



もう登録しましたか？

MY HEALTH WEBを活用しよう！

今年度から始まった個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」。

今回は健康づくりで貯まるポイントやスマホアプリなど、知って得する活用術をご紹介します！



使わなきゃ損！健康づくりでポイントを貯めよう！

どうすればポイントが貯まるの？

内容	条件	制限	ポイント
① MYバイタル登録	バイタル(体重、血圧、歩数等)を1つ以上登録	1回/1日	1P
② MYミッション結果記録	行動目標(ミッション)を設定して、結果を記録	1回/1日	1P
③ 歩Fes(あるふえす)	参加して、20日以上歩数を記録	1回/開催ごと	50P
	開催期間中に記録した歩数の合計が20万歩以上	1回/達成ごと	600P
④ 体重管理チャレンジ	エントリー	1回/開催ごと	10P
	開催期間中に20日以上体重を記録かつ目標体重以下を達成	1回/達成ごと	600P
⑤ 歯みがきチャレンジ	エントリー	1回/開催ごと	10P
	開催期間中に20日以上「よくできた」または「できた」を記録	1回/達成ごと	600P
⑥ 健康クイズ	クイズに正解	1回/正解ごと	100P
⑦ eラーニング	受講かつ全問正解	1回/全問正解時	200P
⑧ 特定健診受診	パナソニック健保から案内する健診を受診した40歳以上の被扶養者と退職者 ※パート先等の特定健診結果の報告でも可	1回/年度	500P

③～⑦の実施はMYメールや新着情報でご案内します。ぜひ、定期的にログインしてご確認ください。

★貯まったポイントは様々な賞品に交換できます！

賞品例▶



バイタル登録で毎日ポイントが貯まるんだね。でもいちいち歩数を入力するのは面倒だなあ…。



そんな時はアプリがおすすめ！便利な使い方を紹介するよ！



詳しくは次のページ▶

スマホアプリを活用しよう!

アプリの設定方法

注意 Androidをご利用の方は、先に「Google Fit」のダウンロードと設定を行ってください。

① アプリをダウンロード

〈iPhone〉



〈Android〉



MHWアプリ

Apple、Appleのロゴ、iPhoneは、米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。iPhoneの商標はアイホン株式会社とのライセンスにもと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。Android、Google Play、Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。

② 保険者番号を入力

- 現役従業員・任意継続被保険者 → **06270375**
- 特例退職被保険者 → **63270375**

かんたんログインを設定すると、次回から数字4桁でログインできて便利だよ!



③ 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。
※初回登録がまだの方は画面の指示に従って行ってください。

④ 端末のアプリと連携

〈iPhone〉

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。

〈Android〉

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、「Google Fit」で設定したアカウントを選択。

「ヘルスケア」や「Google Fit」と連携すると、歩数等を入力する手間が省けるよ!

それは便利だね。早速、連携しないと!



連携方法

ここをタップするたびに歩数等が連携されるよ。簡単に毎日1Pゲット!



MY HEALTH WEBヘルプデスク

電話番号: 03-5213-4467

平日 9:00~17:00(※土・日・祝日、年末年始を除きます)

▶ 連携方法の詳細はMY HEALTH WEBの「広報誌」欄に掲載しています。

旧サービス「いきいき健康ナビ」は2022年12月末で終了します。ポイントが残っている方はお早めにご利用ください。