

最大7,000ポイント(年間)を
賞品・助成金で還元!

健康づくり 応援事業

個人向け健康ポータルサイト



はじめてガイド



日々の健康づくりで
ポイントが貯まる!



健診結果が
良い状態を維持または改善で
ポイントが貯まる!

健康づくり応援事業とは?

日頃からの継続的な健康づくりの取り組みや、健診結果や医療費データを活用した健康状態の維持・改善の評価等により、専用のポータルサイト上でポイントを獲得することができます。**貯まったポイントは、当健保組合が指定する定期基本健診(血液検査あり)を受診することで、翌年度から好きな賞品または助成金に交換できます。**

当健保組合ホームページでもご案内しています。

獲得ポイント数や履歴は「MYポイント」で
確認できます!



当健保組合が指定する定期基本健診(血液検査あり)を受診することで、獲得したポイントを翌年度から賞品または助成金と交換できます。また、ポイントの有効期限は、翌年度を含む2年度間です。

賞品ラインナップの詳細については
MY HEALTH WEBのMYポイントからご覧になれます。

▼ Amazonギフト券
(5,000円分)



QUOカード▶
(3,000円分)



賞品の一例

タニタ体組成計▶
インナー스キャン



歩数計▲

利用規約・個人情報の取扱い

MY HEALTH WEBの利用内容、ポイントの取扱い等をまとめた利用規約は、サイト内にありますので内容を必ずご確認ください。個人情報の取扱いについては、当健保組合の個人情報保護管理規程に基づき、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。

お問い合わせ先

管工業健康保険組合 サービス推進課 ☎ 03-3291-4534 (直通)

MY HEALTH WEB ヘルプデスク ☎ 03-5213-4467

(平日 9:00 ~ 17:00) ※土・日・祝日、年末年始を除く

次の健康づくりに取り組むことによって、ポイントが獲得できます。

1 自主的な運動を記録することで

ポイントGET!

運動の取組み時間に応じてポイントが獲得できます。



獲得ポイント

- 30分未満……………30ポイント
- 30分～60分未満……………70ポイント
- 60分以上……………105ポイント

※月の上限は420ポイント、年度内の上限は5,040ポイントとなります。

2 健康目標を設定して記録することで

ポイントGET!

栄養・食生活／身体活動／休養／飲酒・喫煙の4つのステージから選択した健康目標の達成状況に応じてポイントが獲得できます。1

回を60日間とし、最大で年度内で3回、取り組むことが可能です。



獲得ポイント ～3項目の目標設定が必須です～

- 3項目のうち1つを実行……………2ポイント
- 3項目のうち2つを実行……………4ポイント
- 3項目のうち3つを実行……………7ポイント

※1回(60日間)で最大420ポイント、年度内(3回)で最大1,260ポイントが獲得できます。

3 イベントに参加することで

ポイントGET!

健保ウォーク等の当健保組合の保健事業への参加や、当健保組合以外の健康づくりイベントに参加して記録すると、ポイントを獲得できます。



獲得ポイント

- 1つのイベントにつき……………100ポイント
- ※年度内の上限は300ポイントとなります。
※当健保組合以外のイベントでも記録できます。

4 さらに! 健診結果によって

ポイントGET!

健診*を受診して…

- ①前年度から「メタボ非該当」を維持して健診前6カ月間に生活習慣病の受診歴がない……………700ポイント
- ②前年度と比べてメタボ判定が改善……………350ポイント
- ③特定保健指導を終了(40歳以上の方のみ)……………350ポイント

*当健保組合が指定する定期基本健診(血液検査あり)を受診する必要があります。

1年度で獲得できるポイントの上限は7,000ポイントです。当健保組合が指定する定期基本健診(血液検査あり)を受診することで、獲得したポイントを翌年度から賞品または助成金と交換できます。

初回登録 の方法

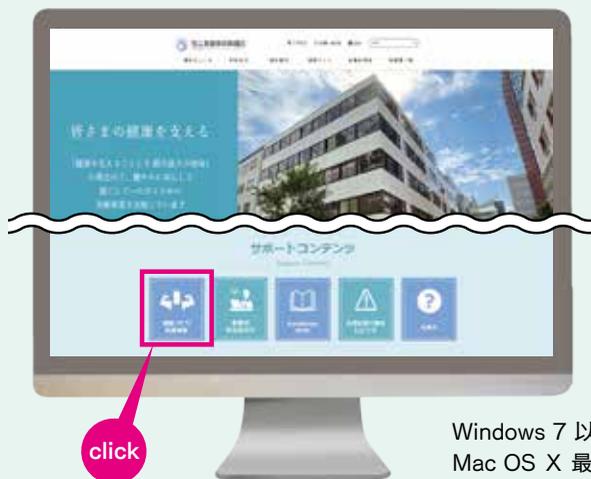
～WEB版～

資格取得の手続きをした月の翌月中旬頃から登録することができます。

保険証をお手元にご用意ください。

① 管工業健康保険組合トップページ → 健康づくり応援事業をクリック

<https://www.kankenpo.or.jp/member/checkup/health.html>



② MY HEALTH WEB「初回登録の方はこちら」をクリック



③ 「ログインID（保険証の記号・番号、半角数字）」「仮パスワード（生年月日）」「氏名（全角カナ）」「資格取得日」「メールアドレス」を入力し、「送信する」をクリック

【初回利用登録】

※MY HEALTH WEBは、ご利用になるには、ログインIDとパスワードが必要となります。
※また、健康保険等保険証をお手元にご用意ください。下記の要領で、
ログインIDと仮パスワード（生年月日）、氏名（全角カナ）と資格取得日及びメールアドレスを入力し、「送信する」ボタンをクリックしてください。
一人ひとりのメールアドレスは、本人の資格取得日の日に登録されたメールアドレスとなります。
※資格取得日の入力方法は、マイヘルスWEBのヘルプをご覧ください。

(例)

健康保険 本人	健康保険証 番号 1234567890123456	① 保険証記号の【記号】【番号】
健康保険証 番号 1234567890123456	② ログインID 記号 <input type="text"/> - 番号 <input type="text"/>	③ 仮パスワード（生年月日8ケタ） パスワード 選択して下さい 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日
氏名 佐藤 太郎	④ 資格取得年月日8ケタ 選択して下さい 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	

※平成25年2月から実施している保険証をイメージしたサンプルです。
①ログインIDの場合も郵便番号は省略です。
※資格取得日の入力方法は、マイヘルスWEBのヘルプをご覧ください。

ログインID（半角数字）	記号 <input type="text"/> - 番号 <input type="text"/>
(仮)パスワード（生年月日）	選択して下さい 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日
氏名（全角カナ）	選択して下さい 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日
資格取得日	選択して下さい 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日
メールアドレス	<input type="text"/>
メールアドレス(備忘用)	<input type="text"/>

送信する

④ ③で入力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。お好きなパスワード*を入力し、「登録する」をクリック

【本登録手続き】

下記より新しいパスワードを入力し、「登録する」をクリックしてください。
本登録が完了致します。

※パスワードは必ず半角の、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。

新しいパスワード	<input type="password"/>
新しいパスワード(確認用)	<input type="password"/>

> 登録する

*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文字以内にしてください。記号は使用できません。

- ⑤ 「ログインID（保険証の記号・番号、半角数字）と、④で登録した新しいパスワードを入力し、「ログイン」をクリック



健康づくり応援事業スタート!!



「運動」「健康目標」「イベント参加」の取組みを記録することにより、ポイントを獲得できます！

初回登録
の方法

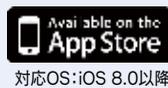
～アプリ版～

スマートフォン用アプリ（iPhone 版／Android 版）でも利用できます。公式ストア〔App Store (iPhone)〕〔Google play〕から、「MY HEALTH WEB アプリ」のダウンロード（無料）が可能です。

1 まずはアプリのダウンロード



複数のスマートフォンやタブレットで使用可能



対応OS:iOS 8.0以降



Android OS 5.0以降



2 ダウンロード完了後、アイコンをタップしてアプリを起動



3 「保険者番号」を入力

※保険者番号は、「06」から始まる8桁の数字です。保険証の下から2行目に記載されています。

4 「初回登録の方はこちら」をタップして、WEB版(③～⑤)と同じ手順で初回登録

プッシュ通知*を設定すると便利です。

*スマートフォン上のロック画面中央にMY HEALTH WEBからのお知らせが表示されるようになります（表示方法等は、設定画面で変更が可能です）。

「かんたんログイン設定」をすると、ログインIDやパスワードの入力が省略できます。

