

個人向け健康ポータルサイト

 **MY HEALTH**
WEB マイヘルスウェブ
にログインして

医療費情報や、
ジェネリック差額情報等が
マイヘルスウェブで
確認できるように
なりました!



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 2022年5月1日(日)~7月15日(金) 

実施期間 2022年5月16日(月)~7月15日(金)

健康ポイントを
貯めて応募しよう

2023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>

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

今年は
ハワイ
ウォーキング

歩数が進むと
ハワイの風景が
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!



MHWで出来ること - 1

NEW!

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。

NEW!

[MYページ(TOPページ)]



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。

NEW!

「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。

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 HEALTH WEBを利用してポイントを貯めよう!!



2022年度 ポイント付与基準 (ポイント算定期間:2022年5月1日~2023年4月30日)

- 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)
 (※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** 体重や血圧・歩数を記録 **3**ポイント / 2月~11月
 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) **10**ポイント / 12月~1月
- 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** 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** 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!! (年度4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 / 達成40歳以上
 ウォーキングキャンペーンに参加し、
1,500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** メタボ流入阻止「Well-Being」プログラム **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)

※健康優良者(1月~12月 年間無受診者)、インフルエンザ予防接種補助申請(1世帯)、はらすまダイエット終了者へのポイント付与は2021年度をもって終了しました。

2023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

2023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



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】](mailto:@mhweb.jp) [【@mhweb-entry.jp】](mailto:@mhweb-entry.jp) [【@mhweb-info.jp】](mailto:@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、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	Windows7以降	・ Microsoft Edge 最新版 ・ Google Chrome 最新版
	Mac OS X 10.11以降	Safari最新版
スマートフォン タブレット	iOS10以降	各OSで標準搭載されているブラウザ
	Android5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。



「ママ、ほんじつの食材は?」

「... MY HEALTH WEB のギフト♪」

「やったね♪」

「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



ポイント積立期間

2022年5月1日～
2023年4月末日

応募期間

2023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 または 10) / 設定
した行動目標の結果を記録 (3) / MY HEALTH
CLUB 記事閲覧 (3) / 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
1000、39 歳以下 1500) / 特定保健指導終了
※ 40 歳以上 (1000) / メタボ流入阻止プログラム
終了 (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!



公式キャラクター「ヘロンくん」

初回登録は
お済みですか?

スマホでも
ご利用できます



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ので、5月1日以降にご登録ください。

- 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

※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。

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/>