

MHWでこんなことができます

健康情報 MY HEALTH CLUB

下記をご覧ください

エクササイズ動画や特集記事、健康レシピ、専門家による連載など、楽しく健康になれる情報を毎日更新しています。

MYバイタル

毎日の体重・血圧・歩数・BMIを記録することができます。また、目標値が設定でき、記録はグラフ表示されますので、健康管理に役立ちます。

医療費情報

医療費明細の確認や、医療費控除申告用データのダウンロードができます。

健診結果情報

健診結果や改善アドバイスを確認できます。

MYミッション

生活習慣改善に関する6つのカテゴリから、ご自身が設定したミッション(行動目標)を表示します。

新着情報

健保からのお知らせや、更新情報を表示します。



個人向け健康ポータルサイト

『MY HEALTH WEB』の活用、はじめていますか？

毎日が楽しくなる♪ めざせ「健康マスター」!!

『MY HEALTH WEB』(以下、MHWと表記)は、お一人おひとりのニーズに合った健康情報の提供や、健康づくりをサポートするサービスです。パソコンやスマートフォンでご利用いただけます。

当サービスでは、医療費明細や健診結果の閲覧、日々の記録づけ(体重やウォーキング歩数の記録など)ができたり、さまざまな健康情報の入手が可能ですので、楽しみながら健康づくりにご利用いただけます。

皆様の健やかな毎日のため、どうぞお役立てください。



公式キャラクター
ヘロくん



初回登録方法

パソコンでの登録

当健保組合ホームページのトップページのMHWのパナーをクリック

ジェフ健保 検索

<http://www.zenkoku-jf-kenpo.or.jp/home/>
もしくは

<https://zenkoku-jf-kenpo.mhweb.jp>へアクセス

スマホでの登録

下記よりアプリをダウンロード(無料)してください



OS13以降



Android 9以降



健康情報 MY HEALTH CLUB

「MY HEALTH CLUB」では、“健康をもっと身近に、毎日楽しめる”をキーコンセプトに、ヘルスケア情報やフィットネス、レシピ、美容、メンタルなど日々の生活に役立つ情報を毎日配信しています。

近年、課題の認識が高まりつつある「女性の健康づくり」や「出産・育児」に関する記事も掲載されています。

ぜひご自身やご家族の健康にご活用ください!

例 子宮頸がんQ&A



例 乳がん対策



例 子育て漫画



「MY HEALTH CLUB」は

こちらから! ※ログインが必要です。

<https://zenkoku-jf-kenpo.mhweb.jp/mhc-top>



保険者番号入力

保険証に記載されている保険者番号を入力して下さい。

例) 12341234 ※半角数字

送信

健康保険 本人 (被保険者) サンプル

記号 01234 番号 56789

氏名 健保太郎 性別 男

生年月日 平成1年1月1日

資格取得年月日 平成20年4月10日

※保険証はサンプルです。自身の保険証をご確認ください。

※保険者番号は保険証に記載されている0を含む8桁の数字です。

※記号番号とは異なります。

保険証等の用意

お手元に保険証等をご用意いただき、「保険者番号」をご入力ください。

保険証記載の【記号】【番号】

記号 - 番号

生年月日8ケタ (仮パスワード)

選択して下さい ○年 ○月 ○日

氏名カナ

メールアドレス

(確認用)

※既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時間以上開票を受ける必要があります。登録内容を十分に確認の上、送信してください。

氏名等の入力

保険証等の「記号」「番号」および、「生年月日」「氏名カナ」「メールアドレス」をご入力ください。

ログインID

記号 - 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

かんたんログイン設定はこちら >>>

初回登録の方はこちら

※キーボードを「英字入力」モードに変更して入力してください。

健康づくりの第一歩は自分の状態を知ることから。「マイヘルスウェブ」はスマートフォンにも標準対応

ログイン画面

画面の案内にそって、初回登録をしてください。

令和6年10月に

MHWにて「資格情報のお知らせ」をご確認ください

あなたの「健康保険の資格情報」と「マイナンバーの下4ケタ」を記載した「資格情報のお知らせ」を、ご加入者お一人おひとりにMHWにてお届けする予定です。このお知らせを入手しましたら、内容に誤りがないかご確認いただき、データを大切に保管してください。
令和6年12月2日の保険証廃止後も適正に事務手続

き等を行うため、右下の切り取り線で切り取り、マイナンバーカードと一緒に携帯しご利用ください。

※令和6年8月23日現在、当組合にマイナンバーが登録されている加入者に資格情報のお知らせを10月ごろに通知する予定です。マイナ保険証利用登録されていない方及び8月24日以降届出された方への通知は、別途ご案内する予定です。

「資格情報のお知らせ」は、こんなときにご利用いただけます

様式のイメージ (変更される場合があります)

資格情報のお知らせ

あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします (令和6年〇月〇日時点)。なお、このお知らせのみでは受診できません。

記号	000	番号	00000000 (枝番) 00
氏名	佐藤 太郎		
フリガナ	サトウ タロウ		
負担割合	3割		
資格取得年月日	平成〇年〇月〇日		
保険者名	〇〇		

スマートフォンをお持ちの方は、以下の二次元コードからマイナポータルにログインすることで、ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご利用ください。
- マイナポータルへのアクセス・ダウンロードはこちら -

マイナ保険証の読み取りができない例外的な場合には、スマートフォンの資格情報画面をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます (スマートフォンをお持ちでない方は、この文書をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます)。

なお、現在、医療保険のデータベースに登録されているあなたの個人番号 (マイナンバー) は次のとおりです (12桁のうち下4桁のみ表示)。万が一、表示されている下4桁の数字が、ご自身の個人番号 (マイナンバー) の下4桁と一致していない場合には、保険者までご連絡ください。

**** * 6825

右を切り取ってご利用いただくこともできます (このお知らせのみでは受診できません)

資格情報のお知らせ
令和〇年〇月〇日発行
(保険者名)
(保険者番号)
記号 000 番号 00000000 (枝番) 00
氏名 佐藤 太郎
負担割合 3割
受診の際にはマイナ保険証が必ず必要です

● 医療機関等で受診する際に

医療機関や健診機関等にカードリーダーがないときや、不具合でカードリーダーが使えないときでも、「マイナンバーカード」と「資格情報のお知らせ」を併せて提示すると、保険診療が受けられます*。

※『資格情報のお知らせ』単体で受診することができません。

● 健保組合へ申請するときに

健保組合への各種申請には健康保険の記号・番号の記載が必要です。保険証廃止後も「資格情報のお知らせ」でご確認いただけます。

健康保険の資格情報を記載しています

マイナンバーの下4ケタが記載されています

切り取ってマイナンバーカードとセットで携帯できるサイズです

「ずいぶん医療費がかかった1年だったなあ」と感じたら...

医療費控除が可能かもしれません



年間10万円を超えていませんか?

同一家計のご家族全体で、1年間(1月~12月)のうちに自己負担した医療費が10万円(年間所得200万円未満の場合は所得の5%)を超えた場合、確定申告によって税金の一部が控除され、返ってくる場合があります。

医療費控除の計算式

医療費控除額

= 1年間に支払った医療費等

- 補てんされる金額*

- 10万円(または総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額)

*高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金、生命保険の入院給付金など。

▼控除の対象となる主な費用 (いずれも自己負担分のみ)

医療機関に支払った治療費/治療のために購入した医薬品の費用/出産費用(妊娠・分娩・産後)/通院や往診の費用 ほか

▼控除の対象とならない主な費用

健康診断や人間ドックの費用/滋養強壮剤など治療のためではない医薬品の費用/インフルエンザなどの予防接種費用 ほか

● 申告に必要な書類 「確定申告書」「医療費控除の明細書」●

いずれも、国税庁ホームページから入手できます。「医療費集計フォーム」や「医療費控除の明細書」に入力して作成・提出すれば、領収書の提出は不要です。この場合、領収書は5年間保管してください。また、「医療費控除の明細書」については、健保組合が発行する「医療費通知」(医療費のお知らせ)を添付することで記載を簡略化でき、記載された分の領収書の保管は不要です*。「医療費通知」はMHWから入手できます。

※「医療費通知」(医療費のお知らせ)に記載のない医療費や交通費などの領収書は5年間の保管が必要です。

マイナポータルを使えば手続きもより簡単!

「マイナンバーカード」と「マイナンバーカード読取対応のスマートフォン」または「ICカードリーダー/ライタ」をお持ちの方は、マイナポータルから

e-Tax (国税庁の電子申告・納税システム) と連携して、申告手続きを進めることが可能です。

* データ連携を利用して医療費控除を行う場合は、領収書の保管は必要ありません。

* 通院費など保険診療以外の費用については、データ連携に反映されないため、別の手続きを行う必要があります。

「セルフメディケーション税制」も検討してみてもいい? (医療費控除との選択適用) (対象期間: 令和8年12月まで)

市販薬 (スイッチ OTC 医薬品* など) の購入額が年間12,000円を超えた場合、所得控除が受けられます。ただし、健診や予防接種を受けているなど、一定の条件を満たす必要があります。また、医療費控除も申告可能な場合は、どちらか一方のみを選ぶことになります。

国税庁ホームページ等で試算して有利なほうを検討してみてもいいでしょうか。

※スイッチOTC医薬品: 医師の処方が必要な医療用医薬品から転用(スイッチ)された市販薬。

詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。