

被保険者・被扶養者(配偶者)の皆様へ

個人向け健康ポータルサイト

MY HEALTH WEB

マイヘルス
ウェブ

をご利用ください!

もう登録は
済みましたか?



みなさまの健康づくりの一助とするための、個人専用の健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」を開設しています。健康情報・健康診断の結果・毎月の医療費明細等、個人専用の健康データをいつでも閲覧でき、健康な毎日の生活にお役立ていただくことができます。



「MY HEALTH WEB」でできること(主な機能)

1 健診結果の閲覧

健診結果に基づいた生活習慣改善のアドバイスを表示します。

2 医療費明細の閲覧

医療機関(薬局含む)の受診状況を確認できます。

3 給付金支給決定通知書

健保組合から支給される付加金、手当金が確認できます。

4 ジェネリック医薬品差額情報

処方されたお薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額をお知らせします。

5 Webウォーキング大会

個人戦、チーム戦などで参加できます。

6 MYミッション

食事や運動などのミッションに取り組みます。

7 MYバイタル

体重・血圧・歩数データを毎日記録できます。

8 MYポイント

ポイントを貯めて商品と交換・抽選に参加できます。

スマホでもパソコンでも
ご利用できます!



利用できる方

- 当健康保険組合の被保険者
- 当健康保険組合の被扶養者(配偶者)

※配偶者以外の被扶養者は対象外です。
※ご利用には、パソコンやスマートフォンから初回登録が必要です。

初回登録・ログイン時に必要な情報

ログインID

※原籍会社のログインIDを使用ください。

- ANAグループ現役社員(被保険者)の方…【会社コード3桁+社員番号】※下記「会社コード一覧」を参照
- ANA現役社員(被保険者)の方…【社員番号+チェックデジット】
- 任意継続・特例退職被保険者、被扶養者(配偶者)の方…【全日空健保のアルファベット(a)+保険証記号+保険証番号】

保険者番号

【06134555】(特例退職被保険者とその被扶養者は【63134555】)

初回登録仮パスワード

【生年月日(西暦)】8桁 ※例)1984年6月24日生まれ ▶「19840624」

初回登録セキュリティコード

【12345】 ※ご自身で任意のセキュリティコードへ必ず変更

会社コード一覧

会社名	会社コード
全日空商事	d01
全日空モーターサービス	j31
ANAファシリティーズ	f01
ANA総合研究所	s01
ANAウイングフェローズ・ヴィ王子	q10
ANAホールディングス	s00



代表的な機能紹介

【医療費情報】

■ 医療費明細

医療費の明細が掲載されています。

■ 給付金支給明細

給付金の明細が掲載されています。

★「給付金支給決定通知書」はここから取得できます。

【注意】健保HPの医療費明細と、項目によって表示のされ方が異なっています。「医療費明細」、「給付金支給明細」の両方を確認してください。



【健診結果情報】

■ 健診結果表

健康診断の結果が掲載されています。



健診結果一覧表

検査項目	検査結果	基準値	単位
身長	身長	155.4	cm
	BMI	22.2	kg/m ²
	BMI	21.6	kg/m ²
	BMI	21.6	kg/m ²
体重	体重	76.4	kg
	BMI	22.2	kg/m ²
	BMI	21.6	kg/m ²
	BMI	21.6	kg/m ²
血圧	収縮血圧	119	mmHg
	拡張血圧	73	mmHg
	収縮血圧	118	mmHg
	拡張血圧	71	mmHg
脂質	総コレステロール	181	mg/dL
	LDLコレステロール	118	mg/dL
	HDLコレステロール	41	mg/dL
	中性脂肪	87	mg/dL

【健康情報】

■ 健康記事

コンビニ弁当で栄養バランスを摂る方法や、ながら運動、健康になる掃除のポイント、知って得する医療費節約法など読んで楽しい最新の医療費情報が掲載されています。



【その他】

■ WEBウォーキングイベントへの参加

個人戦・チーム戦で歩数の対抗ができます。スマホから歩数を連動させることもできますし、MYバイタル画面で歩数の直接入力もできます。

歩Fes.



■ ポイントをためて商品交換または抽選に応募

ポイント交換時期は毎年4月と10月です。
※ポイントは年度をまたいで持ち越すことはできませんのでご注意ください。



ポイントがある人は
4月に交換をお忘れなく!

ログインをするだけで、
毎日ポイントが
もらえますよ!

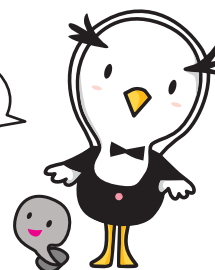


MY HEALTH WEBを利用するには、初回利用登録が必要です。
下記を参照して初回利用登録を行ってください。

※PCからも初回利用登録可能です。P6参照



複数のスマートフォンや
タブレットで使用可能!



スマートフォン用アプリの
iPhone版・Android版をリリースしています。
入手方法は公式ストア
〔App Store〕または〔Google play〕にて
「MY HEALTH WEBアプリ」(以下「MHWアプリ」)
が無料でダウンロードできます。

iPhone

① 〔AppStore〕からMHWアプリを
ダウンロード

QRコードで検索する場合は下記
をスキャン。



iOS 13以降



手動で検索する場合は「AppStore」内
で検索。

Android

① 〔GooglePlay〕からMHWアプリを
ダウンロード

QRコード対応のスマートフォンは下記
をスキャン。



Android OS 9以降



手動で検索する場合は「GooglePlay」内
で検索。

②
※次ページ参照

iPhone/Android共通

② MHWアプリを起動する

保険者番号入力欄に、指定されている番号【06134555】
(特例退職被保険者とその被扶養者は【63134555】)
を入力

※アプリインストール後初めて使うときのみです。

かんたんログイン設定の画面が表示されたら、「設定しない」を選択



③ 初回登録をする

ログイン画面の「初回登録の方はこちら」ボタンをタップ。

画面指示に従い必要事項を入力後、注意事項に同意して「送信する」をタップ。

ログインID ※原籍会社のログインIDを使用ください。

- ANAグループ現役社員(被保険者)の方は、
【会社コード3桁+社員番号】
※会社コードはP1を参照
- ANA現役社員(被保険者)の方は、
【社員番号+チェックデジット】
- 任意継続・特例退職被保険者、被扶養者(配偶者)の方は、
【全日空健保のアルファベット(a)+
保険証記号+保険証番号】

※例)保険証記号番号が100-12345の被扶養者 ▶ 「a10012345」
保険証記号番号が 10-12345の方 ▶ 「a1012345」
保険証記号番号が 20-12345の方 ▶ 「a2012345」

※メールの受信拒否をされている方は、【@mhweb.jp】
【@mhweb-info.jp】【@mhweb-entry.jp】からのメールが受信できるよう設定をお願いします。

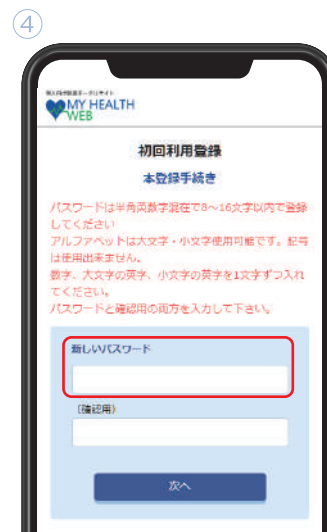
※個人情報となりますので、職場や家族など、複数の方々で共有利用しているものではなく、個人用のメールアドレスでのご登録をお勧めします。



④ 本登録をする

登録したメールアドレス宛に届いた「本登録用のURL」に記載されているURLをタップ。
ブラウザ版のMY HEALTH WEBを開き、ご自身で任意の「パスワード」を登録して本登録を完了。

※パスワードは任意で必ず半角の、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。記号は使用できません。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、入力しないでください。



セキュリティコードの登録

※次ページ参照

「健診結果情報」・「医療費明細情報」・「給付金支給情報」(高額療養費等や付加給付などの現金支給)・「ジェネリック医薬品差額情報」(以下「MYデータ」)が閲覧できます。



MYデータの閲覧には「セキュリティコード」が必要となります。
MYデータのトップページで下記の初期セキュリティコードを入力し、新しいセキュリティコードを登録してください。

5 MYデータを開く

メニューから【医療費情報】、【医療費明細】等をクリック。



6 セキュリティコード入力

初期登録セキュリティコードの【12345】を入力。

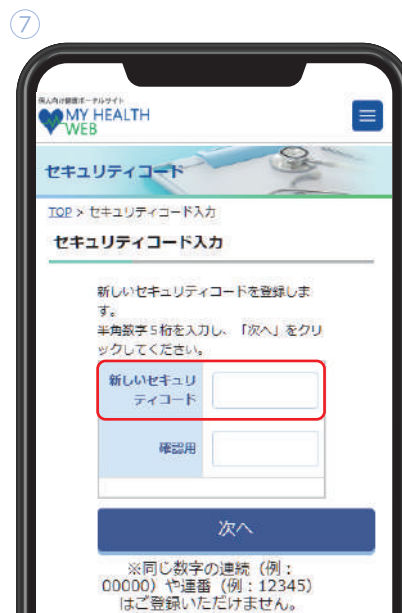


7 新しいセキュリティコード登録

任意の半角数字5桁を入力し「次へ」をタップし、新しいセキュリティコードを登録。

※推測されやすい数字の登録は控えてください。

※お手間を取らせることとなりますが、個人情報への不正アクセスを防ぎ、セキュリティを向上させるため、ご理解いただけますようお願い申し上げます。



MYデータ閲覧可能

ヘルスケアアプリ連携

※次ページ参照



MHWアプリと各OSのヘルスケアアプリと連携させると、歩数や血圧・体重などのデータをMHWアプリログイン時に自動取得しMYバイタルへ記録することができます。

i Phone ▶ 「ヘルスケア」
Android ▶ 「Google Fit」

※他のヘルスケアアプリには対応していません。

<i Phone>

8 前ページの本登録完了後、MHWアプリを再度起動しログイン

ログイン後、自動的に「ヘルスケア」アプリが起動したら、「データのアクセス」をすべて許可。

※「ヘルスケア」アプリは標準搭載です。

※「ヘルスケア」アプリ以外との連携には対応していません。



自動連携可能項目

歩 数	○
移動距離	○
エクササイズ時間	○
睡眠時間	×
上がった階数	×
体 重	○
体脂肪率	○
腹 囲	×
血圧(最高)	○
血圧(最低)	○
体 温	×

※自動連携ができない項目は手入力で記録することができます。
※手入力を行った項目は、自動連携時に原則上書きされることはありません。
ただし、自動連携される歩数が手入力の歩数を上回る場合はカウントの多い自動連携の歩数が適用されます。

<Android>

8 事前に「Google Play Store」より「Google Fit」アプリをダウンロード
アプリの指示に従って設定を行う。



9 前ページの本登録完了後、MHWアプリを再度起動しログイン

ログイン後、自動的に表示される「MHWアプリのアカウントの選択」で、「Google Fit」アプリで設定したアカウントを選択。

※必ずMHWアプリを起動する前に「Google Fit」の設定を行ってください。

※「GoogleFit」アプリ以外との連携には対応していません。



自動連携可能項目

歩 数	○
移動距離	○
エクササイズ時間	×
睡眠時間	×
上がった階数	×
体 重	○
体脂肪率	×
腹 囲	×
血圧(最高)	○
血圧(最低)	○
体 温	×

※自動連携ができない項目は手入力で記録することができます。
※手入力を行った項目は、自動連携時に原則上書きされることはありません。
ただし、自動連携される歩数が手入力の歩数を上回る場合はカウントの多い自動連携の歩数が適用されます。
※Androidの場合、お使いの端末によって「Google Fit」での数値が正しく反映・連携されない場合があります。あらかじめご了承ください。

スマートフォン初期登録完了
MY HEALTH WEB利用可能

パソコンでも初回登録が可能です。

- 1 MY HEALTH WEB にアクセス
下記QRコードを読み取るか、直接URLを入力。



- 2 初回登録をする
ログイン画面の【初回登録の方はこちら】のボタンをクリック。
画面指示に従い必要事項を入力後、注意事項に同意して「送信する」をタップ。

ログインID ※原籍会社のログインIDを使用ください。

- ANAグループ現役社員(被保険者)の方は、
【会社コード3桁+社員番号】
※会社コードはP1を参照
- ANA現役社員(被保険者)の方は、
【社員番号+チェックデジット】
- 任意継続・特例退職被保険者、被扶養者(配偶者)の方は、
【全日空健保のアルファベット(a)+
保険証記号+保険証番号】

※例)保険証記号番号が100-12345の被扶養者 ▶「a10012345」
保険証記号番号が 10-12345の方 ▶「a1012345」
保険証記号番号が 20-12345の方 ▶「a2012345」

※メールの受信拒否をされている方は、【@mhweb.jp】
【@mhweb-info.jp】【@mhweb-entry.jp】からのメールが受信できるよう設定をお願いします。

※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。

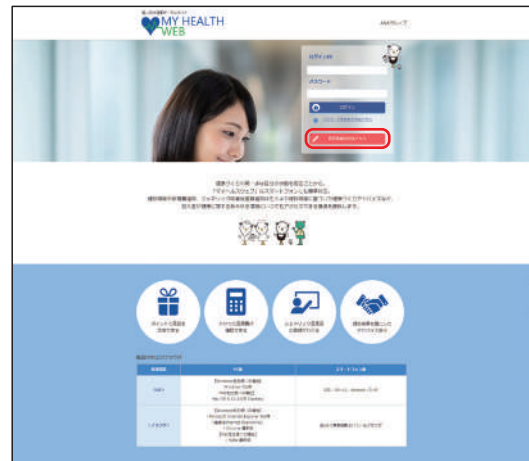
- 3 本登録をする
登録したメールアドレスに届いた本登録のためのURLをクリックし、画面表示に従って「新しいパスワード」を入力し、登録完了。

※パスワードは任意で必ず半角の、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。記号は使用できません。
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、入力しないでください。

セキュリティコードの登録

※次ページ参照

- 1 URL <https://ana.mhweb.jp/>



- 2

ログインID

生年月日8ケタ (仮パスワード)

選択して下さい ▼ 年 01 ▼ 月 01 ▼ 日

氏名カナ

メールアドレス

メールアドレス(確認用)

※誤ったメールアドレスを入力して送信すると、再度初回利用登録が可能となるまでに

- 3

個人向け健康ホームページ

MY HEALTH WEB

初回利用登録
本登録手続き

パスワードは半角英数字で8〜16文字以内で登録してください。
アルファベットは大文字・小文字を混在可能です。記号は使用できません。
数字、大文字の英字、小文字の英字を必ずすべて1文字ずつ入力してください。
パスワードと確認用の両方を入力してください。

新しいパスワード

(確認用)

次へ

ログインページ



「健診結果情報」・「医療費明細情報」・「給付金支給情報」(高額療養費等や付加給付などの現金支給)・「ジェネリック医薬品差額情報」(以下「MYデータ」)が閲覧できます。

MYデータの閲覧には「セキュリティコード」が必要となります。
MYデータのトップページで下記の初期セキュリティコードを入力し、新しいセキュリティコードを登録してください。

④ MYデータを開く
メニューから【医療費情報】をクリック。

⑤ セキュリティコード入力
初期セキュリティコードの【12345】を入力。

⑥ 新しいセキュリティコード登録
任意の半角数字5桁を入力し「次へ」をタップし、新しいセキュリティコードを登録。
※推測されやすい数字の登録は控えてください。
※お手間を取らせることとなりますが、個人情報への不正アクセスを防ぎ、セキュリティを向上させるため、ご理解いただけますようお願い申し上げます。

MYデータ閲覧可能

PC初期登録完了
MY HEALTH WEB利用可能



登録/設定方法・操作方法に関するお問い合わせ先

「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク TEL:03-6256-8819 9:00~18:00(土日祝を除く)

お問い合わせの際は、全日空健康保険組合の被保険者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。



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、右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・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。

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

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。