

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、  
ジエネリック差額情報、  
お薬情報も確認できるよ!



# 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

### 第1回 春 中山道

エントリー期間 2024年 4月22日(月) ~ 5月14日(火)

開催期間 2024年 5月 1日(水) ~ 6月15日(土)

### 第2回 秋 奥の細道 (深川~松島)

エントリー期間 2024年 10月21日(月) ~ 11月14日(木)

開催期間 2024年 11月 1日(金) ~ 12月16日(月)

## Well-being プログラム

エントリー期間 2024年 6月10日(月) ~ 6月25日(火)

開催期間 2024年 7月 1日(月) ~ 7月31日(水)

参加については  
両イベント共通!

参加対象者 被保険者全員

参加費 無料

参加方法 マイヘルスウェブへログイン後、ウォーキングキャンペーン、  
Well-being キャンペーンそれぞれのバナーよりご参加ください

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

## 申込方法

# ウォーキングキャンペーン

### 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



### 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

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

### 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3万歩/日以上の場合は、3万歩として反映

※ MY バイタルの歩数は翌日に過去14日分が反映

※入力できるのは春は6月21日(金)まで、秋は12月22日(日)

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(11/1)と終了日(12/16)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「チーム参加用パスワード」を登録し、

チームに入る方は「チーム名」を選択して「チーム参加用パスワード」を入れるとチームメンバーになれます。

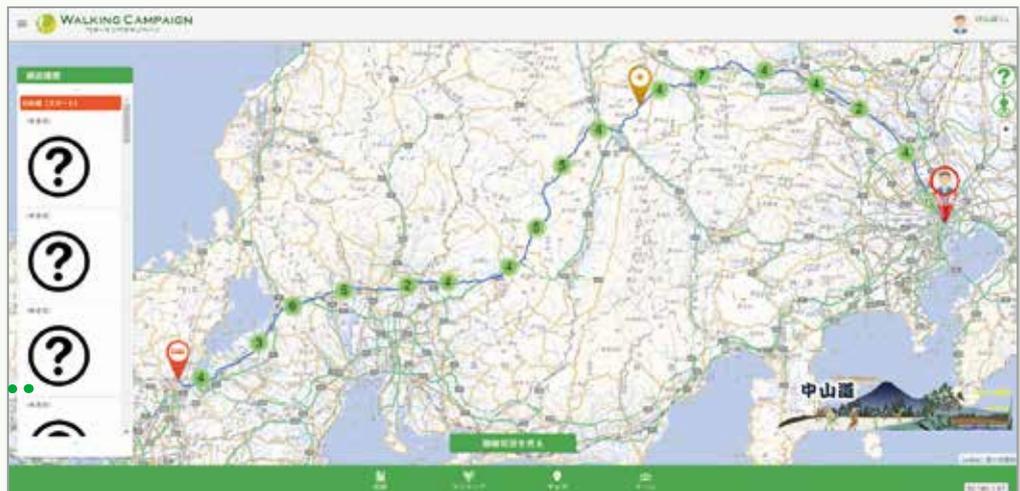
# ウォーキングキャンペーン



## 第1回目 中山道



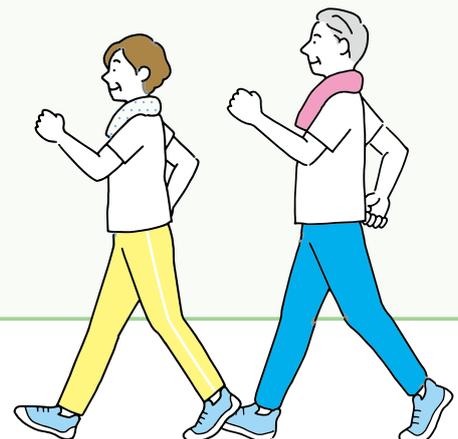
各スポットに到達すると「浮世絵」が表示されます。



## 第2回目 奥の細道 (深川～松島)



各スポットに到達すると「川柳画像」または「松尾芭蕉に関連した写真」が表示されます。



2024  
開催!

# Well-beingプログラム

動画配信  
トレーニング  
+  
知識確認テスト



エントリー期間 2024年 6月10日(月)～6月25日(火)

開催期間 2024年 7月 1日(月)～7月31日(水)

配信期間 7月1日(月)～7月31日(水) 毎週配信

## Well-beingプログラムってなに？

**隙間時間の5分で、健康度を高めていくプログラムです。**

参加者には、右記動画配信メニューを1か月間実施していただき、将来の幸せにつなげていきます。

- ①運動習慣 (ストレッチ、筋トレ、有酸素、ヨガ等)
- ②食事習慣 (知識テストあり)
- ③睡眠習慣 (知識テストあり)
- ④飲酒習慣 (知識テストあり)
- ⑤こころの健康づくり (知識テストあり)

### 「Well-beingプログラム」参加要項

**参加対象者** MY HEALTH WEBに登録されている全ての方

**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。

## 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！

今年度も、1 か月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。



毎週動画（約5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。  
動画の視聴と知識テストを実施すると50ポイントが貯まります。  
最終アンケートへの回答まで全て行うと合計1000ポイントが貯まります。  
※詳しい内容はMY HEALTH WEBでお知らせします。



健康  
ポイント  
GET!

以下基準をクリアすると、最大1,000ポイントプレゼント！

	メニュー	動画数	ポイント付与
動画配信	運動習慣(ストレッチ、筋トレ、有酸素、ヨガ等)の実施	8本	50ポイント/本
	食事習慣(知識テスト全問正解)	2本	
	睡眠習慣(知識テスト全問正解)	3本	
	飲酒習慣(知識テスト全問正解)	2本	
	こころの健康づくり(知識テスト全問正解)	3本	
アンケート回答	—	—	100ポイント

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

#### 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。

#### ウォーキングキャンペーン

春と秋の年2回、期間限定でキャンペーンを開催します。

#### 「Well-being」プログラム

将来の幸せに繋がる、5分程度の動画配信コンテンツを1ヵ月限定で提供します。

#### 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!!

# MY HEALTH WEBを利用してポイントを貯めよう!!



2024年度 ポイント付与基準 (ポイント算定期間:2024年5月1日~2025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 ..... **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** 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 ..... **1**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!!
- P** Well-Beingプログラム 達成基準クリア ..... **最大1,000**ポイント
- P** ボディメイクプログラム 達成基準クリア ..... **最大1,000**ポイント
- 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)

2025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!!



抽選で右記アイテムのいずれかをプレゼント!!

**応募期間** 2025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

giftee\* Box

あなたのほしいが詰まっている



+ その他人気商品からえらべる!

※掲載ブランドの商品数は付与されるポイント数によって異なります。

**特別賞**

ギフトカード/コード  
500名様  
10,000円相当

**達成賞**

ギフトカード/コード  
2,000円相当

※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。



### 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。本文中ではTM、®マーク等は明記していません。

**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、Google Playロゴは、Google LLCの商標です。

※Windows、Microsoft Edge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。

※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

	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 以降	・ Microsoft Edge 最新版 ・ Google Chrome 最新版
	Mac OS X 10.14 以降	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	

「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク TEL:03-5213-4467 (9:00~17:00(土日祝日除く))

お問合せ先

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。

