

個人向け健康ポータルサイト



MY HEALTH  
WEB マイヘルスウェブ

“初回登録  
ガイド”

当健康保険組合では、皆様の健康づくりをサポートするツールとして、個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」を開設いたしました。

健康管理にお役立ていただき、ご活用いただきますよう、よろしくお願いいたします。

対象者



ライオン健康保険組合の被保険者・任意継続被保険者

## 主なコンテンツ

### 医療費 明細情報

ご自身の医療費情報を  
パソコンやスマートフォンで  
確認できます。

### 給付金支給 明細情報

現金給付・保険給付・  
補助金の支給情報の  
確認ができます。

### 健診結果情報 (40歳以上の加入者のみ)

ご自身の健診結果や  
結果に基づいた解説、  
改善アドバイスを  
見ることができます。

※医療機関から受領するタイミングに  
合わせて順次更新します。

### 補助金申請機能

健保で実施するイベントや、  
インフルエンザの  
補助金申請を  
することができます。

### MY ポイント

利用することでポイントを  
獲得できます。  
獲得したポイントは  
アイテムと交換できます。

### 歩数・体重等 のバイタル登録

日々登録した歩数や  
体重などを、カテゴリ別に  
グラフで表示します。

ご利用に際しては、初回の利用登録とパスワードの設定が必要です。

# MY HEALTH WEB でできること

## パソコン画面



## スマホ画面



※掲載の画面はイメージです。  
実際と異なる場合があります。

- ① **MYメール**  
ご本人様へのメールが届いたときに赤丸で通知されます。
- ② **MYページ**  
MYバイタルなど、ご本人様に関する情報を見ることができるページです。
- ③ **ステータス**  
健康度ランキング、歩数などご本人様のステータス情報を表示します。
- ④ **医療費情報（二段階認証が必要）**  
医療費明細や給付金支給情報を見ることができます。
- ⑤ **健診結果情報（二段階認証が必要）**  
健診結果やアドバイスなどを見ることができます。  
※原則、40歳以上の方で当健康保険組合に健診結果データが届いている方が対象です。
- ⑥ **MY HEALTH CLUB**  
さまざまな健康情報を見ることができます。
- ⑦ **MYミッション**  
ご自身が設定したミッション（行動目標）を表示します。
- ⑧ **新着情報**  
お知らせやメンテナンスなどの情報を表示します。

## 仮登録する際のメールアドレスについて

ご利用中のメール設定によっては「迷惑メールフォルダ」などに振り分けられている可能性もあります。ご登録のメールアドレスが間違っていないのに届かない場合は、「迷惑メールフォルダ」を確認して振り分けの設定を行ってください。  
とくに携帯電話会社のキャリアメールアドレス「.ne.jp」をご利用の場合、迷惑メールフィルタやPCメール受信制限の設定によりメールを受信できない可能性があります。

「@mhweb.jp」「@mhweb-entry.jp」「@mhweb-info.jp」のドメインが受信できるように設定してください。

※詳しくは携帯電話会社のサイトにてご確認ください。

※各携帯電話会社では、迷惑メール対策でメール受信の制限が厳しくなっています。キャリアメールアドレスでの登録は推奨しておりません。

キャリアメールアドレスでご登録される場合は、必ず受信設定を行ってください。

※受信設定を行ってもメールが届かない場合は、別のメールアドレスをご登録ください。

# MY HEALTH WEB 初期登録方法

## ▶ パソコンの場合

※加入者情報が「MY HEALTH WEB」に反映され、初回登録ができる迄1か月程度かかる場合があります。

### 1 MY HEALTH WEBにアクセス

専用サイトにアクセスしてください。  
<https://lionkenpo.mhweb.jp/>



### 2 初回登録（仮登録）

ログイン画面の「初回登録の方はこちら」をクリックしてください。

#### 【入力必須項目】

**ログインID**：保険証の記号－番号

**仮パスワード**：生年月日（西暦）8桁

**氏名**：カタカナ（セイ・メイ）

**メールアドレス**：

（本登録用 URL を登録されたメールアドレス宛に送信します）

※個人情報を入力することになります。家族など複数の方々でお使いのメールアドレスではなく、個人用のメールアドレスでご登録ください。

※メールの受信設定をされている方は、「@mhweb.jp」「@mhweb-entry.jp」「@mhweb-info.jp」からのメールが受信できるようにしておいてください。  
受信設定を行ってもメールが届かない場合は、Gmailなどの他のメールをご使用ください。（2ページ下参照）



### 3 本登録（パスワードの設定）

登録したメールアドレスに届いた本登録用の URL をクリックしてください。

「新しいパスワード」の欄に任意の新しいパスワードを入力して登録が完了です。

※パスワードは「半角数字」「大文字の半角英字」「小文字の半角英字」を1文字ずつ使用し、「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。

また、生年月日や電話番号など、他人に推測されやすい文字列は避けてください。



### 4 MY HEALTH WEBにログイン

ログイン画面が表示されますので、「ID」「パスワード」を入力してログインしてください。

本登録後にパスワードを忘れた場合は、ログイン画面下の「パスワードを忘れた方はこちら」をクリックしてください。

パスワードやメールアドレスの変更は、ログイン後の右上にある「各種設定」から行えます。

※医療費情報・健診結果情報を利用するには、二段階認証（5ページ参照）が必要です。

# MY HEALTH WEB 初期登録方法



## スマホの場合

※加入者情報が「MY HEALTH WEB」に反映され、初回登録ができる迄1か月程度かかる場合があります。

1

### MY HEALTH WEBスマホ専用アプリをダウンロード [無料]

[iPhone]の方は「App Store」から、「Android」の方は「Google Play」からダウンロードしてください。

※右記二次元コードを読み取るか、手動で検索してください。

※お使いになる端末ごとに初期設定が必要です。

※複数のスマホやタブレットで使用できます。

(ご利用の端末ごとに②の設定が必要になります)

iOS版



iOS 13以降

Android版



Android OS 9以降

2

### 初回登録 (仮登録) [パソコンで登録された場合は不要です]

ダウンロード後、アプリを起動し、最初の画面では「**保険者番号 (06130132)**」を入力し、送信してください。その後、「**初回登録はこちら**」をクリックし、次の画面では案内に沿って以下を入力してください。

#### 【入力必須項目】

**ログインID**：保険証の記号－番号

**仮パスワード**：生年月日 (西暦) 8桁

**氏名**：カタカナ (セイ・メイ)

**メールアドレス**：(本登録用 URL を登録されたメールアドレス宛に送信します)

※個人情報を入力することになります。家族など複数の方々でお使いのメールアドレスではなく、個人用のメールアドレスでご登録ください。

※メールの受信設定をされている方は、[@mhweb.jp] [@mhweb-entry.jp] [@mhweb-info.jp] からのメールが受信できるようにしておいてください。受信設定を行ってもメールが届かない場合は、Gmailなどの他のメールをご使用ください。(2ページ下参照)



3

### 本登録 (パスワードの設定) [パソコンで登録された場合は不要です]

登録したメールアドレスに届いた本登録用の URL をクリックしてください。「**新しいパスワード**」の欄に任意の新しいパスワードを入力して登録が完了です。

※パスワードは「半角数字」「大文字の半角英字」「小文字の半角英字」を1文字ずつ使用し、「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。

また、生年月日や電話番号など、他人に推測されやすい文字列は避けてください。

4

### MY HEALTH WEBにログイン

ログイン画面が表示されますので、「ID」「パスワード」を入力してログインしてください。本登録後にパスワードを忘れた場合は、ログイン画面下の「**パスワードを忘れた方はこちら**」をクリックしてください。パスワードやメールアドレスの変更は、ログイン後の右上にある「**各種設定**」から行えます。

※医療費情報・健診結果情報を利用するには、二段階認証 (5ページ参照) が必要です。

## かんたんログインの設定方法

本登録終了後、スマホアプリの場合は「ログインID」「パスワード」を省略して、かんたんにログインすることができます。

- ① MY HEALTH WEB アプリを起動してください。
- ② 「かんたんログイン設定はこちら」を選択してください。
- ③ 「ログインID (P3～4 参照)」と「パスワード (P3～4 参照)」を入力し、「次へ」を選択してください。
- ④ 4桁の暗証番号 (PINコードという)を設定して、「登録してログイン」を選択してください。
- ⑤ TOP ページに移動します。

※2回目以降は、4桁の暗証番号 (PINコードという)を入力するだけでログインできます。

- ① MY HEALTH WEB アプリを起動してください。
- ② 4桁の暗証番号 (PINコードという)を入力してください。
- ③ TOP ページに移動します。

## 歩数等の連携について

歩数計測の機能がついているスマートフォンでは、計測された歩数や移動距離などの連携ができます。

### ▶ iPhone アプリ「ヘルスケア」

- ① 「かんたんログイン設定」完了後、「登録してログイン」をタップします。設定完了のダイアログが表示されますので、「MY ページへ」をタップします。
- ② 自動的に「ヘルスケア」アプリが起動します。「すべてのカテゴリをオン」をタップし、「許可」をタップします。
- ③ 「ヘルスケア」アプリとのアプリ連携設定が完了し、自動的にヘルスケアデータの取得を行います。



「すべてのカテゴリをオン」をタップし、「許可」をタップします。

「すべてのカテゴリをオン」をタップすると緑表示の状態になります。

### ▶ Android アプリ「Google Fit」

- ① Android 端末では、通知の初期設定が「オン」になっていますので、そのままアプリを起動させてください。  
※設定は、端末の「設定」から変更できます。
- ② アプリでログインすると、Google のアカウント選択ダイアログが表示されます。使用するアカウントを選択して歩数連携を設定します。  
※必ず「Google Fit」をダウンロードしてからご利用ください。



Google Fit で使用しているアカウントを選択。

## セキュリティコードによる二段階認証を行っています

「医療費情報」、「健診結果情報」を閲覧するには、機微情報閲覧用セキュリティコードが必要です。セキュリティコード発行方法は、ログイン後に「医療費情報」、「健診結果情報」のコンテンツを初めてクリックすると次のボタンが表示されます。

セキュリティコード発行依頼



ボタンをクリックした後、入力した送付先ご住所に郵送されます。お届けには、約7日必要となります。到着するまでしばらくお待ちください。

10日以上経過してもお手元に届かない場合は、お手数ですが6ページの「MY HEALTH WEB ヘルプデスク」までお問い合わせをお願いいたします。

# ポイントを貯めて、アイテムと交換しましょう！

MY HEALTH WEBに登録をして、ミッションを記録することでポイントを獲得することができます。

ポイントを貯めて、好きなアイテムと交換できるようになります。

但し、現在別の方法にて企画を実施している為、この機能については準備が整い次第開始とさせていただきます。

**現在のところ 2025 年 4 月からオープン予定です。**

## ●ポイント獲得の条件

| 内容   | 条件           | 制限   |
|------|--------------|------|
| 初回登録 | 初回登録時にポイント獲得 | 1回   |
| 健診結果 | 健診結果基準値内     | 1回/年 |
| 喫煙歴  | 非喫煙者         | 1回/年 |

## ●MY HEALTH WEB ご利用時の注意事項

|                  | オペレーティングシステム (OS)       | ウェブブラウザ                              |
|------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| パソコン             | Windows 10              | ・ Microsoft Edge 最新版<br>・ Chrome 最新版 |
|                  | Mac OS10.14             | Safari 最新版                           |
| スマートフォン<br>タブレット | iOS13 以降<br>Android9 以降 | 各 OS で標準搭載されているブラウザ                  |

### 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。

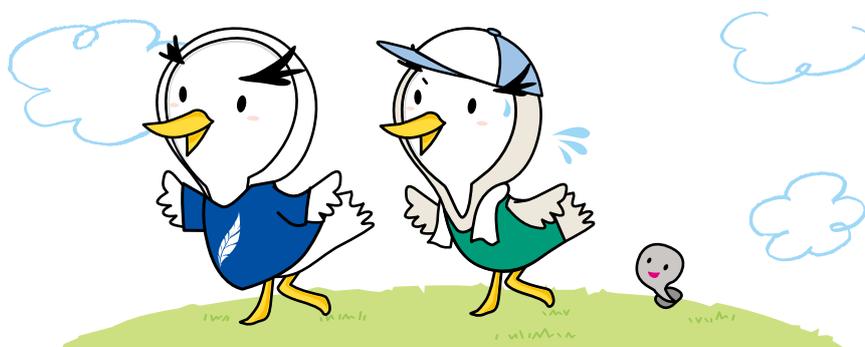
ご利用の際は、左記の推奨環境でご覧ください。

### 利用規約

MY HEALTH WEB の利用内容・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、当健康保険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。



操作方法などわからないことはこちらへご連絡ください  
MY HEALTH WEB ヘルプデスク TEL:03-5213-4467 (平日 9:00~17:00)