB』の連載記事・エクササイズ動画等を見ることができます。



MY HEALTH WEBを利用してポイントを貯めよう!!



2023年度 ポイント付与基準 (ポイント算定期間: 2023年5月1日～2024年4月30日)

- P 初回登録特典** **1,000ポイント**
初めてMY HEALTH WEBに登録するとポイントGET!! (初回のみ)
(※初めてエントリーする方は、5月1日以降に初回ログインを行ってください)
- 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 MYバイタル / 体重や血圧・歩数の記録** 2月～11月 / **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) 12月～1月 / **10ポイント**
- P MYミッション / 行動目標の設定と記録** **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 MY HEALTH CLUB / 健康情報記事・動画閲覧** **3ポイント**
健康情報MY HEALTH CLUBの記事や動画を閲覧するとポイントGET!! (記事毎)
- P 健診結果閲覧(40歳以上)経年比較・解説付** **500ポイント**
健診結果を閲覧するとポイントGET!! (年1回) ※健診の受診有無は問いません
- P 特定保健指導(40歳以上)終了** **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!! (1回)
- P ウォーキングキャンペーン目標達成** **500ポイント / 達成40歳以上**
ウォーキングキャンペーンに参加し、
750ポイント / 達成40歳未満
達成基準をクリアするとポイントGET!! (年1回)
- P メタボ流入阻止「Well-Being」プログラム終了** **1,000ポイント**
メタボ流入阻止「Well-Being」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1回)
- P オンライン禁煙プログラム終了** **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!! (1回)
- P かんたん歯科チェック終了** **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!! (1回)
- P 医療費明細閲覧** **10ポイント**
医療費明細を閲覧するとポイントGET!! (月1回)
- P ジェネリック医薬品差額通知閲覧** **100ポイント**
ジェネリック医薬品差額通知を閲覧するとポイントGET!! (年4回)

2024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!!

応募期間

2024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



特別賞

抽選で合計500名様にいずれかのギフトカード(カード/コードタイプ)10,000円



■ 格之進



■ 凍眠市場



■ Life Style Selection for health&beauty



■ Life Style Selection for kitchen

達成賞



■ 選べる贅沢ぐるめ
カード/コードタイプ 2,000円
※特別賞に当選しなかった方



初エントリーの方は5/1以降に初回登録をしてください

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

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に登録する場合は、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。



MY HEALTH WEB 公式アプリ(無料)のダウンロードはこちらから

二次元バー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は「App Store」または「Google Play」内で「MY HEALTH WEB」を検索



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、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・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。

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 logo、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。

※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、Windows Edge、Internet Explorer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。

	オペレーティングシステム(OS)	ウェブブラウザ
パソコン	Windows10	・ Microsoft Edge 最新版 ・ 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	iOS 13 以降	各OSで標準搭載されているブラウザ
	Android 9 以降	

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)

お問合せの際は「伊藤忠連合健康保険組合」「保険証の記号・番号」をお伝えください。
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。



10190131(09)



健康に、そして贅沢に。

MY HEALTH WEBで 食卓に彩りを!

「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!

5月1日～翌年4月末日までの獲得ポイントにより、一口 3000 ポイントで応募できます!!

特別賞

抽選で**500名**様に



伊藤忠食品デジタルギフト
(格之進、Life Style Selection for health&beauty、for kitchen、凍眠市場)
各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



抽選で上記アイテムのいずれかをプレゼント!!

ポイント積立期間

令和5年5月1日～令和6年4月末日

応募期間

令和6年5月1日～末日

応募方法

MY HEALTH WEB内のMYポイントより応募

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) / MY HEALTH CLUB 記事閲覧 (1) / 健診結果閲覧 ※ 40 歳以上 (500) / ウォーキングキャンペーン (40 歳以上 500、39 歳以下 750) / 特定保健指導終了 ※ 40 歳以上 (1000) / Well-being プログラム (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) / 医療費明細の閲覧 (10) / ジェネリック差額情報の閲覧 (100)

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!



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。

初回登録は
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「初回登録の方はこちら」をクリック
- 4 初回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



公式キャラクター
「ヘロンくん」

※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 カ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情報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に設定してください。

@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登録はおすすめできません。



スマホでも
ご利用できます

発行所 伊藤忠連合健康保険組合 東京都中央区日本橋小伝馬町 15 - 14 日本橋 F ビジネスキューブ 3 階
TEL 03 - 3662 - 9953 (保健事業課)
ホームページ <http://www.itcrengo.or.jp/>