

多彩な情報が満載です。

獲得したポイントは アイテムと交換できます。

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。

1日1回ミッションを記録することでポイントを獲得できます! ● 貯まったポイントに応じて、アイテムと交換することができます! ご自身の健康のためにも、ぜひご活用ください!

住友金属鉱山健康保険組合



MY HEALTH WEB 初期登録方法

※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。

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://smm-kenpo.mhweb.jp/

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:被保険者等の記号-番号 (記号・番号は①マイナポータル②資格情報の お知らせ③資格確認書④健康保険証のいずれ かでご確認ください。) 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)

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。



			初田雪	録
	Throna .	THINK BORIS	VALUE O	ダインの生いスワードが必要になります。
	22.0	(4812)	6759.99	TOTOLESH,
	1.700	tra latent		TA ANNO METERS
e.	2128	- HERRICE OL CREATER BRANDERST	ember Selven 1714. 75	CALL DR - BHU BRURD - CRUTCHESCON CREECTAD - CRUS
(90	10.12		1619.34	
		No. Ad.	100.000	09130
	C.C.T.T	THEY TORD		+ 247697.9 (ERA2+10
	DALLA.	ACTION AND AND AND AND AND AND AND AND AND AN		BRUTTON BUILDING
	CHICKS	ACCESSION OF MANAGEMENT	-	
100	881910 (2 63	(4) E4	1	49
1843 1319-	лн+>9 (ARLTTEN	•]+[c1+	
168.	(177)	er.		
		24		
13	1072			
37	17TVX	2.000		
		(MELA)		
		AND TRA-N	211.27	XDL/THETEX
		Million and American Street and American Stree	AL YES	REDIELC.
		2005210	1000	L RELECTORY.
		-	通信す	8
			Control 11	
	IY H	FALTH		
M	1Y HI /EB	EALTH		
M	IY HI /EB	EALTH	2010214410	0 m cz
M	IY HI VEB	EALTH	初回利用	8女师
M	IY HI	EALTH	初回利用	時間18 時間 時間 11111111111111111111111111111
M	AY HI	EALTH	初回利用	
M	IY HI VEB	EALTH	初照利用 本登録 (17-04) (17-04) (17-04)	8278 142 142 142 142 142 142 142 142 142 142
M	YEB	EALTH	初回利用 4 日日 (1774年) (1774年) (1774年) (1774年)	82.8 42.9 10.1 10.1 10.1 10.2 10.2 10.2 10.2 10.2
M	IY HI VEB	EALTH	初回利A 本登録 (1)	82.8 14.9 14.9 14.9 14.9 14.9 14.9 14.9 14.9
M	IY HI VEB	EALTH	初回利用 4 1059 (1794) (1794) (1794) (1794)	HCIA Material States Netter Johanni (Sates) Netter Johanni (Sates) Netter Johanni (Sates) Netter Johanni (Sates)
Ň	IY HI VEB	EALTH (CTO-FLAMME Suborder State (CTO-FLAMME Suborder State (CTO-FLAMME State (CTO-FLAMME State (CTO-FLAMME State (CTO-FLAMME State (CTO-FLAMME State (CTO-FLAMME (CTO-FLAM	初回利用 4 日日 (12 10 10 (12 10 10 (12 10 10 (12 10 10)	
N.	IY HI	EALTH (CT-FLAMME Subortisting (CT-FLAMME Subortisting (CT-FLAMME (CT-FLA		

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



※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。

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)

● App Store からダウンロード ● App Store

iOS版

Coogle Play CFILZATAS

Android版



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 (06132831)」を入力してください。 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:被保険者等の記号-番号
 (記号・番号は①マイナポータル②資格情報のお知らせ③資格確認書④健康保険証のいずれかでご確認ください。)
 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)



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。



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。







4

▲ 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。 ①MY 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。
 ④4桁の暗証番号 (PIN コード)を設定して、「登録してログイン」を選択してください。
 ⑤TOP 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」

「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。

⑤「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。



📎 Android アプリ「Google Fit」

 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。



▲ 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

セキュリティコード 100×0+207×3-PAR セキュリティコード入力 WF-99882F820,0F29F63-F0851968CT。 セキュリティコード発行機械

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。 獲得したポイントは、ポイント数に応じたアイテムと交換することができます。 ぜひ登録して、ご自身の健康管理にお役立てください。

そして、素敵なアイテムを手に入れましょう!

●ポイント獲得の条件

内容	条件	制限	ポイント数
初回登録	初回登録時にポイント獲得	1 🖸	300
ミッション記録	MY ミッション記録時にポイント獲得	1 @ / 8	2

ポイントの有効期限は「2年度」になります。下の図にてご確認ください。



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 ・Chrome 最新版	
	Mac OS10.14	Safari 最新版	
スマートフォン	iOS13以降	各 OS で標準搭載されて いるブラウザ	
タブレット	Android9 以降		

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)

当健康保険組合からのお知らせ 🖸 QSCURE 卒煙



🔊 3つのサポートがあなたを禁煙に導きます!



退職等により、参加資格がないことが発覚した場合、 ●オンライン面談では雑談、つまらない話にも対応 全額自己負担いただきます。 いただき、ストレス解消にもなりました!

*1:既往症等によっては、参加者の健康を守るため、医薬品をお渡しできない場合がございます。

健康保険組合のホームページ

スマートフォン からも アクセス

できます!

https://www.smm-kenpo.or.jp/

ご利用

ください!

当健康保険組合では、被保険者の皆様への情報サービスの一環として、ホームページを開設 しています。

ホームページでは、健康保険の仕組みや健康保険組合からのお知らせ、健診の案内など、タ イムリーな情報がすぐに確認できます。また、各種の届出や申請書もダウンロードできます。 健康保険組合への手続きもスムーズにできますので、ぜひアクセスしてください。

