



アプリ通知&ヘルスケアアプリとの歩数連携設定方法

MHWアプリで通知設定を行うと、健康情報更新時や健保からのお知らせをプッシュ通知で受信することができます。
また、歩数計測の機能がついているスマートフォンでは、計測された歩数の連携ができます。MHWアプリ起動時に自動で歩数を取り込み、MYバイタルに記録します。

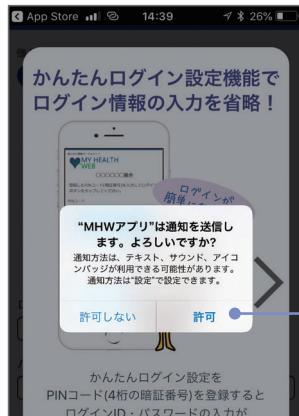


iOS端末



■通知設定

初めてアプリを起動すると、通知設定のダイアログが表示されます。

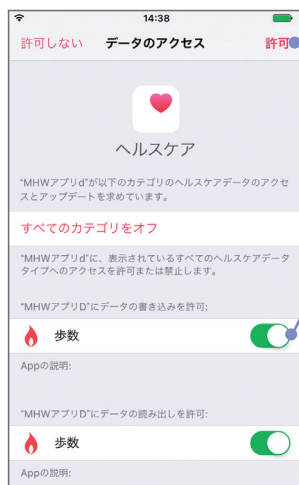


通知を許可する場合は「OK」をクリック

■「ヘルスケア」アプリとの歩数連携

- 歩数連携の条件**
- スマートフォンが歩数センサに対応している
 - ヘルスケアで歩数カウントできている

通知設定ダイアログの後に「ヘルスケア」アプリが起動します。データのアクセスを許可して歩数連携を設定します。



緑表示の状態

～MYバイタル登録項目追加～

体重・BMI・体脂肪率・腹囲・血圧・体温・エクササイズ時間・睡眠時間・上がった階数

※体重・血圧はヘルスケアアプリと連携が可能になります！

Android端末



■通知設定

Android端末では、通知の初期設定がオンになっています。この設定は、端末の「設定」から変更することができます。

■「Google Fit」アプリとの歩数連携

- 歩数連携の条件**
- スマートフォンが歩数センサに対応している
 - Google Fitで歩数カウントできている

初めて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」アプリ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



大阪自動車整備健康保険組合

新規登録受付中!!

個人向け健康ポータルサイト

MY HEALTH WEB

マイヘルスウェブ

毎日ログインして
健康状態を記録しよう

めざせ「健康マスター」!!

スマホでもパソコンでも
ご利用できます!

コンテンツ内容

1

健診結果情報から
健康度ランキング!

2

医療費情報などを
簡単チェック!

3

BMI・体重・
血圧・歩数など
簡単記録管理!



公式キャラクター
「ヘロンくん」

4

健康情報を
定期的にお届け!

メタボ、女性特有の悩み、
エクササイズ、レシピ情報
など多彩な情報が満載

みなさまの健康づくりの一助けとするための個人専用のポータルサイト「MY HEALTH WEB」を開設いたします。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。

マイヘルスウェブご利用時の注意事項

	オペレーティングシステム	ウェブブラウザ
パソコン	Windows10以上	Microsoft Edge最新版 Chrome最新版
	MacOSX10.14	Safari最新版
スマートフォン アプリ版	Android13以降	標準搭載のブラウザ GoogleChrome最新版
	iOS18以降	

※タブレット端末でのブラウザ利用について
Androidタブレットはスマートフォン版、iOSタブレットはPC版を表示します。

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、上記の推奨環境をご覧ください。

利用規約

MY HEALTH WEBの利用内容・ご利用にあつ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。

お問合せ先

「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク TEL:03-5213-4467 平日 9:00～17:00

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でできること

【PC版】

MYページ

バイタル、ミッション、ダイアリー、メール、医療費、ジェネリック差額情報、健診結果など、ご本人に関するさまざまな情報を見ることができるページです。

MYメール

ご本人様へのお知らせメールが届いた際に、赤丸で通知されます。

おすすめ情報

健康情報など、おすすめ情報が掲示されます。

新着情報

健保ニュース、更新情報を表示します。

健康情報

セルフメディケーションやメタボ、女性特有の悩み、エクササイズ、レシピ情報など、さまざまなテーマの健康情報を定期的にお届けします。

ステータス

健康度ランキング、今日の歩数、体重、直近の医療費など、ご本人のステータス情報を表示します。

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。

バナー

よく利用されるコンテンツに関しては、バナーを設置します。

※画面はイメージです。

【アプリ版】



MY HEALTH WEB 利用方法 ～スマートフォンの場合～

1 マイヘルスウェブスマートフォン専用アプリをダウンロード（以下「MHWアプリ」）

【iPhone】の方は「AppStore」から

【Android】の方は「GooglePlay」からダウンロード

※右記QRコードを読み取るか、手動で検索してください。
※ご利用する端末ごとに初期設定が必要です。

アプリストア
マイヘルスウェブ 検索

複数のスマートフォンやタブレットで使用可能
※ご利用する端末ごと初回登録（②の手順）が必要です。

無料

Available on the
App Store
iOS 18以降

ANDROID APP ON
Google play
Android OS 13以降



2

初回利用登録

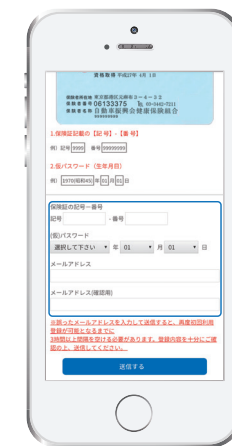
画面の案内に従って保険者番号、ログインID【資格確認書等の記号 - 番号】、仮パスワード【生年月日（西暦）8ケタ、氏名カタカナ】、メールアドレス（必須）を入力し、仮登録をする

【説明】【番号】
ログインID
記号 - 番号
生年月日8ケタ（仮パスワード）
パスワード
確認して下さい 年 01 月 01 日

【注意】パスワードは1人に1つです。

※個人情報となりますので、職場や家族など、複数の方で共有している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をお勧めします。

※メールの受信拒否をされている方は、
【@mhweb.jp】【@mhweb-entry.jp】からのメールが受信できるよう、あらかじめ受信設定をお願いいたします。



3

本登録

②で登録したメールアドレスに仮登録完了のメールが届くので、本文に記載されているURLをクリック。
「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する。

※パスワードは任意で必ず半角英数（英字は大文字、小文字をそれぞれ必ず使用すること）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。

スマートフォンアプリ「MHWアプリ」専用機能（かんたんログイン）

MHWアプリではログイン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。



MY HEALTH WEB 利用方法 ～パソコンの場合～

1

MHWにアクセス

大阪自動車整備健康保険組合のホームページへアクセス

URL <https://www.oj-kenpo.com/>

検索エンジンから
大阪自動車整備健康保険組合 検索

ホームページ内の
[MY HEALTH WEB]バナーをクリック

2

初回利用登録をする

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

入力必須項目
ログインID：記号 - 番号
仮パスワード：生年月日
氏名カタカナ

メールアドレス
（本登録用URLをメールで通知いたします。）

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

「ログイン用パスワード」を入力、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。

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。