

検索 ×

健保のしくみ

健保の給付

保健事業

各種手続き

申請書一覧

よくある質問

個人向け健康ポータルサイト



● 医療費通知 ● 健康管理 ● ジム費等補助申請

● インフルエンザ予防接種補助金申請

ログイン

News & Topics

一覧を見る

- [2026/03/12] 公告の掲載について
- [2026/03/11] 令和8年度 健康保険・介護保険料率および子ども・子育て支援金について (お知らせ) **NEW!**
- [2026/03/10] “知っ得”お薬情報通信「肩こり・腰痛」
- [2026/02/25] 2026年度 健保組合の一部制度の変更について (お知らせ)
- [2026/01/15] ジム等費用補助申請の受付開始について (2025年度下期分)
- [2025/06/18] 健康スコアリングレポートのご案内
- [2025/06/02] 2025年度 各種健診補助等の申請の受付開始について
- [2025/04/10] び歯科検診補助について
- [2024/11/08] 『マイナ保険証』のご紹介

どちらかをクリック

保健事業から探す

手続き・申請から探す

給付から探す

用語から探す



事業主に対する
助成事業



各種健診
補助金制度



歯科検診



育児支援事業



特定健診・
特定保健指導



データヘルス
計画



機関誌
バックナンバー



DVD貸出



薬の購入サイト
あなたの薬箱



ジェネリック
医薬品
利用促進通知



受診券で
受診できる
健診機関



禁煙支援事業

おすすめ健康情報



健康・体カアップ

がん情報サービス ganjoho.jp

国立がん研究センター

がん知識の動画 (3~4分/回)
(東大病院中川特任教授)

たばこの健康被害
(日本医師会)

最新たばこ情報



記号：1
番号：社員番号5桁
パスワード：ご自身で設定されたもの

※任意継続者の方は、以下の通りとなります。
ご注意ください。

記号：97
番号：任意継続の番号5桁

ログインID

1 - 番号

パスワード

.....

ログイン

[パスワードを忘れた方はこちら](#)

[初回登録の方はこちら](#)

始めての方は、こちらから入って
諸手続き下さい。

「登録が出来ない」、「方法がわからない」などシステム的な
内容は、こちらの電話番号にご照会下さい

健康づくりの第一歩は自分の状態を知ることから。

「MY HEALTH WEB」はスマートフォンにも標準対応。

健康診断結果や医療費通知、インターネットで処方箋や医薬品差額通知はもとより健診結果に基づいた健康づくりアドバイスなど、

加入者が健康に関するあらゆる情報にいつでもアクセスできる環境を提供します。

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)



様

医療費情報

健診結果情報

MY HEALTH CLUB

カーソルを合わせる

※スマホ版をご利用の方は、画面右上の「メニュー」から各ページに移動して下さい。

申請一覧



補助金申請はこちら

申請一覧



様

医療費情報

健診結果情報

MY HEALTH CLUB

- ▶ 健康度
- ▶ 健診結果表
- ▶ アドバイス&コメント
- ▶ 改善アドバイス

入りたい場所をクリック

申請一覧



補助金申請はこちら

申請一覧



案内が揃いたら賢く活用!
特定保健指導の
「いろは」
— 医師監修 —

糖質 5g
食感楽しく、食べ応え◎
たけのこ
おからバーグ

精神科医・きしもとゆう、
産業医になる。
エッセイ連載中!

押して快調!
ツボ事典
鍼灸師 監修

セキュリティコード

[TOP](#) > セキュリティコード入力

セキュリティコード入力

セキュリティコードは「医療費情報」と同一です

セキュリティコードを入力し、送信してください。

送信する

※セキュリティコードを忘れた方、再発行はこちら



始めての方は、こちらから入って諸手続き下さい。



TOPページ



TOP > 健康診断結果

健康度

健診結果

アドバイス&コメント

改善アドバイス



かかりつけ医に相談しましょう

しっかり治療して健康なからだを取り戻そう!

今回の検査結果で生活習慣病のリスクが高いと判定されました。かかりつけ医に健診結果数値を伝え、相談しましょう。

※判定の基準値は厚生省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」に基づいた数値です。医師の所見等がある場合は、その指示に従いましょう!

あなたの健康度は 100人中 **位**です。

※この健康度とは、MY HEALTH WEBで集約した健診データを基に、問診結果（喫煙・飲酒・病歴）、年齢、性別などの生活習慣病関連リスクをポイント化して集計分析を行い、100人中何番目かを「目安」として示したものです。

各検査項目でみるあなたの健康度

収縮期血圧



全体を100人とした場合、

番目

心臓が収縮するときに、血管の内側にかかる圧力（最大血圧）を調べます。



様

MYメール

MYページ

ご利用案内

よくある質問

医療費情報

健診結果情報

MY HEALTH CLUB

健康診断結果
健診結果表

TOP > 健康診断結果


健康度

健診結果

アドバイス&コメント

改善アドバイス

健康診断結果表

表のみかた 

下限値以下

上限値以上

検査項目	R7.06.12 NEW!!	R6.06.13	R5.06.15	R4.06.09	R3.06.10	基準値		単位
						上限値	下限値	
身体計測	身長					-	-	cm
	体重					-	-	kg
	BMI					24.9	18.5	-
	腹囲(寒測)					84.9	-	cm
血圧等	収縮期血圧(1回目)					129	0	mmHg
	拡張期血圧(1回目)					84	0	mmHg
尿検査	尿糖					-	-	-
	尿蛋白					-	-	-
脂質	空腹時中性脂肪(その他)					149	30	mg/dl
	HDLコレステロール(その他)					-	40	mg/dl

健康診断結果

アドバイス&コメント

[TOP](#) > 健康診断結果

健康度

健診結果

アドバイス&コメント

改善アドバイス



かかりつけ医に相談しましょう

しっかり治療して **健康なからだを取り戻そう!**

今回の検査結果で生活習慣病のリスクが高いと判定されました。かかりつけ医に健診結果数値を伝え、相談しましょう。

※判定の基準値は厚生省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」に基づいた数値です。医師の所見等がある場合は、その指示に従いましょう!

■ 血压

アドバイス

コメント

健康診断結果
改善アドバイス

TOP > 健康診断結果 > 改善アドバイス

健康度

健診結果

アドバイス&コメント

改善アドバイス



かかりつけ医に相談しましょう

しっかり治療して健康なからだを取り戻そう!

今回の検査結果で生活習慣病のリスクが高いと判定されました。かかりつけ医に健診結果数値を伝え、相談しましょう。

※判定の基準値は厚生省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」に基づいた数値です。医師の所見等がある場合は、その指示に従いましょう!



メタボ(メタボリックシンドローム)は、肥満のことではありません。生活習慣病を引き起こすリスクがある状態のことです!

生活習慣病はこんなに怖い!

肥満や不健康な生活習慣がたくさんある人はメタボリックシンドロームや生活習慣病のリスクが高まっていきます。また、喫煙習慣がある人がメタボリックシンドロームになると動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞にかかりやすくなります。

不健康な生活習慣

食べ過ぎ 運動不足 喫煙 アルコール ストレス



体内での変化

高血糖 脂質異常 高血圧 内臓脂肪の蓄積

