



ご利用者向け操作マニュアル

ver.1.5

ご利用者向け操作マニュアル

※はリッチ版機能

はじめに	3
1. 利用上の注意	3
2. 設定手順	4
2-1. 全員が行う作業 - ログイン -	4
2-2. 全員が行う作業 - ログアウト -	10
2-3. 生体認証方式で行う作業	12
2-4. ワンタイムパスワード認証方式で行う作業	22
2-4-1. Google Authenticatorの設定作業	22
2-4-2. Microsoft Authenticatorの設定作業	29
2-4-3. Chrome プラグインの設定作業	37
2-4-4. Edge プラグインの設定作業	40
2-4-5. ワンタイムパスワードメール認証設定作業	45
3. 設定を変更する場合	47
3-1. KOSMO WebのユーザIDを変更する場合	47
3-2. パスワードを変更する場合	50
3-3. パスワードを忘れた場合	56
3-4. ユーザIDを忘れた場合	60
3-5. メールアドレスを変更する場合	62
3-6. 多要素認証の追加登録	68
3-7. 多要素認証の削除	88
3-8. スマートデバイス機種変更、または紛失した場合	95
3-9. 利用規約が更新された場合	96
4. サービス機能マニュアル	99
4-1. 医療費照会	99
4-2. 給付金支給決定通知	103
4-3. 処方医薬品照会	106
4-4. 医療費控除申請用データ (e-tax)	110
4-5. 健診結果 (スタンダード版)	114
4-6. 健診結果 (リッチ版) ※	117
4-7. ライフログ記録※	124
4-8. チャレンジ記録※	128
4-9. MY HEALTH CLUB※	133
4-10. 健康日記※	135
4-11. ウォーキングキャンペーン※	143
4-12. デイリーミッション※	153
4-13. マンスリーミッション※	155
4-14. 歩いてスクラッチ※	156
4-15. ボーナスミッション※	157
4-16. ポイント交換※	158
4-17. 被扶養者資格確認	167
4-18. 資格情報のお知らせ	177
4-19. 資格確認書	182
4-20. お知らせ・MYメール	185
4-21. 個人設定	188
4-22. 通知設定	190
5. よくある質問 (FAQ)	191
5-1. ログインに関するよくある質問	191
5-2. サービス機能のご利用案内・よくある質問の確認方法	196

0 はじめに

本書の目的

本マニュアルは、KOSMO Webの利用方法、また多要素認証（MFA）の設定について説明をします。

対象者

本マニュアルは、KOSMO Webをご利用頂く被保険者様・被扶養者様を対象としています。

定期システムメンテナンス

毎月第3木曜日の19時～22時は、定期メンテナンスのため、原則システムを停止いたします。

1 利用上の注意

本マニュアルおよびKOSMO Webの利用上の注意を記します。
本マニュアルの画面イメージと実際の画面では、一部の表示内容が異なることがあります。
ご了承ください。

【1】推奨デバイス、ブラウザについて

KOSMO Webは、以下のデバイス、ブラウザで利用いただけます。

①推奨デバイス

- ・パソコン
- ・スマートフォン端末（iPhone、Android）
- ・タブレット端末

②推奨ブラウザ

- ・ Google Chrome （最新版を推奨）
- ・ Safari （最新版を推奨）
- ・ Microsoft Edge （最新版を推奨）

【2】動作環境上の注意

多要素認証（MFA）とは、KOSMO Webにログインする際に、2つ以上の要素で認証（本人確認）を行うことです。

従来のID・パスワードによる認証に加え、被保険者様・被扶養者様が所持するスマートデバイス（スマートフォン、タブレット）を使用した生体認証、ワンタイムパスワードなどによる認証方法によって、認証セキュリティを強化します。

KOSMO Webをご利用する前に、ご加入の健保組合のご案内に基づいて認証方式を選択し、設定をお願いします。

①生体による認証

お手持ちのスマートデバイスに備わっている生体認証機能（例：顔認証、指紋認証）によって、認証します。

②ワンタイムパスワードによる認証

スマートデバイスに表示されたワンタイムパスワードを入力して認証します。

多要素認証（MFA）を利用するためには、ご準備いただいたスマートデバイスに、認証用アプリをインストールする必要があります。

ご利用機種に応じた各種ストアより、以下のアプリケーションのいずれかをインストールしてください。

- ・ Google Authenticator(Google認証システム) [App Store](#) | [Google Play](#)
- ・ [Microsoft Authenticator](#)(Microsoft認証システム)

ご準備いただいたスマートデバイスで既にGoogle Authenticatorまたは Microsoft Authenticatorをインストールされている場合は、ご使用いただいても動作に問題はありません。

2 設定手順

KOSMO Webの被保険者被扶養者向けサービスを被保険者様・被扶養者様にご利用する際の流れを記しています。認証方式を選択の上、スマートデバイスに認証機能の設定、認証アプリのインストールを行ってください。

【1】全員が行う作業 - ログイン -

- ・ KOSMO Webのログイン
- ・ パスワードの変更
- ・ ユーザIDの変更
- ・ 認証方式の選択（ご加入の健保組合のご案内に基づいて認証方式を選択）
- ・ メールアドレスの確認、変更

【2】全員が行う作業 - ログアウト -

- ・ ログアウト

【3】生体認証方式で行う作業

- ・ お手持ちのスマートデバイスに備わっている生体認証機能の設定
- ・ 生体認証のセキュリティキーの設定
- ・ 生体認証の動作確認

【4】ワンタイムパスワード認証方式で行う作業

- ・ お手持ちのスマートデバイスに認証アプリをインストール
- ・ ワンタイムパスワード認証の設定
- ・ ワンタイムパスワード認証の動作確認

【1】全員が行う作業 - ログイン -

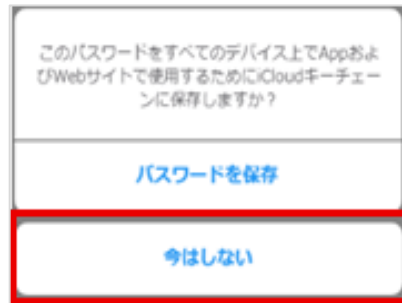
1. ログインページへのアクセス
KOSMO Webへアクセスしてください。
https://www.****.portal.kosmo-web.jp/



2. ユーザIDとパスワードを入力してログインしてください。
※パスワードを11回誤るとユーザーがロックされます。ロックされた場合は組合管理者にロック解除を依頼してください。

3. パスワード保存有無の選択

「パスワードを保存」を確認するポップアップ画面が表示された場合、「今はしない」を選択します。



※こちらの手順は表示されない場合があります。

4. 生年月日の入力

初回ログイン時、本人確認のために生年月日での認証を実施します。

※こちらの手順は表示されない場合は、すでに初回ログインが完了しています。

5. 利用規約への同意

利用規約が表示されますので、内容をお読みの上「同意する」をクリックしてください。

6. メールアドレスの設定
メールアドレスをご確認の上、「送信」をクリックします。

※メールアドレスの変更は必須ではありません。メールアドレスを英大文字(A,B等)で入力した場合でもシステムには英小文字(a,b等)で登録されます

※下記の場合にはエラーとなります。入力したメールアドレスに誤りがないかご確認ください。

No.	エラーメッセージ	エラー理由
1	メールアドレスを入力してください。	メールアドレスが未入力
2	他のアカウントで設定されているメールアドレスです。別のメールアドレスを入力してください。	メールアドレスが他のアカウントにて使用
3	無効なメールアドレスです。入力したメールアドレスに誤りがないかご確認ください。	例) 使用できない記号(?)等)を入力、@マークの直前にドット(.)を入力 等
4	設定可能なメールアドレスの最大文字数は255文字です。	メールアドレスを256文字以上入力 ※上記No.3も同時に表示されます

7. メール認証
届いたメールを開き、「メールアドレスの確認」をクリックします。

【KOSMOWeb管理者】メールアドレスの確認

健康保険組合 <no-reply@kosmo-web.jp>
宛先 [redacted]

① この送信者 no-reply@kosmo-web.jp は組織外のユーザーです。
② 画像をダウンロードするには、ここをクリックします。プライバシー保護を促進するため、メッセージ内の画像は自動的にダウンロードされません。

このメールアドレスでKOSMO Communication Webのアカウントが作成されました。
以下のリンクをクリックしてメールアドレスの確認を完了してください。

[メールアドレスの確認](#)

このリンクの有効時間は30分です。

もしKOSMO Communication Webにお心当たりがない場合は、恐れ入りますがこのメールを無視していただきますようお願いいたします。

※ TEXT形式では、「メールアドレスの確認」が表示されません。
HTML形式に変更して、確認作業を進めてください。

8. ブラウザに戻る
元の画面に戻り、更新してください。



※手順は次ページに続きます。

9. ユーザIDの設定・認証方法の選択

①ユーザーIDの設定

任意のユーザIDを入力後、認証方式を選択の上「実行」をタップします。

- ・ユーザIDは、数字・英字の組合せで3文字以上、255文字以内で入力します。

なお、ユーザIDの英字は全て小文字として扱います

(大文字での入力が可能です、小文字に変換されます)。

ユーザIDの最小文字数	3文字
ユーザIDの最大文字数	255文字
利用可能文字	半角英数字：英字は大文字での入力は可能ですが、小文字に変換されます 記号：- (ハイフン) _ (アンダーバー) . (ドット) @ (アットマーク)

※「利用不可文字一覧を見る」からユーザIDに利用できない文字を確認可能です

ユーザIDの変更・認証方法の設定

* 必須フィールド

・ ユーザーIDの変更が可能です。
・ 認証方法の設定が必要です。生体認証、OTP(ワンタイムパスワード) 認証のいずれかを選択してください。

ユーザID *

dir_testuser10

[利用不可文字一覧を見る](#)

認証方法 *

生体認証

ワンタイムパスワード (OTP) アプリ認証

ワンタイムパスワード (OTP) メール認証

ユーザIDの変更・認証方法の設定

* 必須フィールド

・ ユーザーIDの変更が可能です。
・ 認証方法の設定が必要です。生体認証、OTP(ワンタイムパスワード) 認証のいずれかを選択してください。

ユーザID *

doukakuuser202501

[利用不可文字一覧を見る](#)

以下の文字はユーザIDに利用できません：

< (小なり記号)
> (大なり記号)
& (アンパサンド)
" (ダブルクォート)
' (シングルクォート)
\s (空白文字：スペース、タブ、改行など)
\v (垂直タブ)
\h (水平タブ)
\$ (ドル記号)
% (パーセント記号)
! (感嘆符)
(ハッシュ記号)
? (疑問符)
\$ (セクション記号)
, (カンマ)
: (セミコロン)
: (コロロン)
* (アスタリスク)
- (チルダ)
/ (スラッシュ)
\ (バックスラッシュ)
| (パイプ)
^ (キャレット)
= (イコール)
[(左角括弧)
] (右角括弧)
((左中括弧)
) (右中括弧)
{ (左丸括弧)
} (右丸括弧)
` (バッククォート)

認証方法 *

実行

②認証方法の設定

認証方式は下記ののいずれかを選択ください。

- ・ 生体認証
- ・ ワンタイムパスワード (OTP) アプリ認証
- ・ ワンタイムパスワード (OTP) メール認証

※お手持ちのスマートデバイスに生体認証機能（例：顔認証、指紋認証）が備わっている方のみ生体認証を選択できます。

10. パスワードの変更

パスワード更新画面が表示されます。任意のパスワードを入力して「送信」をタップします。

パスワードは8文字以上で入力してください。



※パスワードの最大文字数および利用可能文字は、ご加入されている健保組合からのご案内内容に沿って登録をお願いします。

パスワードの最小文字数	8文字
パスワードの最大文字数	64文字
利用可能文字	半角英数字 !"#\$%&'()*=~/\`{+*}<>?_^-^¥@[;: . ,/

11. ログイン完了

KOSMO WebのTOPページに遷移します



【2】全員が行う作業 – ログアウト –

KOSMO Webの被保険者被扶養者向けサービスから被保険者様・被扶養者様がログアウトする場合は、以下の手順を行ってください。

1. ログイン時のトップ画面

トップ画面の右上に表示されている「ユーザー名」をタップします。

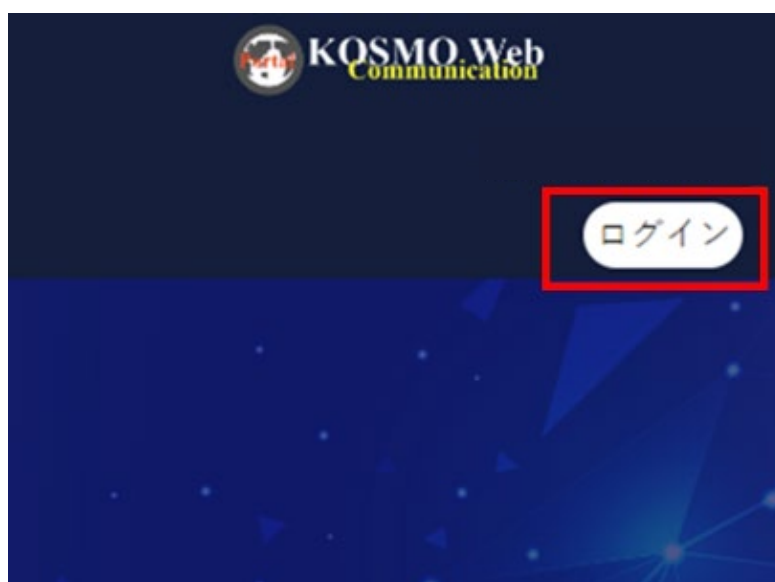
※ユーザー名は、ご自身のお名前が表示されています。



2. ログアウトの確認画面表示被保険者被扶養者向けサービスにログインします。
ログアウトしてもよろしいですか？の確認画面されます。
「ログアウトする」をタップします。



3. ログアウト後のトップ画面表示
トップ画面の右上が「ログイン」と表示されていることを確認の上、終了します。



【3】生体認証方式で行う作業

KOSMO Webの被保険者被扶養者向けサービスを被保険者様・被扶養者様が利用する場合は、初回ログインで選択した認証方式でログインを行います。

ここでは生体認証を選択された方の手順について説明します。

※認証方式は後から追加することも可能です。（3-【6】多要素認証の追加登録 参照）

(1)お手持ちのスマートデバイスに備わっている生体認証機能の設定

1. 生体認証機能の設定
お手持ちのスマートデバイスに備わっている生体認証機能（例：顔認証、指紋認証）の設定を行ってください。
スマートデバイスの生体認証の設定は、お手持ちの端末のマニュアルなどをご覧ください。
2. KOSMO Webへ生体認証の登録
KOSMO Webに多要素認証を登録する必要があります。お使いの端末方法の設定方法をご確認のうえ、設定を進めてください。

スマートデバイスからのログイン	⇒ p13
スマートデバイスを使用してパソコンからのログイン	⇒ p16
パソコンからのログイン	⇒ p18

(2)生体認証の設定（スマートデバイスからのログイン）

1. KOSMO Webへのアクセス
ご準備したスマートデバイスのブラウザのアドレス欄に
「https://www.***.portal.kosmo-web.jp/」と入力します。
2. KOSMO Webトップ画面の表示
トップ画面の右上にある「ログイン」をタップし、ログイン画面に遷移します。



3. ログイン画面の表示

ユーザIDとパスワードを入力して「ログイン」をタップします。



The login screen features a title 'ログイン' (Login) at the top. Below it are two input fields: 'ユーザID' (User ID) and 'パスワード' (Password). The 'パスワード' field includes a toggle icon for visibility. Below the fields are two links: 'ログイン状態の保存' (Save login status) and 'パスワードを忘れた方はこちら' (Click here if you forgot your password). A prominent blue button labeled 'ログイン' (Login) is highlighted with a red border. At the bottom, there is a link 'ポータルに戻る' (Return to portal).

4. セキュリティキーの登録

セキュリティキー登録画面が表示されます。「登録」をタップします。



The security key registration screen has a title 'セキュリティの設定' (Security Settings) with a key icon. Below the title is a checkbox labeled '全てのデバイスからサインアウトする' (Sign out from all devices), which is currently checked. A prominent blue button labeled '次へ' (Next) is highlighted with a red border.

5. 生体認証によるサインイン

生体認証登録画面が表示されるため、「続ける」をタップします。

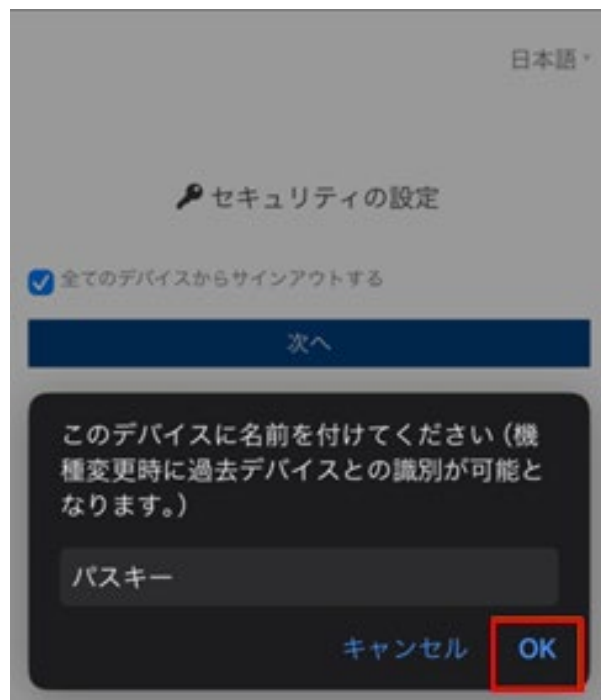
※本書の画像はiPhoneにおける顔認証を例示しましたが、ご準備いただいたデバイスの生体認証画面に沿って、進めてください。



6. 認証ラベルの登録

セキュリティキー登録画面が表示されます。パスキーは、任意の名前を入力して「OK」をタップします。

※パスキーの文字は削除した後に、英字、数字、かな入力など登録するスマートデバイスを識別できる名前を入力します。



7. KOSMO Webログイン後のトップ画面が表示されます。



※ 表示されるサービスのアイコンは組合様毎に異なります。

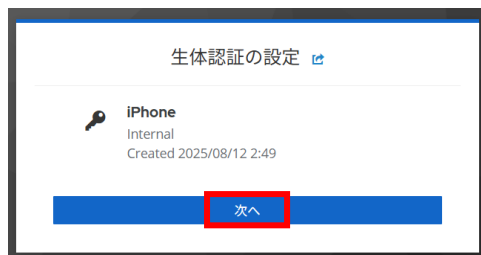
★スマートフォンで生体認証設定を行い、パソコンからログインしたい場合の手順は以下の通りです

1. KOSMO Webへのアクセス
ご準備したスマートデバイスのブラウザのアドレス欄に
「https://www.***.portal.kosmo-web.jp/」と入力します。
2. KOSMO Webトップ画面の表示
トップ画面の右上にある「ログイン」をタップし、ログイン画面に遷移します。

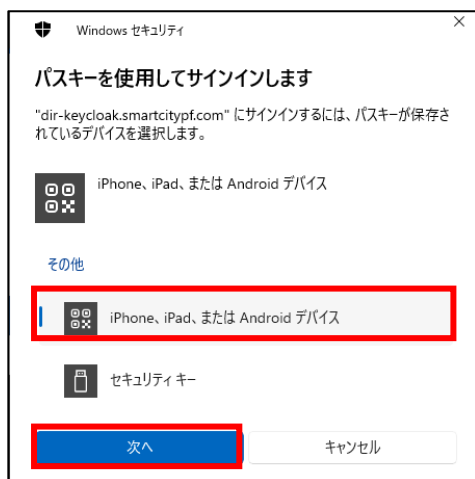


3. ログイン画面の表示
先ほど設定したユーザIDとパスワードを入力して「ログイン」をタップします。

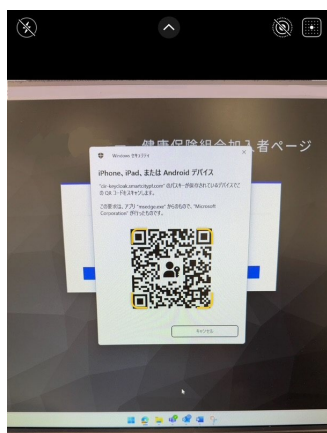
3. 生体認証の選択
「次へ」をタップします。



4. 生体認証行う端末の選択
iPhone、iPad、またはAndroidデバイスを選択し、「次へ」をタップします。



5. 生体認証
スマートデバイスで、パソコンに表示されたQRコードを読み取ってサインインします。



※端末のBluetoothをオンにしてください

(3)生体認証の設定（パソコンからのログイン）

1. KOSMO Webへのアクセス
ご準備したスマートデバイスのブラウザのアドレス欄に
「https://www.***.portal.kosmo-web.jp/」と入力します。
2. KOSMO Webトップ画面の表示
トップ画面の右上にある「ログイン」をタップし、ログイン画面に遷移します。



3. ログイン画面の表示
先ほど設定したユーザIDとパスワードを入力して「ログイン」をタップします。

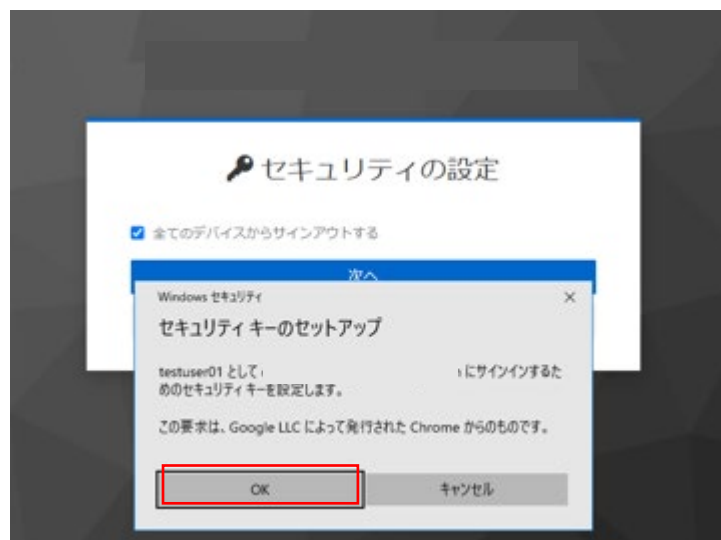


4. 生体認証画面

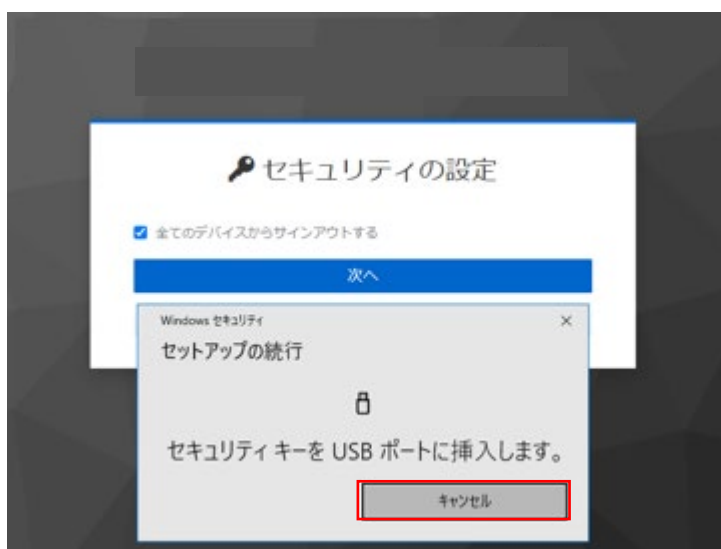
生体認証の設定画面が表示されます。「次へ」をタップします。



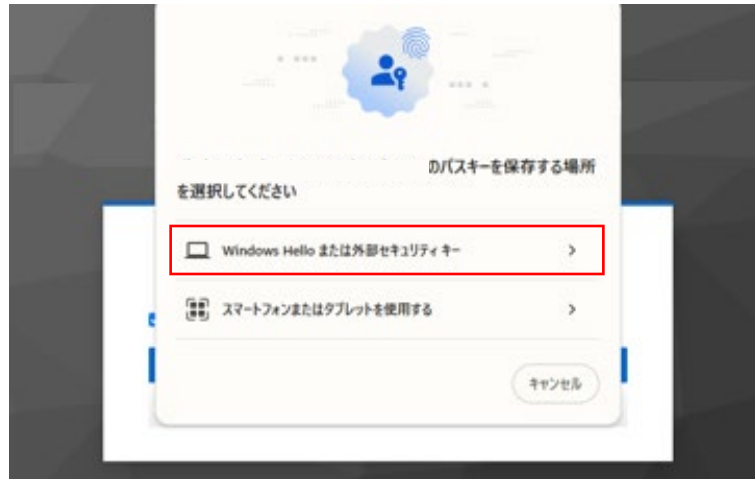
5. 「OK」をクリック



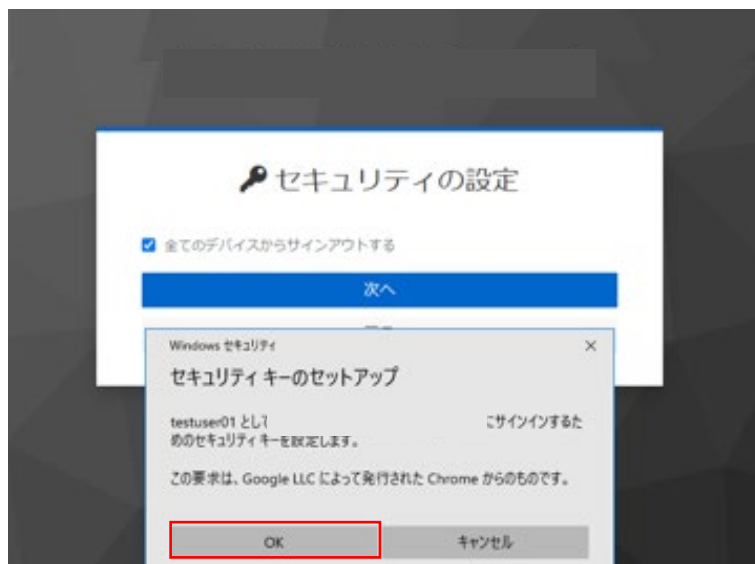
6. 「キャンセル」をクリック



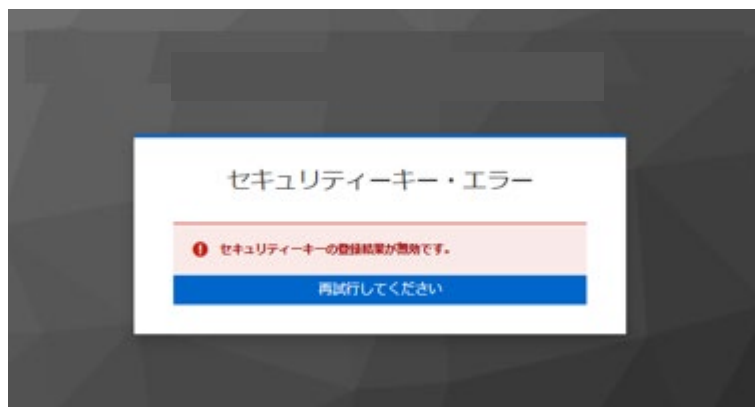
7. パスキーを保存する場所を選択



8. セキュリティキーのセットアップでパソコン端末の顔認証を利用して登録してください (キャンセルで7の画面に戻ります)



※ キャンセルを押下すると以下の画面が表示されます。
(「再試行してください」から7の画面に戻ります)



※ スマートフォンの認証機能を使用する場合は、下記の手順で進めてください。

「スマートフォンまたはタブレットを使用する」をクリックします。

表示されるQRコードを生体認証が可能なスマートデバイスで読み取り生体認証の設定を行います。



【4】ワンタイムパスワード認証方式で行う作業

KOSMO Webの被保険者被扶養者向けサービスを被保険者様・被扶養者様が利用する場合は、初回ログインで選択した認証方式でログインを行います。

※認証方式は後から追加することも可能です。（3-【6】多要素認証の追加登録 参照）

ここではワンタイムパスワード認証を選択された方の手順について説明します。

1. ワンタイムパスワード認証（Google Authenticator）
2. ワンタイムパスワード認証（Microsoft Authenticator）
3. ワンタイムパスワード認証（Chromeプラグイン）
4. ワンタイムパスワード認証（Edgeプラグイン）
5. ワンタイムパスワードメール認証

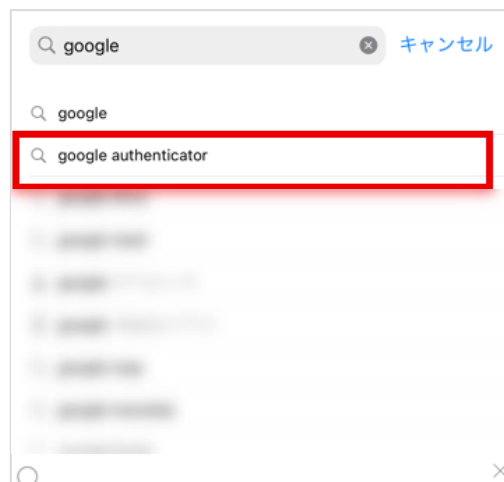
PCブラウザを利用したワンタイムパスワード認証も可能です。Chromeプラグイン、及びEdgeプラグインを使ったログイン手順をご確認ください。

*本書はApp Store のインストールを基にして作成しています。ご利用の機種やOSのバージョンなどにより、画面遷移、操作が異なる場合があります。

* Chrome、及びEdgeでは複数のワンタイムパスワードプラグインが存在します。本書では、大和総研にて正常動作が確認された、推奨プラグインでの手順を記載しています。

(1) Google Authenticatorの設定作業

1. Google Authenticator(Google認証システム)のインストール
ご利用機種に応じた各種ストアより「Google Authenticator」を検索します。
[App Store](#) | [Google Play](#)



2. Google Authenticatorの入手
「入手」をタップし、インストールを開始します。



3. Google Authenticatorの設定
「開く」をタップし、内容を確認後、「開始」をタップします。



4. Google Authenticatorの使用設定

Gmailをご利用の方は、メールアドレスが表示されます。Googleアカウントにコードをバックアップしたい場合は、「続行」をタップします。
バックアップ不要な方は、「アカウントなしでAuthenticatorを使用」をタップし、インストールを完了します。



5. KOSMO Webへのアクセス

ご準備したスマートデバイスのブラウザのアドレス欄に
「https://www.***.portal.kosmo-web.jp/」と入力します。

6. KOSMO Webトップ画面の表示

トップ画面の右上にある「ログイン」をタップし、ログイン画面に遷移します。



7. KOSMO Webログイン画面の表示

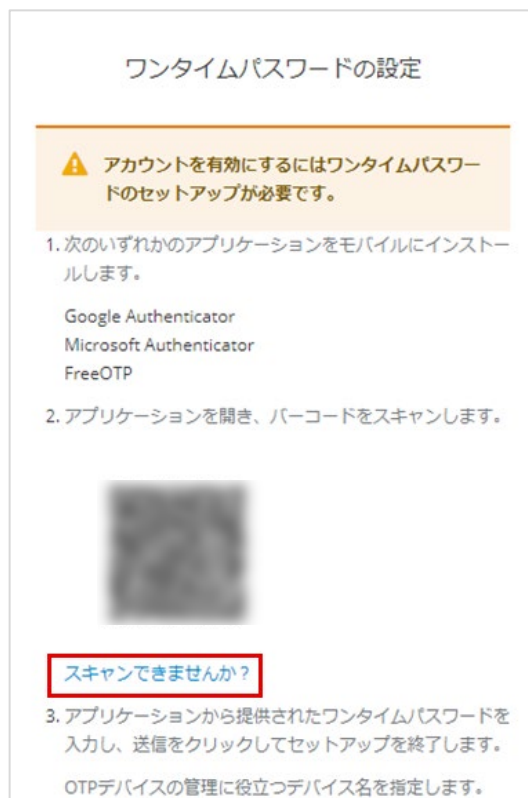
先ほど設定したユーザIDとパスワードを入力して「ログイン」をタップします。



The login screen is titled "ログイン" (Login). It features two input fields: "ユーザID" (User ID) and "パスワード" (Password). The "パスワード" field includes a toggle icon for visibility. Below the fields is a checkbox labeled "ログイン状態の保存" (Save login status) and a link "パスワードを忘れた方はこちら" (Click here if you forgot your password). A prominent blue button labeled "ログイン" (Login) is highlighted with a red border. At the bottom, there is a link "ポータルに戻る" (Return to portal).

8. KOSMO Web ワンタイムパスワード設定画面

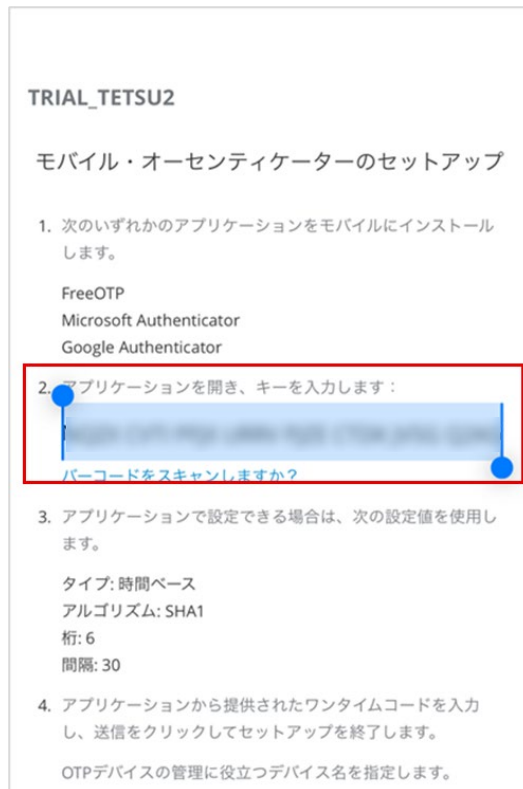
表示されたQRコードの下部にある「スキャンできませんか?」をタップします。



The setup screen is titled "ワンタイムパスワードの設定" (One-time password settings). It contains a warning message: "アカウントを有効にするにはワンタイムパスワードのセットアップが必要です。" (You need to set up one-time password to activate the account). Below this, it lists three options: "Google Authenticator", "Microsoft Authenticator", and "FreeOTP". It provides two steps: 1. "次のいずれかのアプリケーションをモバイルにインストールします。" (Install one of the following applications on your mobile device.) and 2. "アプリケーションを開き、バーコードをスキャンします。" (Open the application and scan the barcode). A QR code is displayed, and a link "スキャンできませんか?" (Can't scan?) is highlighted with a red border. At the bottom, it says: "3. アプリケーションから提供されたワンタイムパスワードを入力し、送信をクリックしてセットアップを終了します。" (Enter the one-time password provided by the application and click Send to complete the setup.) and "OTPデバイスの管理に役立つデバイス名を指定します。" (Specify a device name that will be useful for managing OTP devices.).

9. KOSMO Web ワンタイムパスワード設定画面

「2.アプリケーションを開き、キーを入力します」に表示されたキーをすべて選択し、コピーをします。



10. Google Authenticator アプリの操作

Google Authenticator アプリを起動します。画面右下の「+」ボタンをタップし、「セットアップキーを入力」をタップします。



11. Google Authenticator アプリの操作

「アカウント名」にアカウントの名称を入力して「鍵」に先ほどコピーしたキーを貼り付けます。

鍵の種類は「時間ベース」を選択されていることを確認後、「追加」をタップします。
※貼り付けができない場合、「鍵」にキーを入力します。なお英字は小文字入力でも登録は可能です。



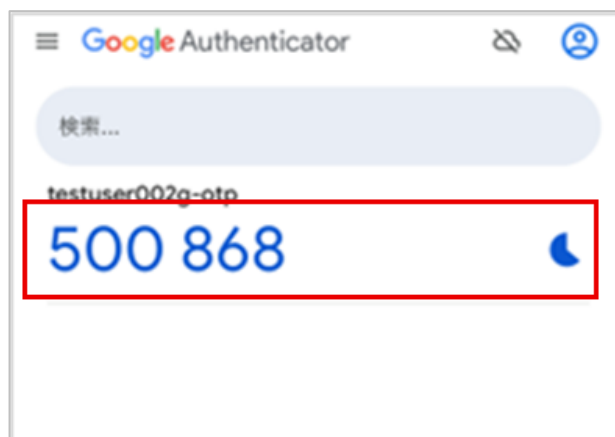
このスクリーンショットは、Google Authenticatorアプリの「アカウント情報の入力」画面を示しています。画面の上部には「戻る」と「アカウント情報の入力」のタイトルがあります。アカウント名の入力欄には「testuser002g-otp」が入力されています。鍵の入力欄は空です。鍵の種類は「時間ベース」に設定されています。画面の下部には「追加」のボタンがあります。

12. Google Authenticator アプリの操作

生成された6桁のワンタイムパスワードをタップしてコピーします。

※ワンタイムパスワードは30秒ごとに切り替わりますのでご注意ください。

※画面のコードはサンプルです。Google Authenticator アプリに表示されたワンタイムパスワードを採用します。



13. KOSMO Web ワンタイムパスワード設定画面

KOSMO Web に戻ります。デバイス名は、利用するスマートデバイスが識別できる名称を入力。

Google Authenticator アプリで生成された 6 桁のワンタイムパスワードを貼り付け、「実行」をタップします。

※送信時に「認証コードが異なります」と表示される場合は、時間内に入力ができず切り替わっている可能性があります。その際は、お手数ですがパスワードが切り替わった直後にコピーして試すなど、何度か操作を実施ください。ワンタイムパスワードは 30 秒ごとに切り替わりますのでご注意ください。

4. アプリケーションから提供されたワンタイムパスワードを入力し、送信をクリックしてセットアップを完了します。

OTPデバイスの管理に役立つデバイス名を指定します。

ワンタイムパスワード*

デバイス名*

☒ 全てのデバイスからサインアウトする

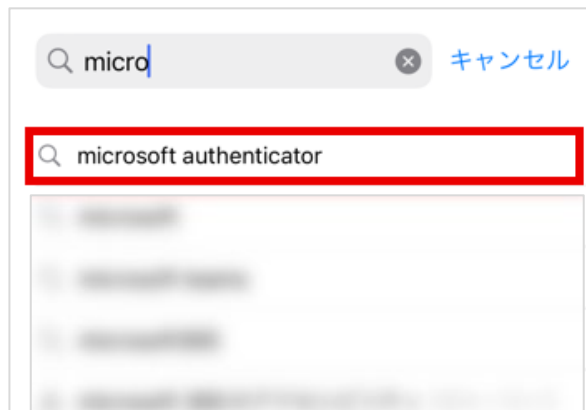
実行

14. KOSMO Webログイン後のトップ画面が表示されます。

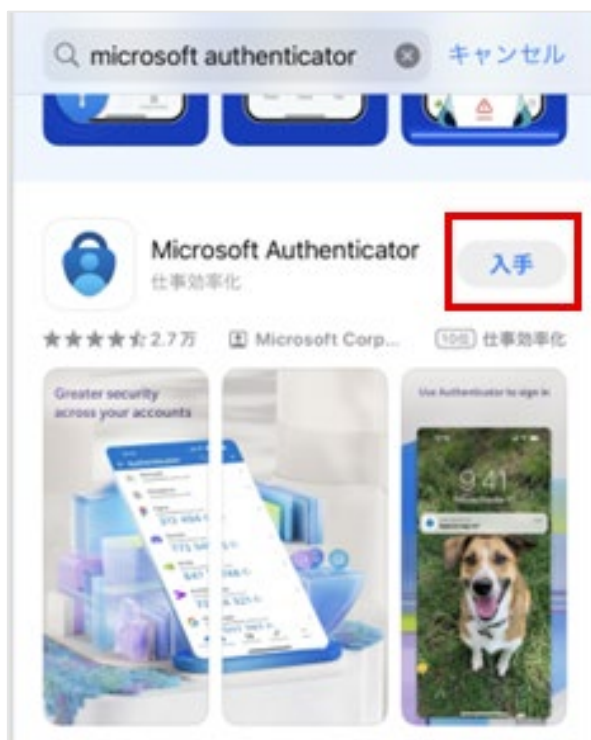


(2) Microsoft Authenticatorの設定作業

1. Microsoft Authenticator(Microsoft認証システム)のインストール
ご利用機種に応じた各種ストアより「Microsoft Authenticator」を検索します。
[Microsoft Authenticator](#)(Microsoft認証システム)



2. Microsoft Authenticatorの入手
「入手」をタップし、インストールを開始します。



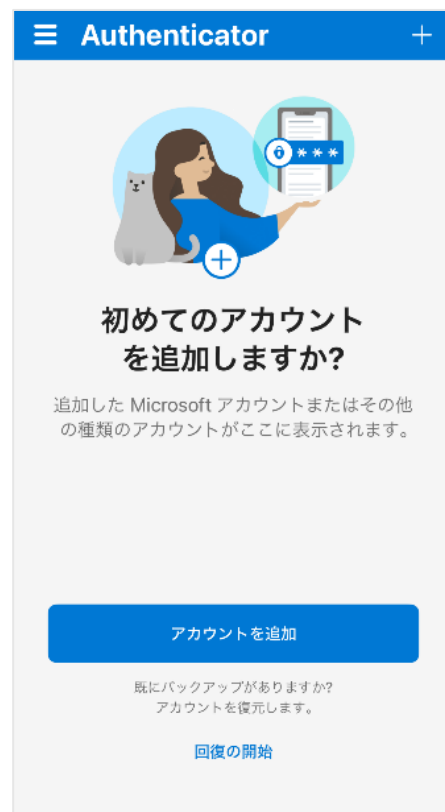
3. Microsoft Authenticatorの設定

「承諾する」をタップします。「アプリ使用状況データを共有する」は任意で選択し、「続行」をタップします。



4. Microsoft Authenticatorの設定

「スキップ」をタップし、インストールを完了します。



5. KOSMO Webへのアクセス

ご準備したスマートデバイスのブラウザのアドレス欄に「https://www.***.portal.kosmo-web.jp/」と入力します。

6. KOSMO Webトップ画面の表示

トップ画面の右上にある「ログイン」をタップし、ログイン画面に遷移します。



7. KOSMO Webログイン画面の表示

先ほど設定したユーザIDとパスワードを入力して「ログイン」をタップします。

8. KOSMO Web ワンタイムパスワード設定画面

表示されたQRコードの下部にある「スキャンできませんか?」をタップします。

ワンタイムパスワードの設定

⚠ アカウントを有効にするにはワンタイムパスワードのセットアップが必要です。

1. 次のいずれかのアプリケーションをモバイルにインストールします。

Google Authenticator
Microsoft Authenticator
FreeOTP

2. アプリケーションを開き、バーコードをスキャンします。



スキャンできませんか?

3. アプリケーションから提供されたワンタイムパスワードを入力し、送信をクリックしてセットアップを終了します。

OTPデバイスの管理に役立つデバイス名を指定します。

9. KOSMO Web ワンタイムパスワード設定画面

「2.アプリケーションを開き、キーを入力します」に表示されたキーをすべて選択し、コピーをします。

ワンタイムパスワードの設定

⚠ アカウントを有効にするにはワンタイムパスワードのセットアップが必要です。

1. 次のいずれかのアプリケーションをモバイルにインストールします。

FreeOTP
Microsoft Authenticator
Google Authenticator

2. アプリケーションを開き、キーを入力します:

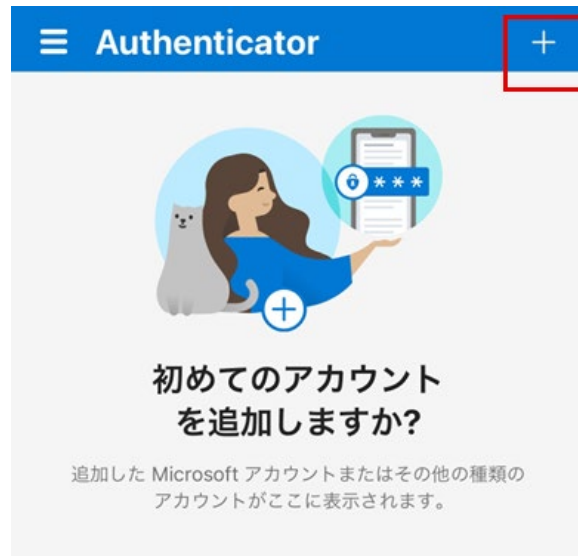
[バーコードをスキャンしますか?](#)

3. アプリケーションで設定できる場合は、次の設定値を使用します。

タイプ: 時間ベース
アルゴリズム: SHA1
桁: 6
間隔: 30

10. Microsoft Authenticator アプリの操作

Microsoft Authenticator アプリを起動します。画面右上の「+」ボタンをタップします。



11. Microsoft Authenticator アプリの操作

アカウントを追加画面で「その他(Google、Facebookなど)」をタップします。



12. Microsoft Authenticator アプリの操作

QRコードスキャンが起動されます。「またはコードを手動で入力」をタップします。



13. Microsoft Authenticator アプリの操作

アカウント名には、任意のアカウント名称を入力。秘密鍵には先ほどコピーしたキーを貼り付け、「完了」をタップします。

※貼り付けができない場合、「鍵」にキーを入力します。なお英字は小文字入力でも登録は可能です。



14. Microsoft Authenticator アプリの操作

生成された6桁のワンタイムパスワードをタップしてコピーします。

※ワンタイムパスワードは30秒ごとに切り替わりますのでご注意ください。

※画面のコードはサンプルです。Microsoft Authenticator アプリに表示されたワンタイムパスワードを採用します。



15. KOSMO Web ワンタイムパスワード設定画面

KOSMO Web に戻ります。デバイス名は、利用するスマートデバイスが識別できる名称を入力、その後Microsoft Authenticator アプリで生成された6桁のワンタイムパスワードを貼り付け、「実行」をタップします。

※送信時に「認証コードが異なります」と表示される場合は、時間内に入力ができず切り替わっている可能性があります。

その際は、お手数ですがパスワードが切り替わった直後にコピーして試すなど、何度か操作を実施ください。ワンタイムパスワードは30秒ごとに切り替わりますのでご注意ください。

4. アプリケーションから提供されたワンタイムパスワードを入力し、送信をクリックしてセットアップを終了します。

OTPデバイスの管理に役立つデバイス名を指定します。

ワンタイムパスワード *

デバイス名 *

☒ 全てのデバイスからサインアウトする

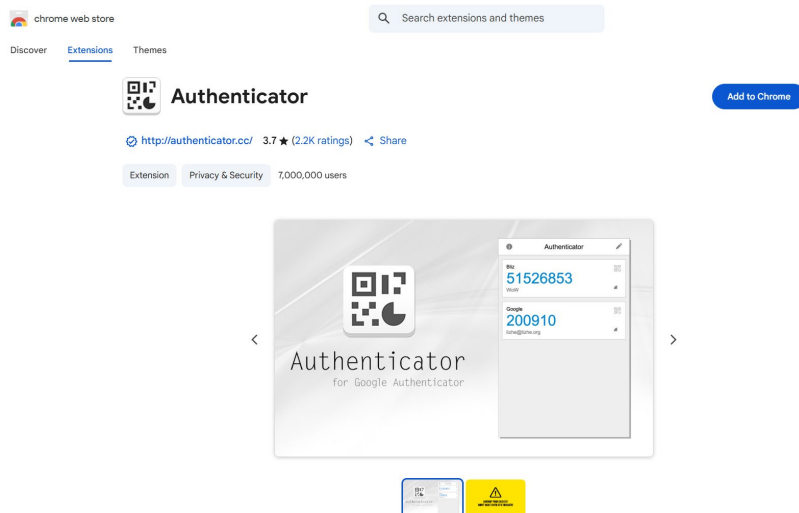
実行

16. KOSMO Webログイン後のトップ画面が表示されます。

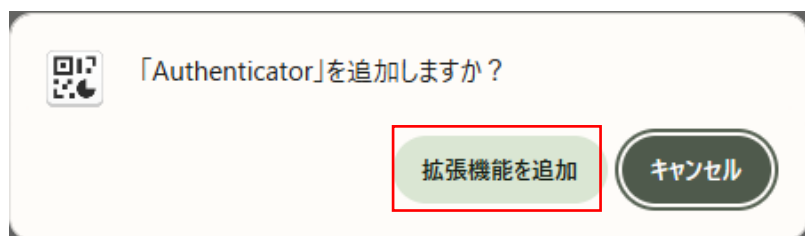


(3) Chromeプラグインの設定作業

1. Authenticator(Chromeプラグイン)のインストール
[Chrome web store](https://chrome.google.com/webstore/detail/authenticator/obafnckmllpfbfopkoadhllmepkdnkcn)より「Authenticator」を検索します。



2. Authenticatorの入手
「Add to Chrome」ボタンをクリックします。表示されたポップアップの「拡張機能を追加」ボタンをクリックします。



3. 拡張機能のアクセスの許可
Chromeの拡張機能ボタンをクリックします。インストールされた拡張機能が表示され、Authenticatorをクリックします。



Authenticatorが表示されます。



4. OTPの登録

ログイン時にワンタイムパスワードを設定します。

QRコード画面が表示されるため、Authenticator「QRコードをスキャン」ボタンをクリックします。



QRコードを範囲選択します。



「ユーザ名 追加されました。」というポップアップが表示されたら登録完了です。



5. 表示されるワンタイムパスワードでログイン



6. KOSMO Webログイン後のトップ画面が表示されます。

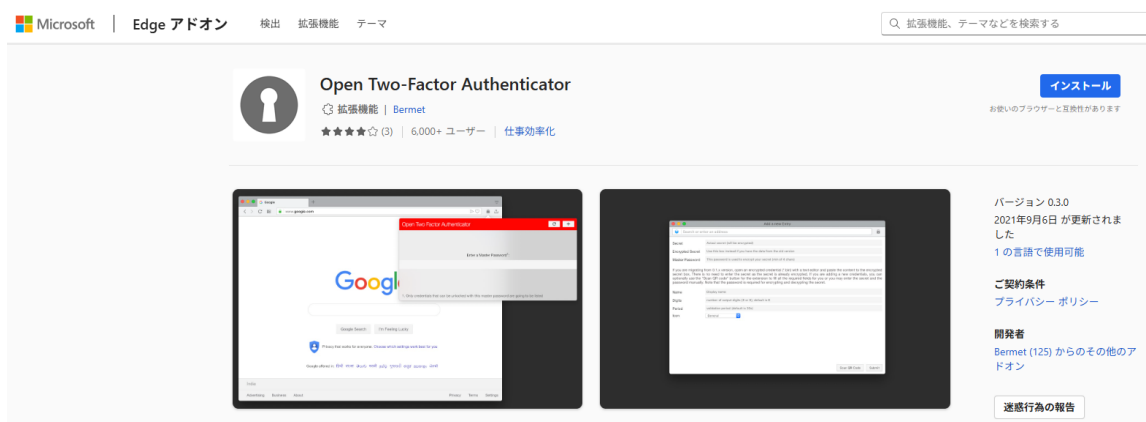


※ 表示されるサービスのアイコンは組合様毎に異なります。

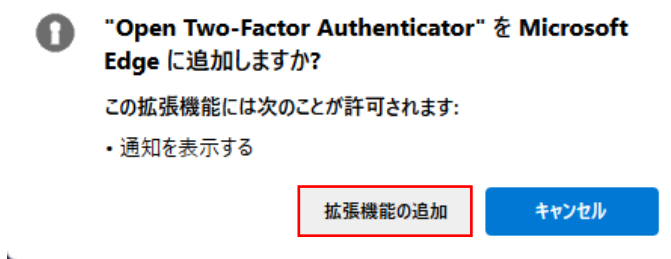
【Chromeプラグインでの初回ログインはここで完了です】

(4) Edgeプラグインの設定作業

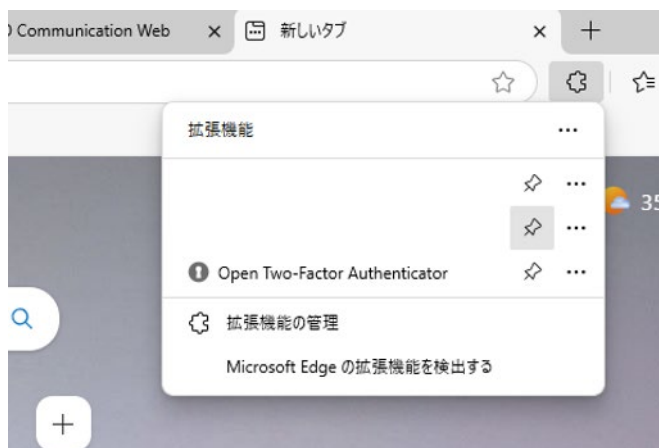
1. Open Two-Factor Authenticator (Edgeプラグイン)のインストール
Edge アドオンより「Open Two-Factor Authenticator」を検索します。
「[Open Two-Factor Authenticator - Microsoft Edge Addons](#)」



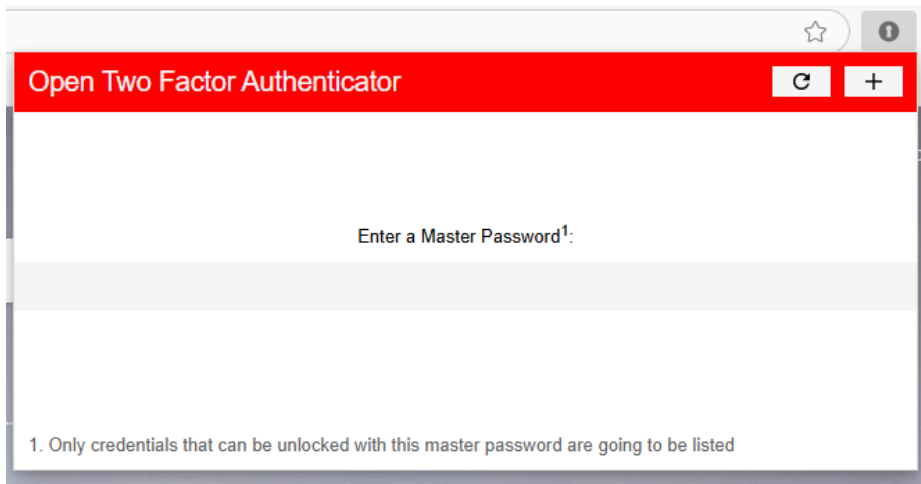
2. Open Two-Factor Authenticator(Edgeプラグイン)の入手
「インストール」ボタンをクリックします。表示されたポップアップの「拡張機能の追加」ボタンをクリックします。



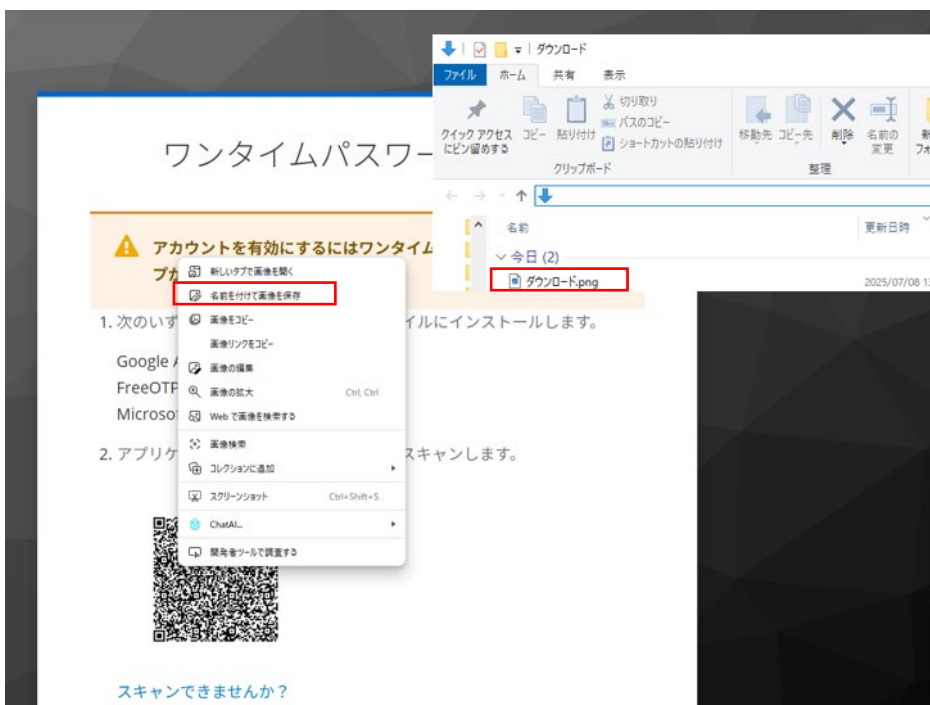
3. 拡張機能のアクセスの許可
Edgeの拡張機能ボタンをクリックします。インストールされた拡張機能が表示され、Open Two-Factor Authenticatorをクリックします。



Open Two-Factor Authenticatorが表示されます。



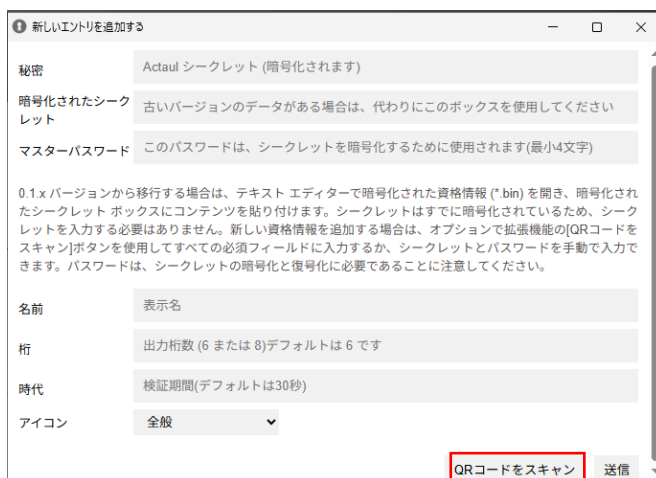
4. QRコードの保存
表示されているQRコードを.png形式で保存します。



5. OTPの登録

ログイン時にワンタイムパスワードを設定します。

Open Two-Factor Authenticator「+」ボタンをクリックするとポップアップ画面が表示されるため、「QRコードをスキャン」ボタンをクリックします。



新しいエントリを追加する

秘密: Actual シークレット (暗号化されます)

暗号化されたシークレット: 古いバージョンのデータがある場合は、代わりにこのボックスを使用してください

マスターパスワード: このパスワードは、シークレットを暗号化するために使用されます(最小4文字)

0.1.x バージョンから移行する場合は、テキスト エディターで暗号化された資格情報 (*.bin) を開き、暗号化されたシークレット ボックスにコンテンツを貼り付けます。シークレットはすでに暗号化されているため、シークレットを入力する必要はありません。新しい資格情報を追加する場合は、オプションで拡張機能の[QRコードをスキャン]ボタンを使用してすべての必須フィールドに入力するか、シークレットとパスワードを手動で入力できます。パスワードは、シークレットの暗号化と復号化に必要であることに注意してください。

名前: 表示名

桁: 出力桁数 (6 または 8) デフォルトは 6 です

時代: 検証期間(デフォルトは30秒)

アイコン: 全般

QRコードをスキャン 送信

保存したQRコード画像を選択し、マスターパスワードを設定します。
※最小4文字であり、任意の値で設定可能



新しいエントリを追加する

秘密: OA2G2ZSBGF2E432HPFZXMTLWGZ2FCRBX

暗号化されたシークレット: 古いバージョンのデータがある場合は、代わりにこのボックスを使用してください

マスターパスワード: ****

0.1.x バージョンから移行する場合は、テキスト エディターで暗号化された資格情報 (*.bin) を開き、暗号化されたシークレット ボックスにコンテンツを貼り付けます。シークレットはすでに暗号化されているため、シークレットを入力する必要はありません。新しい資格情報を追加する場合は、オプションで拡張機能の[QRコードをスキャン]ボタンを使用してすべての必須フィールドに入力するか、シークレットとパスワードを手動で入力できます。パスワードは、シークレットの暗号化と復号化に必要であることに注意してください。

名前: 大和証券グループ健康保険組合加入者ページ:daiwakenpo_fjuser10

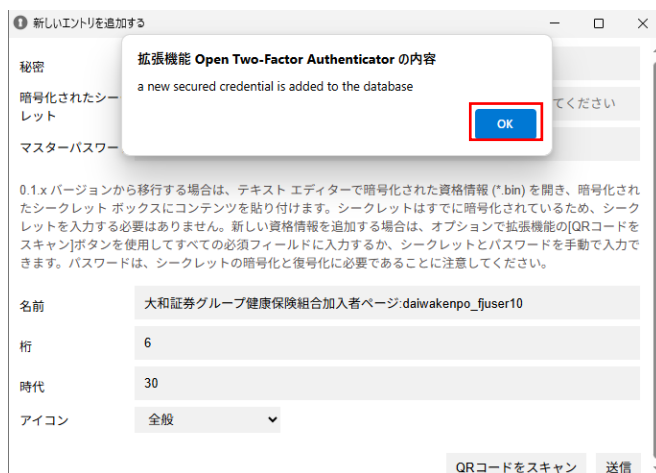
桁: 6

時代: 30

アイコン: 全般

QRコードをスキャン 送信

ポップアップ画面で「OK」ボタンをクリックします。



新しいエントリを追加する

秘密: 拡張機能 Open Two-Factor Authenticator の内容

暗号化されたシークレット: a new secured credential is added to the database

マスターパスワード: ****

0.1.x バージョンから移行する場合は、テキスト エディターで暗号化された資格情報 (*.bin) を開き、暗号化されたシークレット ボックスにコンテンツを貼り付けます。シークレットはすでに暗号化されているため、シークレットを入力する必要はありません。新しい資格情報を追加する場合は、オプションで拡張機能の[QRコードをスキャン]ボタンを使用してすべての必須フィールドに入力するか、シークレットとパスワードを手動で入力できます。パスワードは、シークレットの暗号化と復号化に必要であることに注意してください。

名前: 大和証券グループ健康保険組合加入者ページ:daiwakenpo_fjuser10

桁: 6

時代: 30

アイコン: 全般

QRコードをスキャン 送信

6. OTPの表示
OTPの登録時に設定したマスターパスワードを入力します。

Open Two Factor Authenticator

+

Enter a Master Password¹:

....

1. Only credentials that can be unlocked with this master password are going to be listed

表示されたキーをクリックします。

Open Two Factor Authenticator

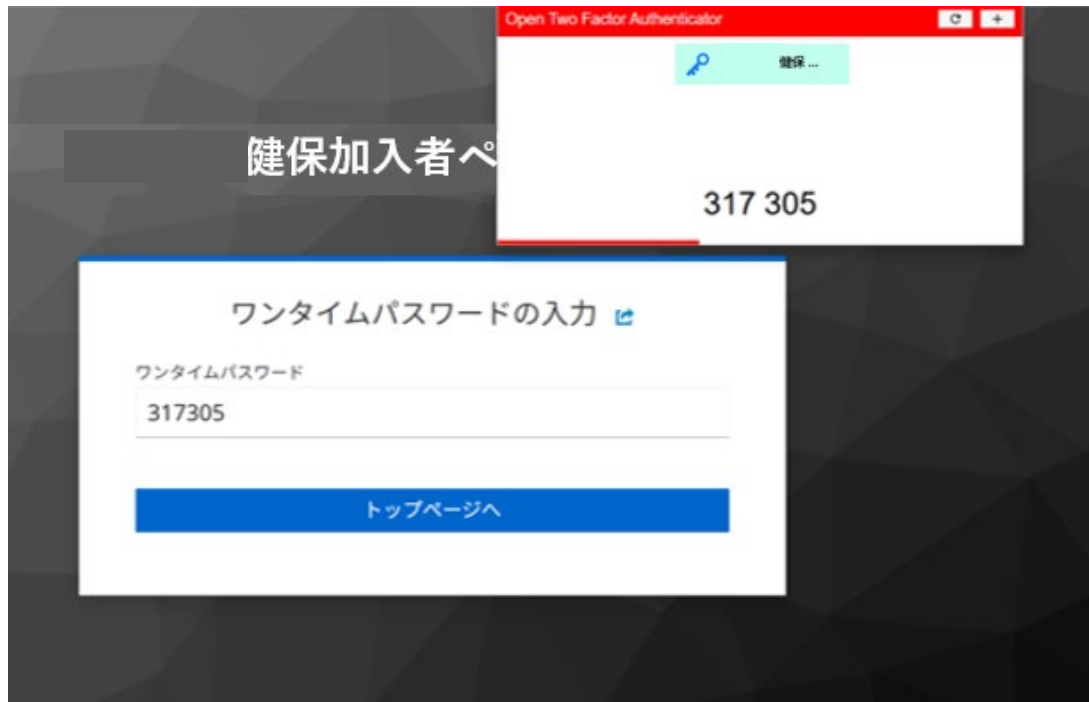
+

健保 ...

733 708



7. 表示されるワンタイムパスワードでログイン



8. KOSMO Webログイン後のトップ画面が表示されます。



※ 表示されるサービスのアイコンは組合様毎に異なります。

【Edgeプラグインでの初回ログインはここで完了です】

(5) ワンタイムパスワードメール認証設定作業

1. KOSMO Webへ再度アクセス
「https://www.****.portal.kosmo-web.jp/」



2. ログイン



3. 登録したメールアドレスに届いたワンタイムパスワードを入力してメール認証を完了してください

【KOSMOWeb】ワンタイムパスワードのお知らせ



① この送信者 no-reply@kosmo-web.jp は組織外のユーザーです。

② 画像をダウンロードするには、ここをクリックします。プライバシー保護を促進するため、メッセージ内の画像は自動的にダウンロードされません。

KOSMO Communication Webにログインするためのワンタイムパスワードをお知らせします。

981744

もしKOSMO Communication Webにお心当たりがない場合は、恐れ入りますがこのメールを

ワンタイムパスワード (OTP) メール認証

受信したワンタイムパスワードを入力してください。

ワンタイムパスワード

実行 再送信

※メールが届かない場合は再送信を選択してください

8. KOSMO Webログイン後のトップ画面が表示されます。



※ 表示されるサービスのアイコンは組合様毎に異なります。

【ワンタイムパスワードのメール受け取り設定での初回ログインはここで完了です】

3 設定を変更する場合

KOSMO Webの被保険者被扶養者向けサービスで初回登録したユーザIDパスワード、メールアドレス、多要素認証などの設定を変更する場合は、以下の手順で変更を行ってください。

- 【1】 KOSMO WebのユーザIDを変更する場合
- 【2】 パスワードを変更する場合
- 【3】 パスワードを忘れた場合
- 【4】 ユーザIDを忘れた場合
- 【5】 メールアドレスを変更する場合
- 【6】 多要素認証の追加登録
- 【7】 多要素認証の削除
- 【8】 スマートデバイス機種変更、または紛失した場合
- 【9】 利用規約が更新された場合

【1】 KOSMO WebのユーザIDを変更する場合

(1)ユーザIDの変更

1. トップページ画面の表示
トップページ画面を表示し左上のメニューアイコン（三本線）をタップします。



2. プロフィール変更画面の表示
メニューから「プロフィール変更」を選択し、タップします。



3. ユーザIDの変更

「ユーザID」のIDを変更します。その後、画面を下にスクロールし、「変更」、「ポータルに戻る」をタップします。

The screenshots illustrate the steps to change a user ID in the KOSMO Web system. The first image shows the 'プロフィール' (Profile) page with the 'ユーザID' (User ID) field set to 'doukakuuser2024'. A red box highlights the link '利用不可文字一覧を見る' (View list of unusable characters). The second image shows the expanded list of characters that cannot be used in the user ID, including symbols like '<', '>', '&', etc. The third image shows the '変更' (Change) button and the 'ポータルに戻る' (Return to portal) link, both highlighted with red boxes.

4. トップ画面の表示

KOSMO Webログイン後のトップ画面が表示されます。



(2) ユーザIDの変更（パソコン作業）

1. トップページ画面の表示

トップページ画面を表示し中央上の「プロフィール変更」をクリックします。



2. ユーザIDの変更

「ユーザID」のIDを変更します。

その後、下にある「変更」、「ポータルに戻る」をクリックします。

3. トップ画面の表示

KOSMO Webログイン後のトップ画面が表示されます。



【2】パスワードを変更する場合

KOSMO Webに登録したパスワードを変更したい場合は、次の手順で変更を行います。なお、本手順はKOSMO Webにログイン可能な方がパスワードを更新されることを想定しています。ここではワンタイムパスワードによる認証方式を例に説明します。

(1)パスワードの更新

1. トップページ画面の表示

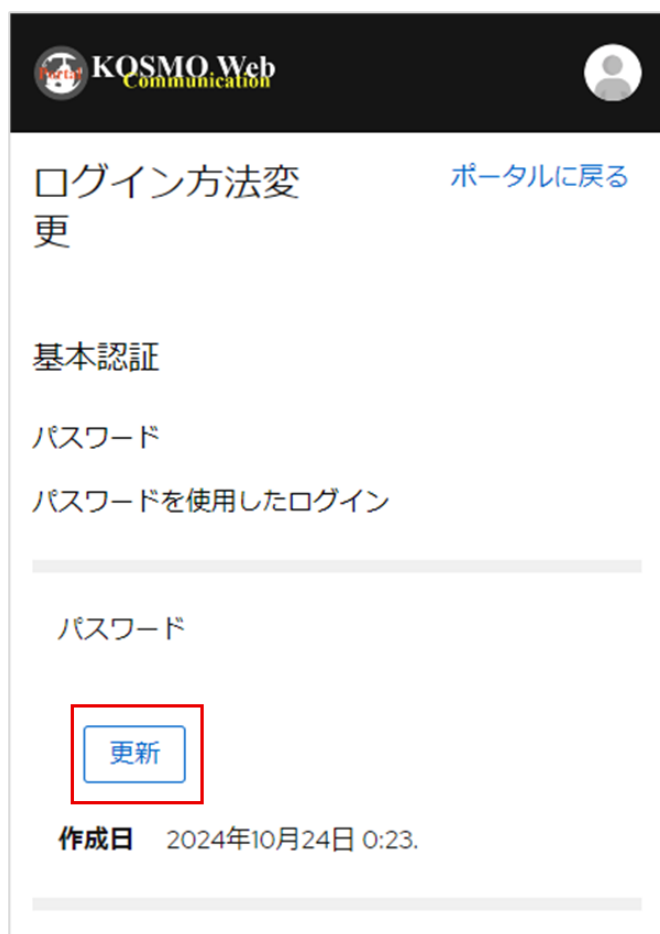
トップページ画面を表示し左上のメニューアイコン（三本線）をタップします。



2. ログイン方法変更画面の表示
メニューから「ログイン方法変更」をタップします。



3. ログイン方法変更画面の表示
パスワードの「更新」をタップします。



4. パスワード画面の表示

「続行するには再度認証してください。」のメッセージ画面が表示された場合は、KOSMO Webのログイン時に利用しているパスワードを入力して「ログイン」をタップします。



The screenshot shows a login screen for 'testuser001'. At the top, the username 'testuser001' is displayed with a small blue icon. Below it, a grey banner contains the message '続行するには再度認証してください' (Please re-authenticate to continue) with an information icon. Underneath is a 'パスワード' (Password) input field with a toggle icon on the right. A link 'パスワードを忘れた方はこちら' (Click here if you forgot your password) is positioned below the input field. At the bottom, a large blue button labeled 'ログイン' (Login) is highlighted with a red rectangular border.

5. ワンタイムパスワード画面の表示

認証アプリケーションで表示された6桁のワンタイムパスワードを入力して「トップページへ」をタップします。



The screenshot shows a screen titled 'ワンタイムパスワードの入力' (One-time password input) with a small blue icon. Below the title is a 'ワンタイムパスワード' (One-time password) input field with a yellow border. At the bottom, a large blue button labeled 'トップページへ' (To top page) is visible.

※生体認証の場合はこの画面が表示されません。

6. パスワード更新画面の表示
「パスワード」、「パスワード確認用」共に、更新するパスワードを入力して「実行」をタップします。
※更新するパスワードは、現在ご使用中のパスワードでは更新できません。変更をお願いします。

The screenshot shows a form titled "パスワードの更新" (Update Password). It contains two input fields: "パスワード" (Password) and "パスワード確認用" (Password Confirmation). Both fields have a red border and a toggle icon on the right. Below the fields is a checkbox labeled "全てのデバイスからサインアウトする" (Sign out from all devices), which is checked. At the bottom, there are two buttons: "実行" (Execute) and "戻る" (Back). The "実行" button is highlighted with a red border.

7. ログイン方法変更画面の表示
ログイン方法変更画面へと戻ります。パスワードの作成日が変更していることを確認します。

The screenshot shows a screen titled "ログイン方法変更" (Change Login Method) with a link "ポータルに戻る" (Return to Portal) in the top right corner. The screen is divided into two sections. The top section is titled "基本認証" (Basic Authentication) and contains the text "パスワード" and "パスワードを使用したログイン" (Login using password). The bottom section is titled "パスワード" and contains a button labeled "更新" (Update). At the bottom, there is a red-bordered box containing the text "作成日 2024年10月24日 15:59." (Created on 2024年10月24日 15:59.).

(2)パスワードの更新（パソコン作業）

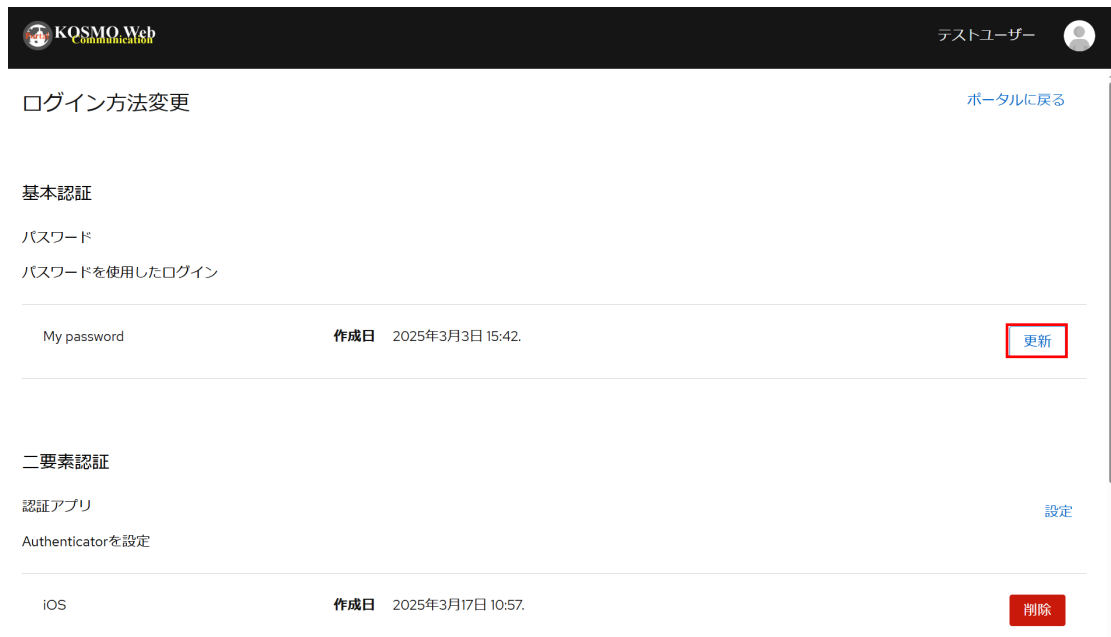
1. トップページ画面の表示

トップページ画面を表示し中央上の「ログイン方法変更」をクリックします。

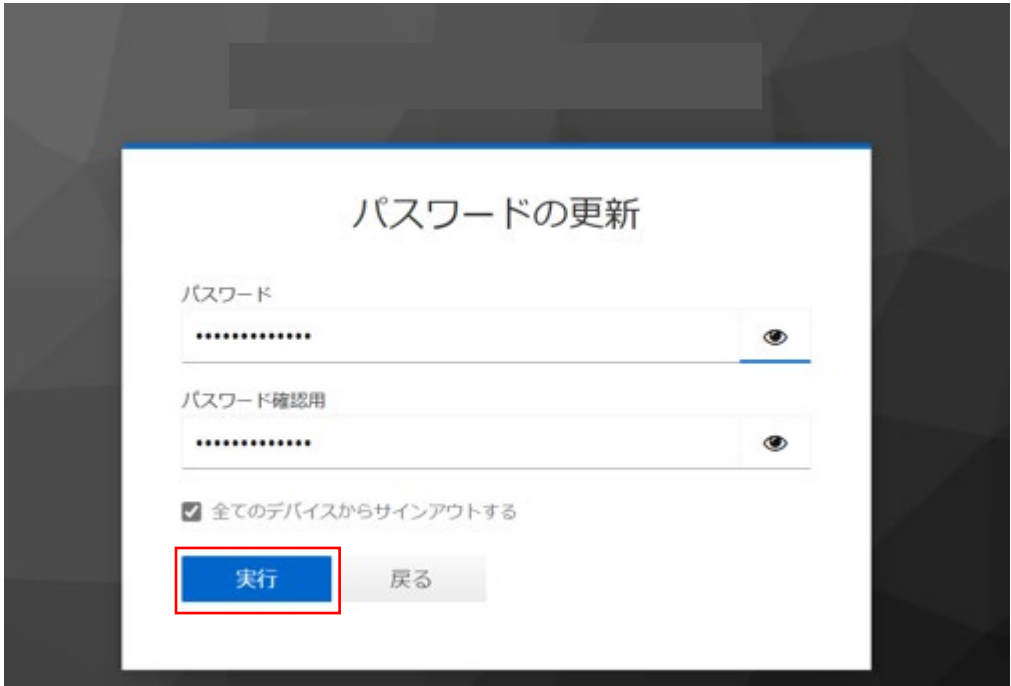


2. ログイン方法変更画面の表示

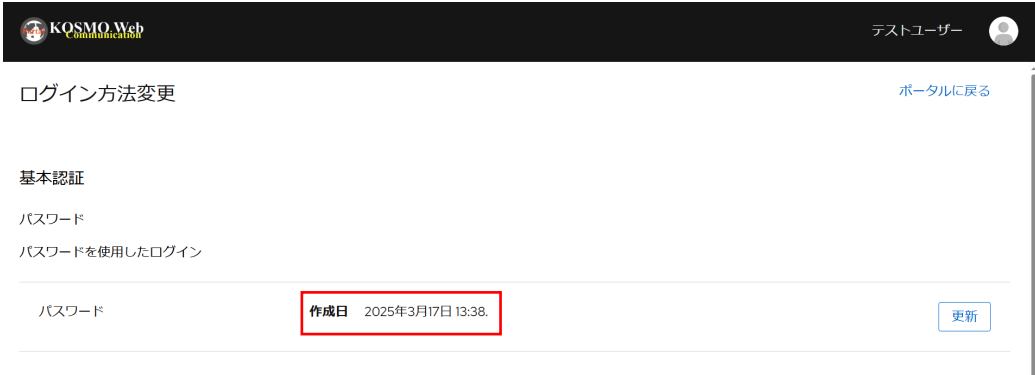
パスワードの「更新」をタップします。



3. パスワードの変更
新しいパスワードを入力し「実行」をクリックします。



4. ログイン方法変更画面の表示
ログイン方法変更画面へと戻ります。パスワードの作成日が変更していることを確認します。



【3】パスワードを忘れた場合

KOSMO Webのパスワードを忘れた場合は、次の手順で申請をします。
なお、本手順はログイン前の画面より説明をします。

(1)パスワードの再発行

1. トップページ画面の表示
トップ画面の右上にある「ログイン」をタップし、ログイン画面に遷移します。



2. ログイン画面の表示
「パスワードを忘れた方はこちら」のリンクをタップします。

A screenshot of the login page. The page has a white background with a light gray border. At the top center is the title 'ログイン' (Login). Below it are two input fields: 'ユーザID' (User ID) and 'パスワード' (Password). The 'パスワード' field has a toggle icon on the right. Below the password field is a checkbox labeled 'ログイン状態の保存' (Save login status). To the right of the checkbox is a red rectangular box containing the text 'パスワードを忘れた方はこちら' (Click here if you forgot your password). Below these elements is a large blue button with the text 'ログイン' (Login). At the bottom center is a link that says 'ポータルに戻る' (Return to portal).

3. パスワード更新メール送信画面
「ユーザID」を入力して「実行」をタップします。

パスワードを忘れた方はこちら

ユーザID

testuser001

戻る

実行

ユーザIDを入力してください。新しいパスワードの設定方法をご案内いたします。

4. パスワード更新案内画面の表示
KOSMO Webログイン後のトップ画面が表示されます。
メッセージを確認する旨のメッセージが表示されるため、指定したメールアドレスの受信ボックスを確認します。

ログイン

詳細な手順を記載したメールをすぐに受信してください。

ユーザID

testuser001

パスワード

☐ ログイン状態の保存

パスワードを忘れた方はこちら

ログイン

ポータルに戻る

57

Copyright©2026, Daiwa Institute of Research Ltd.

5. パスワードリセットのメール

受信したパスワードリセットメールの本文「パスワードをリセット」のリンクをタップします。

※メール本文「パスワードをリセット」リンクの有効時間は5分です。無効になった際は、再度「【3】パスワードを忘れた場合」の手順1からはじめます。

※メールを受信できない場合は、迷惑メールフォルダに受信されていないか、またドメイン受信設定を確認します。



6. パスワード更新画面の表示

パスワード更新画面が表示されます。新しいパスワードを入力して「実行」をタップします。

A screenshot of a "パスワードの更新" (Update Password) screen. At the top, there is a warning message: "⚠ パスワードを変更する必要があります。" Below this are two input fields: "パスワード" (Password) and "パスワード確認用" (Confirm Password). Both fields have a red border and a toggle icon on the right. Below the input fields is a checkbox labeled "全てのデバイスからサインアウトする" (Sign out from all devices), which is checked. At the bottom, there is a large blue button labeled "実行" (Execute/Run), which is highlighted with a red rectangular box.

7. アカウ​​ントの更新完了画面の表示
アカウ​​ントの更新完了画面が表示されます。



【4】 ユーザIDを忘れた場合

KOSMO WebのユーザIDを忘れた場合は、次の手順で申請をします。
なお、本手順はログイン前の画面より説明をします。

(1) ユーザIDの再発行

1. トップページ画面の表示
トップ画面の右上にある「ログイン」をタップし、ログイン画面に遷移します。



2. ログイン画面の表示
「ユーザIDを忘れた方はこちら」のリンクをタップします。

A screenshot of the KOSMO Web login page. The page has a white background with a light gray border. At the top center is the title 'ログイン' (Login). Below it are two input fields: 'ユーザID' (User ID) and 'パスワード' (Password). Below the password field is a checkbox labeled 'ログイン状態の保存' (Save login status) and a link 'パスワードを忘れた方はこちら' (Click here if you forgot your password). Below the link is another link 'ユーザIDを忘れた方はこちら' (Click here if you forgot your user ID), which is highlighted with a red rectangular box. At the bottom is a large blue button with the text 'ログイン' (Login).

3. ユーザID案内メール送信画面
「生年月日」、「メールアドレス」を入力して「実行」をタップします。

ユーザIDを忘れた方はこちら

生年月日 (入力例:19790822)

ご登録いただいたメールアドレス

←ログインに戻る

実行

生年月日、メールアドレスを入力してください。ユーザIDをご案内いたします。

4. ユーザID案内画面の表示
KOSMO Webログイン後のトップ画面が表示されます。
メッセージを確認する旨のメッセージが表示されるため、指定したメールアドレスの受信ボックスを確認します。

✓ 以下のメールアドレスにメールを送信しました。
あなたのメールアドレス: testuser@test.co.jp
メールに記載されているユーザIDでログインしてください。

ユーザID

パスワード

☐ ログイン状態の保存

パスワードを忘れた方はこちら

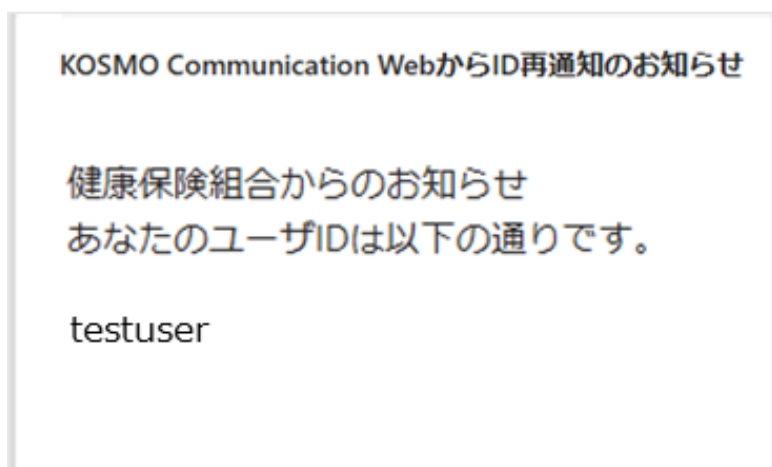
ユーザIDを忘れた方はこちら

ログイン

5. ユーザID案内のメール

受信したユーザID案内メールの本文を確認します。

※健康保険組合から指定のあったドメインからのメールを許可してください。



【5】メールアドレスを変更する場合

KOSMO Webに登録したメールアドレスを変更したい場合は、次の手順で変更を行います。なお、本手順はログイン後の画面より説明をします。

(1)メールアドレスの変更

1. トップページ画面の表示

トップページ画面を表示し左上のメニューアイコン（三本線）をタップします。



2. プロフィール変更画面の表示

メニューから「プロフィール変更」を選択し、タップします。



3. メールアドレスの変更

「Eメール変更」をタップします。

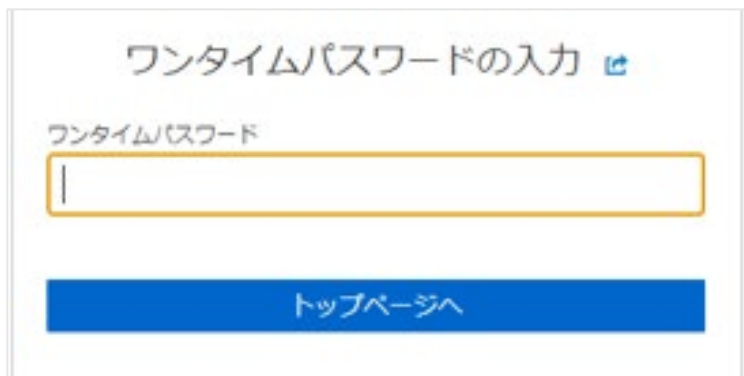
A screenshot of the 'プロフィール' (Profile) management screen. The title is 'プロフィール' with a subtitle 'プロフィールを管理する'. Below the title, there is a 'セクション' (Section) header with a tab labeled '全般' (General). Under the '全般' section, there are several fields: '言語' (Language) set to '日本語', 'ユーザID' (User ID) set to 'testuser001', 'ユーザー名' (Username) set to 'テストユーザー', and 'メールアドレス' (Email Address) set to 'testuser001@example.com'. To the right of the email address field, there is a button labeled 'Eメール変更' (Change Email) with a red rectangular box around it.

4. パスワード画面の表示

「続行するには再度認証してください。」のメッセージ画面が表示された場合は、KOSMO Webのログイン時に利用しているパスワードを入力します。

A screenshot of the password screen. At the top, there is a header with the text 'testuser001' and a small icon. Below the header, there is a message box with the text '続行するには再度認証してください' (Please re-authenticate to continue). Below the message box, there is a 'パスワード' (Password) input field with a toggle button to show or hide the password. Below the input field, there is a link that says 'パスワードを忘れた方はこちら' (Click here if you forgot your password). At the bottom, there is a blue button labeled 'ログイン' (Login) with a red rectangular box around it.

5. ワンタイムパスワード画面の表示
ワンタイムパスワード画面が表示されます。認証アプリケーションで表示された6桁のワンタイムパスワードを入力します。



The screenshot shows a screen titled "ワンタイムパスワードの入力" (One-time Password Input). Below the title is a label "ワンタイムパスワード" and a text input field with a vertical cursor. At the bottom is a blue button labeled "トップページへ" (To Top Page).

6. メールアドレス更新画面の表示
変更前のメールアドレスが表示されているため、一度削除します。その後、変更したいメールアドレスを入力して「実行」をタップします。



The screenshot shows a screen titled "メールアドレスの更新" (Update Email Address) with a red asterisk and "必須フィールド" (Required Field) label. Below the title is a label "メールアドレス" with a red asterisk and a text input field containing "testuser1192@example.com". Below the input field is a checkbox labeled "全てのデバイスからサインアウトする" (Sign out from all devices) which is checked. At the bottom are two buttons: "実行" (Execute) and "戻る" (Back). The "実行" button is highlighted with a red box.

7. プロフィール画面の表示
プロフィール画面に表示されたメールアドレスが変更されていることを確認します。



The screenshot shows a screen titled "プロフィール" (Profile) with a subtitle "プロフィールを管理する" (Manage Profile). Below the title is a section header "セクション" and a list of sections: "全般" (General) and "セキュリティ" (Security). The "全般" section is selected. Below the sections is a label "言語" (Language) and a dropdown menu showing "日本語" (Japanese). Below the language dropdown is a label "ユーザID" (User ID) and a text input field containing "testuser001". Below the user ID field is a label "ユーザー名" (Username) and a text input field containing "テストユーザー". Below the username field is a label "メールアドレス" (Email Address) and a text input field containing "testuser1192@example.com". The email address field is highlighted with a red box. To the right of the email address field is a link "Eメール変更" (Change Email) with a blue icon.

(1)メールアドレスの変更（パソコン操作）

1. トップページ画面の表示

トップページ画面を表示し中央上の「プロフィール変更」をクリックします。



2. プロフィール変更画面の表示

メニューから「Eメール変更」を選択し、クリックします。

3. パスワード画面の表示

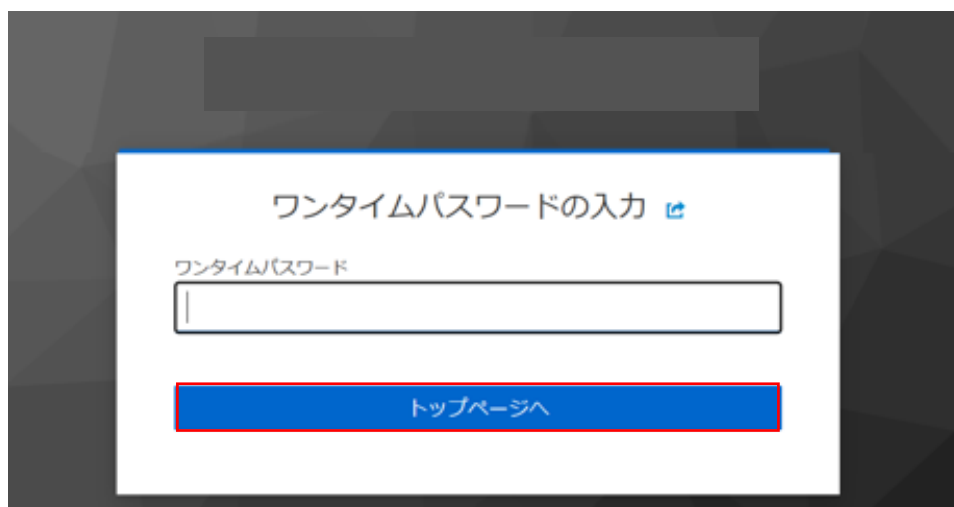
「続行するには再度認証してください。」のメッセージ画面が表示された場合は、KOSMO Webのログイン時に利用しているパスワードを入力します。



The screenshot shows a login interface for a user named 'testuser_0218'. At the top, there is a message: '続行するには再度認証してください' (Please re-authenticate to continue). Below this is a password input field labeled 'パスワード' (Password) with a masked password '*****' and an eye icon to toggle visibility. To the right of the input field are two links: 'パスワードを忘れた方はこちら' (Click here if you forgot your password) and 'ユーザIDを忘れた方はこちら' (Click here if you forgot your user ID). At the bottom, there is a blue button labeled 'ログイン' (Login).

4. ワンタイムパスワード画面の表示

ワンタイムパスワード画面が表示されます。認証アプリケーションで表示された6桁のワンタイムパスワードを入力します。



The screenshot shows a screen titled 'ワンタイムパスワードの入力' (One-time password input). It features a single input field labeled 'ワンタイムパスワード' (One-time password) with a vertical cursor. Below the input field is a blue button labeled 'トップページへ' (Go to top page).

5. メールアドレス更新画面の表示

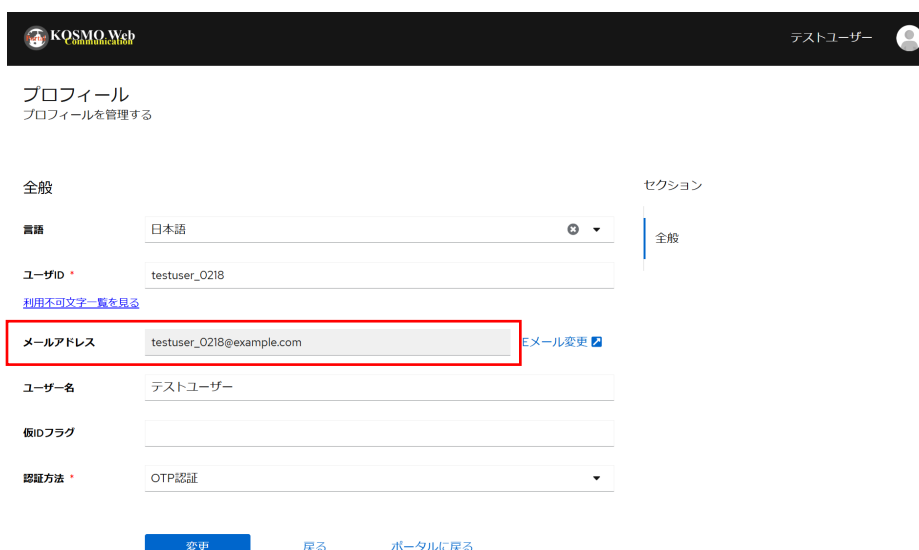
変更前のメールアドレスが表示されているため、一度削除します。
その後、変更したいメールアドレスを入力して「実行」をクリックします。



The screenshot shows a web form titled 'メールアドレスの更新' (Update Email Address). At the top right, there is a red asterisk and the text '必須フィールド' (Required Field). The form contains a text input field labeled 'メールアドレス' (Email Address) with the value 'testuser_0218@example.com'. Below this is a checkbox labeled '全てのデバイスからサインアウトする' (Sign out from all devices) which is checked. At the bottom, there are two buttons: '実行' (Execute) in blue and '戻る' (Back) in gray.

5. プロフィール画面の表示

プロフィール画面に表示されたメールアドレスが変更されていることを確認します。



The screenshot shows a web page titled 'プロフィール' (Profile) with the subtitle 'プロフィールを管理する' (Manage Profile). The page is divided into two main sections: '全般' (General) on the left and 'セクション' (Section) on the right. The '全般' section contains several fields: '言語' (Language) set to '日本語', 'ユーザID' (User ID) set to 'testuser_0218', 'メールアドレス' (Email Address) set to 'testuser_0218@example.com' (highlighted with a red box), 'ユーザー名' (Username) set to 'テストユーザー', '仮IDフラグ' (Temporary ID Flag), and '認証方法' (Authentication Method) set to 'OTP認証'. A link '利用不可文字一覧を見る' (View list of unusable characters) is visible. The 'セクション' section has a sub-section '全般' (General). At the bottom, there are three buttons: '変更' (Change) in blue, '戻る' (Back) in gray, and 'ポータルに戻る' (Return to Portal) in gray. A small link 'Eメール変更' (Change Email) is next to the email field.

【6】多要素認証の追加登録

KOSMO Webログイン時の認証方法の追加は、次の手順で変更を行います。
追加できる認証方法は下記の通りです。

1. 生体認証
2. ワンタイムパスワード認証 (Authenticator)
こちらの認証は、Google Authenticator、Microsoft Authenticator
Chromeプラグイン、Edgeプラグインが該当します。
3. ワンタイムパスワードメール認証

(1)生体認証の追加登録

1. トップページ画面の表示
トップページ画面を表示し左上のメニューアイコン（三本線）をタップします。



2. ログイン方法変更画面の表示
メニューから「ログイン方法変更」をタップします。



3. ログイン方法変更画面の表示

メニューから「二要素認証」の認証アプリの右側にある「:」をタップ後、表示された「設定」をタップします。

二要素認証

認証アプリ

Authenticatorを設定

認証アプリは未設定

生体認証

生体認証を使用したログイン

設定

4. パスワード画面の表示

「続行するには再度認証してください。」のメッセージ画面が表示された場合は、KOSMO Webのログイン時に利用しているパスワードとワンタイムパスワードを入力します。

testuser001

続行するには再度認証してください

パスワード

パスワードを忘れた方はこちら

ログイン

ワンタイムパスワードの入力

ワンタイムパスワード

トップページへ

5. セキュリティキーの登録

セキュリティキー登録画面が表示されます。「登録」をタップします。

利用者認証

セキュリティの設定

☒ 全てのデバイスからサインアウトする

次へ

戻る

6. 生体認証によるサインイン

生体認証登録画面が表示されるため、「続ける」をタップします。

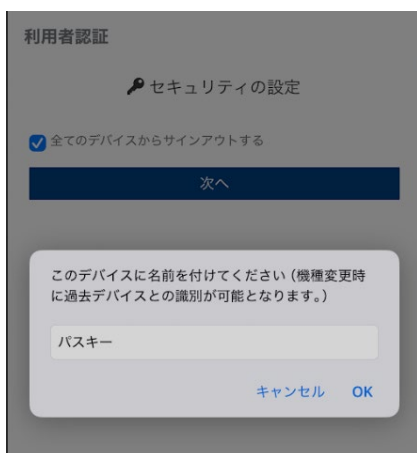
※本書の画像はiPhoneにおける顔認証を例示しましたが、ご準備いただいたデバイスの生体認証画面に沿って、進めてください。



7. 認証ラベルの登録

セキュリティキー登録画面が表示されます。パスキーはすでに登録されている名前以外を入力して、「OK」をタップします。

※パスキーの文字は削除した後に、英字、数字、かな入力など登録するスマートデバイスを識別できる名前を入力します。



8. セキュリティ設定画面の表示

セキュリティ設定画面に戻り、追加したデバイス名が登録されていることを確認します。



(5)生体認証の追加登録（パソコン）

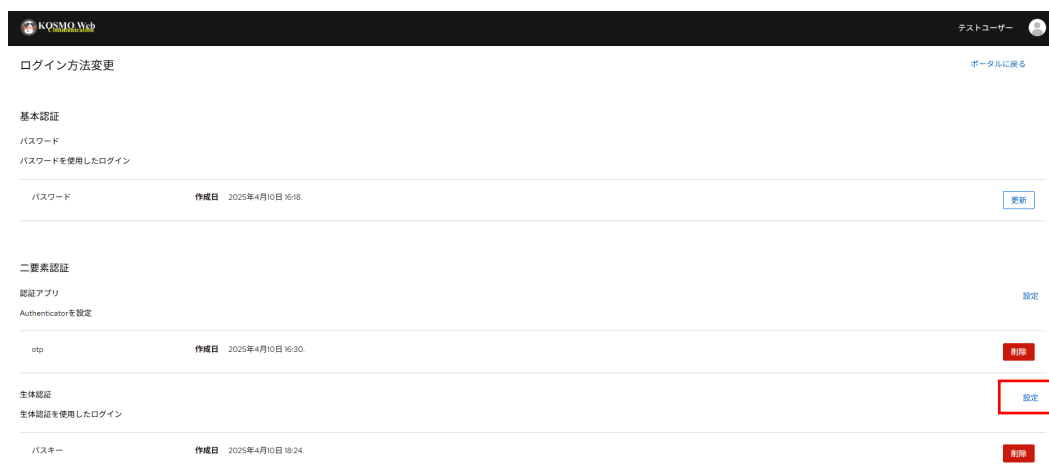
1. トップページ画面の表示

トップページ画面を表示し中央上の「ログイン方法変更」をクリックします。



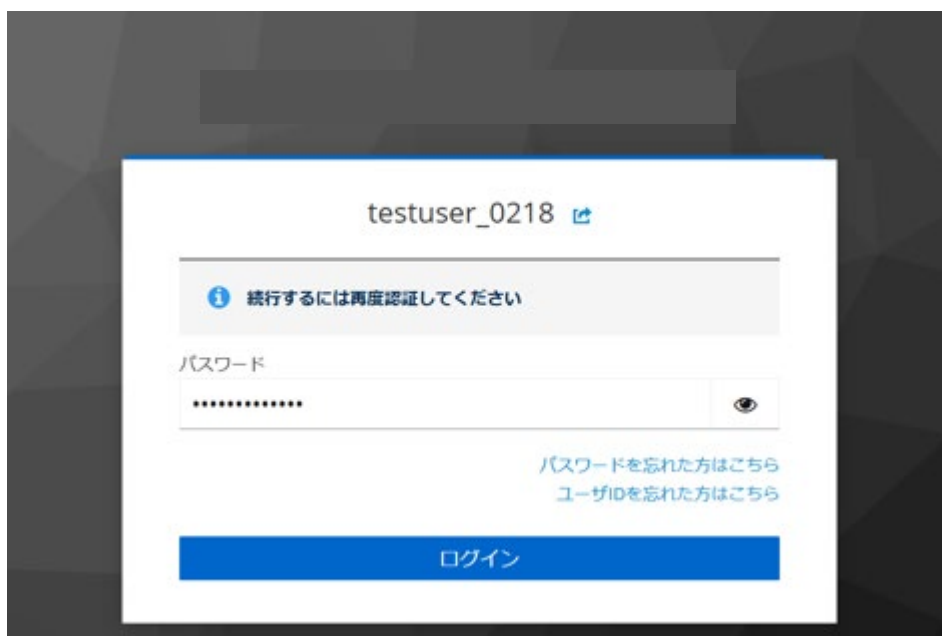
2. ログイン方法変更画面の表示

メニューから「二要素認証」の生体認証の右側にある「設定」をクリックします。



3. パスワード画面の表示

「続行するには再度認証してください。」のメッセージ画面が表示された場合は、KOSMO Webのログイン時に利用しているパスワードを入力します。



The screenshot shows a web interface for user 'testuser_0218'. At the top, there is a message: '続行するには再度認証してください' (Please re-authenticate to continue). Below this is a password input field labeled 'パスワード' with a masked password '*****' and a toggle icon. To the right of the input field are two links: 'パスワードを忘れた方はこちら' (Click here if you forgot your password) and 'ユーザIDを忘れた方はこちら' (Click here if you forgot your user ID). At the bottom is a blue button labeled 'ログイン' (Login).

4. ワンタイムパスワード画面の表示

ワンタイムパスワード画面が表示されます。認証アプリケーションで表示された6桁のワンタイムパスワードを入力して「トップページへ」をクリックします。



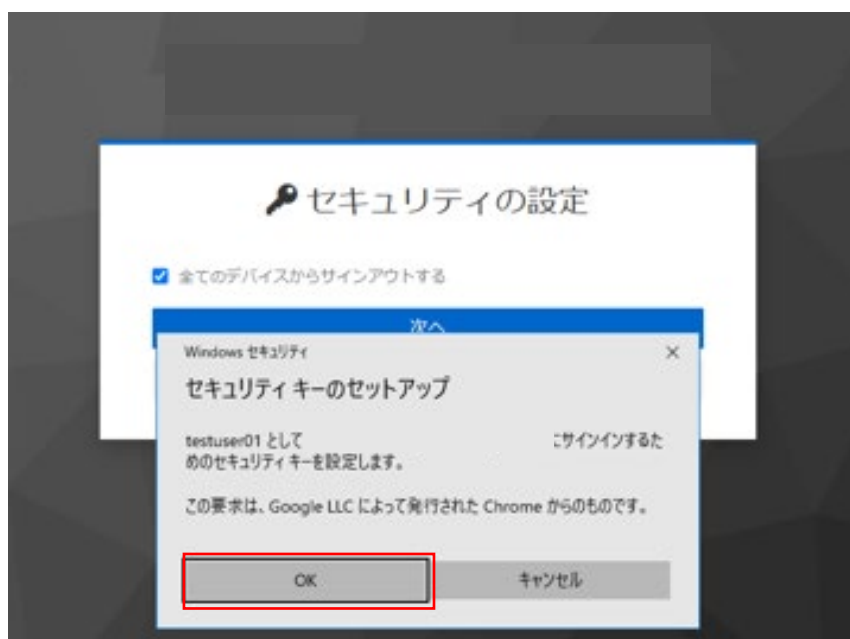
The screenshot shows a web interface for entering a one-time password. The title is 'ワンタイムパスワードの入力' (One-time password input). Below the title is a text input field labeled 'ワンタイムパスワード'. At the bottom is a blue button labeled 'トップページへ' (To top page).

5. 生体認証画面

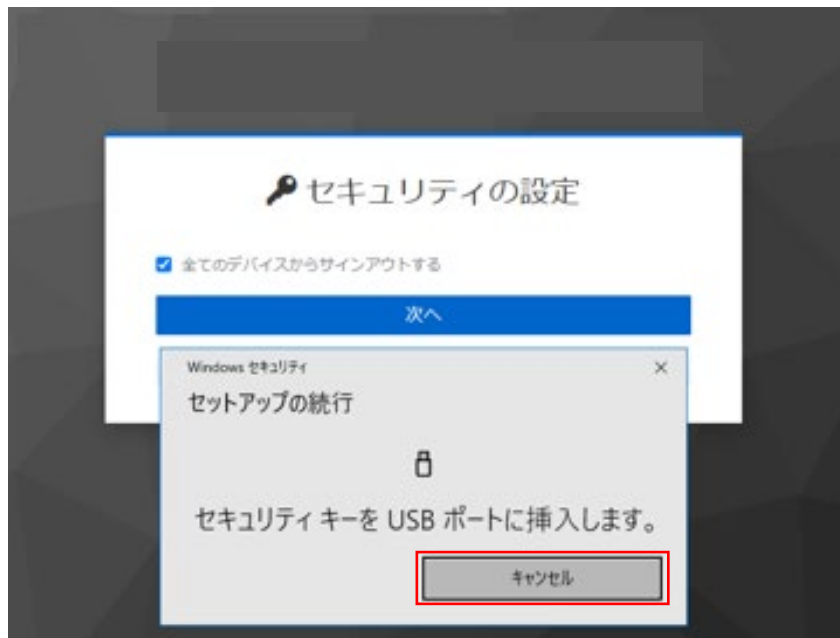
生体認証の設定画面が表示されます。「次へ」をタップします。



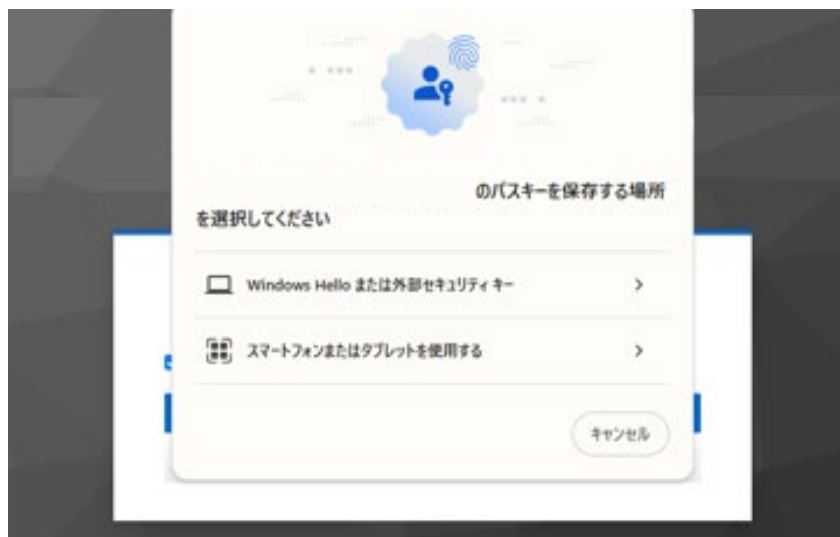
6. 「OK」をクリック



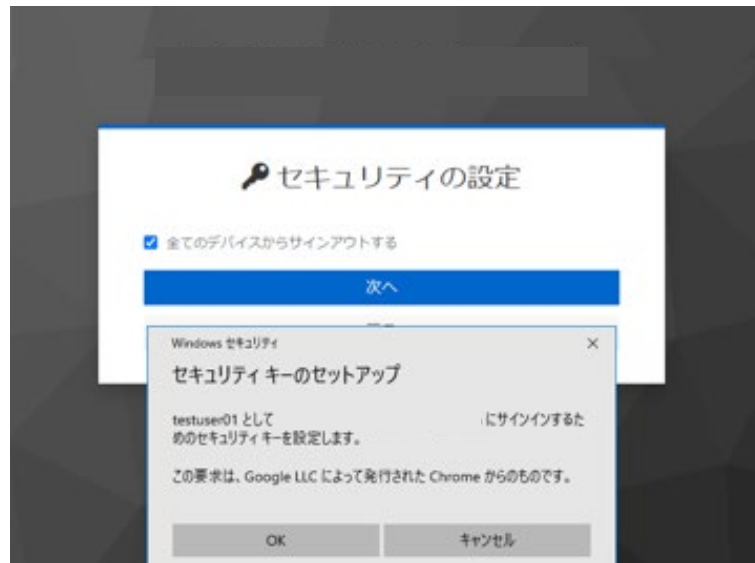
7. 「キャンセル」をクリック



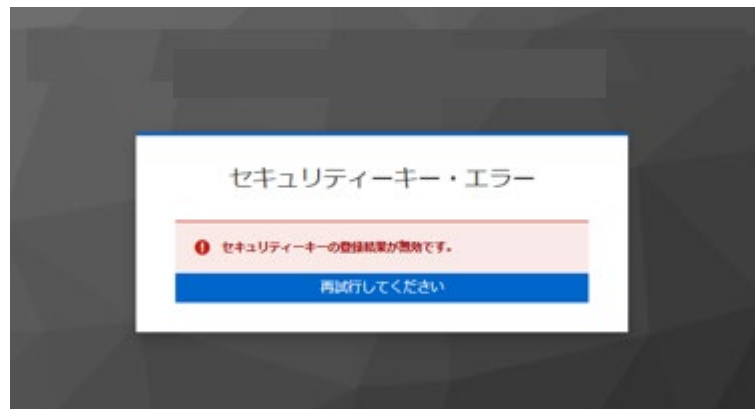
8. パスキーを保存する場所を選択



- 「Windows Hello または外部セキュリティ キー」をクリック
6と同じポップアップが表示されます。（キャンセルで7の画面に戻ります）



キャンセルを押下すると以下の画面が表示されます。
「再試行してください」から8の画面に戻ります



- 「スマートフォンまたはタブレットを使用する」をクリック
デバイスを利用した生体認証を設定できます。
表示されるQRコードを生体認証が可能なスマートデバイスで読み取り生体認証の設定を行います。



(2) ワンタイムパスワード認証 (Authenticator) の追加登録

1. トップページ画面の表示

トップページ画面を表示し左上のメニューアイコン（三本線）をタップします。



2. ログイン方法変更画面の表示

メニューから「ログイン方法変更」をタップします。



3. ログイン方法変更画面の表示
メニューから「二要素認証」の認証アプリの右側にある「:」をタップ後、表示された「設定」をタップします。

4. パスワード画面の表示
「続行するには再度認証してください。」のメッセージ画面が表示された場合は、KOSMO Webのログイン時に利用しているパスワードとワンタイムパスワードを入力します。

5. KOSMO Web ワンタイムパスワード設定画面
表示されたQRコードの下部にある「スキャンできませんか?」をタップします。



6. KOSMO Web ワンタイムパスワード設定画面
「2.アプリケーションを開き、キーを入力します」に表示されたキーをすべて選択し、コピーをします。



7. Google Authenticator アプリ、またはMicrosoft Authenticator アプリのいずれかを、準備したもう一台のスマートデバイスに設定します。
- ※手順「2-【4】ワンタイムパスワード認証方式で行う作業」を参照し、Google Authenticator アプリ、Microsoft Authenticator アプリの設定をします。
- ※複数台登録した際は、ログイン時にデバイスの選択画面が表示されます。
- 識別するためにも、ワンタイムパスワード設定時にデバイス名の登録をお願いします。

ワンタイムパスワードの入力

4. アプリケーションから提供されたワンタイムパスワードを入力し、送信をクリックしてセットアップを終了します。

OTPデバイスの管理に役立つデバイス名を指定します。

ワンタイムパスワード *

デバイス名 *

☒ 全てのデバイスからサインアウトする

実行

トップページへ

8. セキュリティ設定画面の表示
- セキュリティ設定画面に戻り、追加したデバイス名が登録されていることを確認します。

二要素認証

認証アプリ

Authenticatorを設定

otp

削除

作成日 2024年10月18日 13:37

f41

削除

作成日 2024年10月18日 22:31

9. プロフィール画面の表示

プロフィール画面を下にスクロールし、「ポータルに戻る」をタップし、トップ画面に戻ります。

ユーザー名 *

テストユーザー

メールアドレス *

testuser1192@example.com Eメール変更

認証方法 *

OTP認証

変更 戻る

ポータルに戻る

10. 次回ログイン時のワンタイムパスワード入力画面の表示

次回ログイン時は、ログイン画面でユーザID、パスワード入力後、ワンタイムパスワード画面で登録したデバイス名が表示されます。

認証時にいずれかのスマートデバイスを選択後、認証アプリに表示された6桁のワンタイムパスワードを入力して「トップページへ」をタップします。

ワンタイムパスワードの入力

unnamed 141

ワンタイムパスワード

トップページへ

※デバイス名は、手順「2-【4】 ワンタイムパスワード認証方式で行う作業」で登録した「デバイス名」が表示されます。

4. アプリケーションから提供されたワンタイムパスワードを入力し、送信をクリックしてセットアップを完了します。

OTPデバイスの管理に役立つデバイス名を指定します。

ワンタイムパスワード *

デバイス名 *

☒ 全てのデバイスからサインアウトする

実行

(4)ワンタイムパスワード認証（Authenticator）の追加登録（パソコン）

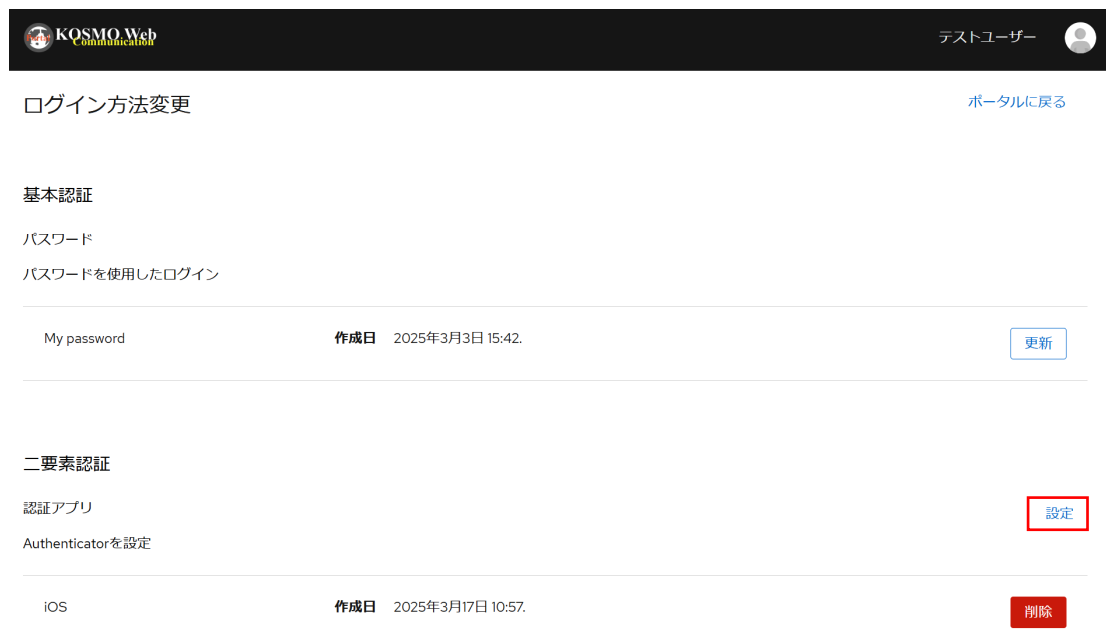
1. トップページ画面の表示

トップページ画面を表示し中央上の「ログイン方法変更」をクリックします。



2. ログイン方法変更画面の表示

メニューから「二要素認証」の認証アプリの右側にある「設定」をクリックします。



3. パスワード画面の表示

「続行するには再度認証してください。」のメッセージ画面が表示された場合は、KOSMO Webのログイン時に利用しているパスワードを入力します。

A screenshot of a web browser displaying a login page for 'testuser_0218'. The page has a white background with a blue header bar. Below the header, there is a message box with an information icon and the text '続行するには再度認証してください' (Please re-authenticate to continue). Below this is a password input field labeled 'パスワード' (Password) with a masked password '*****' and a toggle icon. To the right of the input field are two links: 'パスワードを忘れた方はこちら' (Click here if you forgot your password) and 'ユーザIDを忘れた方はこちら' (Click here if you forgot your user ID). At the bottom is a large blue button labeled 'ログイン' (Login).

4. ワンタイムパスワード画面の表示

ワンタイムパスワード画面が表示されます。認証アプリケーションで表示された6桁のワンタイムパスワードを入力して「トップページへ」をクリックします。

A screenshot of a web browser displaying a one-time password input page. The page has a white background with a blue header bar. Below the header, there is a title 'ワンタイムパスワードの入力' (One-time password input) with a link icon. Below the title is a text input field labeled 'ワンタイムパスワード' (One-time password). At the bottom is a large blue button labeled 'トップページへ' (To top page).

5. KOSMO Web ワンタイムパスワード設定画面

表示されたQRコードをデバイスで読み込む。その後、表示されたワンタイムパスワード、デバイス名を入力します。
※入力した「デバイス名」は認証時に使用します。

ワンタイムパスワードの設定

1. 次のいずれかのアプリケーションをモバイルにインストールします。

FreeOTP
Microsoft Authenticator
Google Authenticator

2. アプリケーションを開き、バーコードをスキャンします。

スキャンできませんか？

3. アプリケーションから提供されたワンタイムパスワードを入力し、送信をクリックしてセットアップを終了します。

OTPデバイスの管理に役立つデバイス名を指定します。

ワンタイムパスワード *

デバイス名 *

iOS2

☒ 全てのデバイスからサインアウトする

実行

戻る

6. セキュリティ設定画面の表示

セキュリティ設定画面に戻り、追加したデバイス名が登録されていることを確認します。

KOSMO Web

テストユーザー

二要素認証

認証アプリ

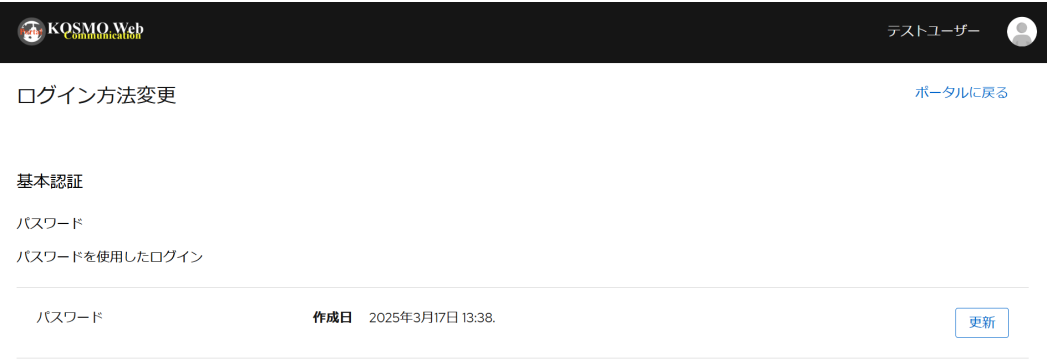
Authenticatorを設定

設定

iOS	作成日 2025年3月17日 10:57.	削除
iOS2	作成日 2025年3月17日 14:14.	削除

7. プロフィール画面の表示

プロフィール画面を上にスクロールし、「ポータルに戻る」をクリックし、トップ画面に戻ります。



8. 次回ログイン時のワンタイムパスワード入力画面の表示

次回ログイン時は、ログイン画面でユーザID、パスワード入力後、ワンタイムパスワード画面で登録したデバイス名が表示されます。

認証時にいずれかのスマートデバイスを選択後、認証アプリに表示された6桁のワンタイムパスワードを入力して「トップページへ」をクリックします。



※デバイス名は、手順「2-【4】ワンタイムパスワード認証方式で行う作業」で登録した「デバイス名」が表示されます。

二要素認証			
認証アプリ			設定
Authenticatorを設定			
iOS	作成日	2025年3月17日 10:57.	削除
iOS2	作成日	2025年3月17日 14:14.	削除

(3) ワンタイムパスワードメール認証の追加登録

1. トップページ画面の表示

トップページ画面を表示し左上のメニューアイコン（三本線）をタップします。



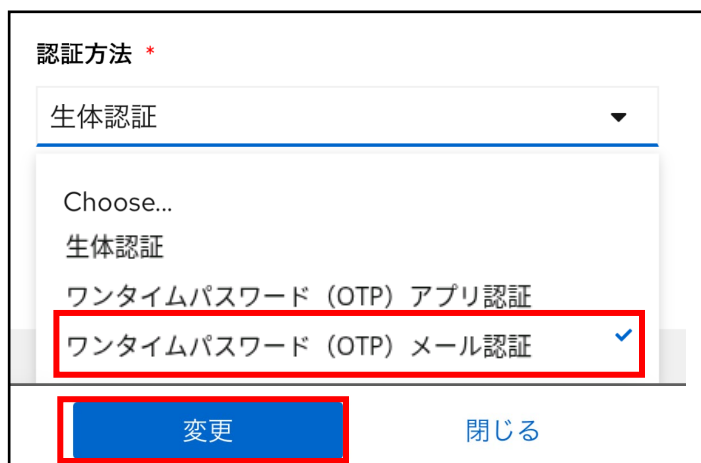
2. ログイン方法変更画面の表示

メニューから「プロフィール変更」をタップします。



3. ログイン方法の変更

プロフィールから「ワンタイムパスワード（OTP）メール認証」を選択し、「変更」をクリックします。



(6) ワンタイムパスワードメール認証の追加登録（パソコン）

1. トップページ画面の表示

トップページ画面を表示し中央上の「プロフィール変更」をクリックします。



2. ログイン方法の変更

プロフィールから「ワンタイムパスワード（OTP）メール認証」を選択し、「変更」をクリックします。

【7】多要素認証の削除

KOSMO Webで認証方法登録済みのスマートデバイスを利用しなくなった際には、次の方法で登録の認証方法を削除します。

変更時には、誤ってご利用中の「デバイス名」を削除しないようご注意ください。

※ワンタイムパスワードメール認証は、削除できません

（ワンタイムパスワードが送付される先を変更されたい方は、「3-5. メールアドレスを変更する場合」を参照してください。）

（ワンタイムパスワードメール認証から認証方法を変更されたい方は、「FAQよくあるご質問」のQ18を参照してください。）

(1)生体認証、ワンタイムパスワード認証（Authenticator）の削除

1. トップページ画面の表示

トップページ画面を表示し左上のメニューアイコン（三本線）をタップします。



2. ログイン方法変更画面の表示

メニューから「ログイン方法変更」をタップします。



3. ログイン方法変更画面の表示

メニューから「二要素認証」の認証アプリまたは生体認証で、削除したいデバイス名の下に表示されている「削除」ボタンをタップします。



4. パスワード画面の表示

「続行するには再度認証してください。」のメッセージ画面が表示された場合は、KOSMO Webのログイン時に利用しているパスワードを入力して「ログイン」をタップします。



5. ワンタイムパスワード画面の表示

ワンタイムパスワード画面が表示されます。いずれかのスマートデバイス認証のアプリケーションを選択し、認証アプリに表示された6桁のワンタイムパスワードを入力して「トップページへ」をタップします。



6. スマートデバイス削除確認画面の表示

削除対象のスマートデバイス名を確認の上「削除する」をタップします。
※削除しない場合は、「戻る」をタップします。



7. ログイン方法変更画面の表示

「二要素認証」の認証アプリに、選択したデバイス名が削除されていることを確認します。



8. ログイン方法変更画面の表示
ログイン方法変更画面の右上にある「ポータルに戻る」をタップし、トップ画面に戻ります。



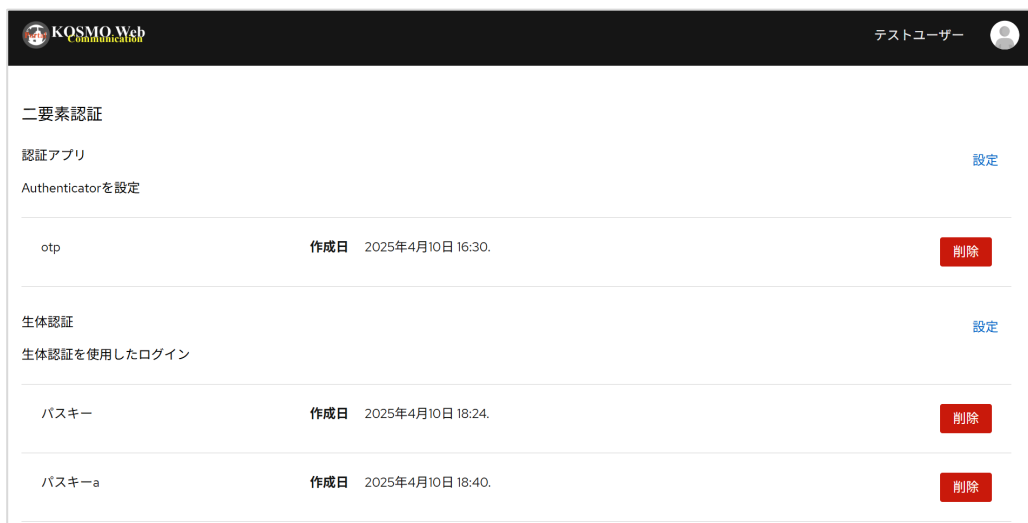
(2) Authenticator、生体認証の削除（パソコン操作）

1. トップページ画面の表示
トップページ画面を表示し中央上の「ログイン方法変更」をクリックします。



2. 二要素認証の削除

メニューから「二要素認証」の認証アプリまたは生体認証で、削除したいデバイス名の右に表示されている「削除」ボタンをクリックします。



3. パスワード画面の表示

「続行するには再度認証してください。」のメッセージ画面が表示された場合は、KOSMO Webのログイン時に利用しているパスワードを入力して「ログイン」をクリックします。



5. ワンタイムパスワード画面の表示

ワンタイムパスワード画面が表示されます。いずれかのスマートデバイス認証のアプリケーションを選択し、認証アプリに表示された6桁のワンタイムパスワードを入力して「トップページへ」をクリックします。



6. スマートデバイス削除確認画面の表示

削除対象のスマートデバイス名を確認の上「削除する」をクリックします。
※削除しない場合は、「戻る」をクリックします。



7. ログイン方法変更画面の表示
「二要素認証」の認証アプリに、選択したデバイス名が削除されていることを確認します。

KOSMO Web

テストユーザー

パスワード	作成日 2025年3月17日 13:38.	更新
-------	-----------------------	----

二要素認証

認証アプリ	設定
Authenticatorを設定	

iOS	作成日 2025年3月17日 10:57.	削除
-----	-----------------------	----

生体認証

生体認証を使用したログイン	設定
---------------	----

生体認証は未設定

8. ログイン方法変更画面の表示
ログイン方法変更画面の右上にある「ポータルに戻る」をクリックし、トップ画面に戻ります。

KOSMO Web

テストユーザー

ログイン方法変更

ポータルに戻る

基本認証

パスワード

パスワードを使用したログイン

パスワード	作成日 2025年3月17日 13:38.	更新
-------	-----------------------	----

【8】スマートデバイス機種変更、または紛失した場合

スマートデバイスの機種変更をした際、多要素認証の認証方式によってログイン不可になります。そのため、多要素認証の再登録が必要になります。

1.再登録が不要な認証方式

多要素認証の再登録が不要な認証方式は以下です。

- ・ワンタイムパスワード メール認証
 - * 登録されているメールが継続利用できる場合、再登録不要です。
- ・ワンタイムパスワード アプリ認証
 - * 「2-4-1. Google Authenticatorの設定作業」④でアカウントを紐づけていた場合、再登録不要です。
機種変更前と同様の方法でログイン可能です。
Google Authenticatorはアカウントログインが必須です。

2.再登録が必須な認証方式

「1.再登録が不要な認証方式」を満たさない方は多要素認証の再登録が必要です。

機種変更前のスマートデバイスを所持している場合

①インターネット接続

機種変更前のスマートデバイスをWi-Fiに接続します。

②機種変更前のスマートデバイスでKOSMO Communication Webにログイン

③多要素認証の削除

「3-7. 多要素認証アプリの削除」を参照のうえ、多要素認証の削除をお願いいたします。

④機種変更後のスマートデバイスでKOSMO Communication Webにログイン

「2-3. 生体認証方式で行う作業」

「2-4. ワンタイムパスワード認証方式で行う作業」を参照のうえ、多要素認証の設定準備をお願いいたします。

次回ログイン時に、多要素認証の再設定が可能です。

機種変更前のスマートデバイスを所持していない場合

①初期化対応

健保組合の管理者に、初期化対応の依頼をお願いいたします。

②機種変更後のスマートデバイスでKOSMO Communication Webにログイン

初期化対応完了の連絡を受け取ったのち、「2-3. 生体認証方式で行う作業」

「2-4. ワンタイムパスワード認証方式で行う作業」を参照のうえ、多要素認証の設定準備をお願いいたします。

次回ログイン時に、多要素認証の再設定が可能です。

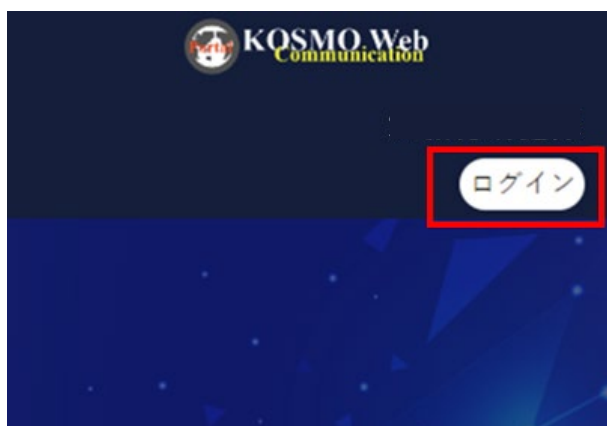
【9】 利用規約が更新された場合

KOSMO Webの利用規約が更新された場合は、認証後に更新した利用規約を表示します。
次の手順は、生体認証を例に説明しますが、ワンタイムパスワードによる認証の場合も同様にポータルにログインする前に利用規約を表示します。

(1)利用規約の更新

1. トップページ画面の表示

トップ画面の右上にある「ログイン」をタップし、ログイン画面に遷移します。



2. ログイン画面の表示

ユーザID、パスワードを入力して「ログイン」をタップします。

A screenshot of the login screen titled 'ログイン'. It contains two input fields: 'ユーザID' (User ID) and 'パスワード' (Password). Below the password field is a checkbox labeled 'ログイン状態の保存' (Save login state) and a link 'パスワードを忘れた方はこちら' (Click here if you forgot your password). At the bottom, there is a large blue button labeled 'ログイン' (Login) which is highlighted with a red rectangular border. Below this button is a link 'ポータルに戻る' (Return to portal).

3. 生体認証画面の表示

生体認証の設定画面の表示が表示されます。「次へ」をタップします。



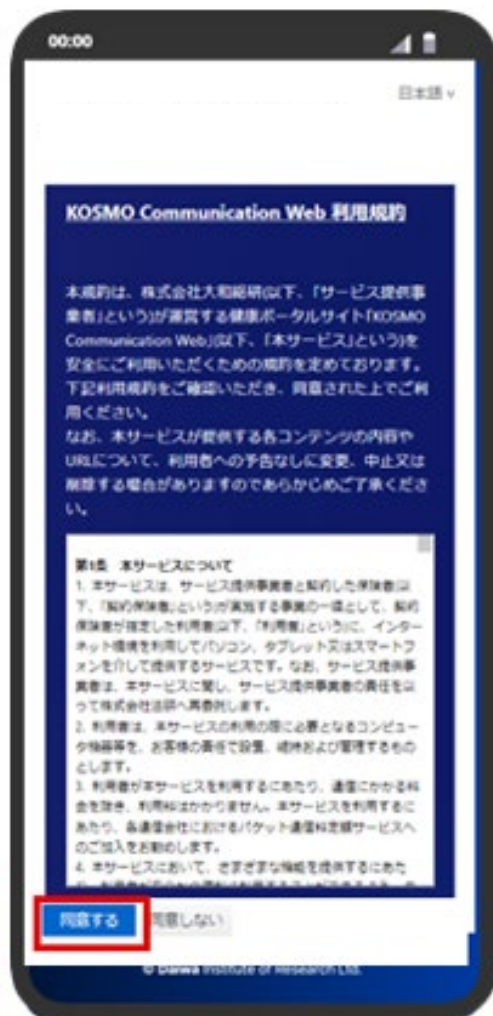
4. 生体認証によるサインイン

生体認証登録画面が表示されるため、「続ける」をタップします。



5. 利用規約の確認

利用規約をご確認いただいた後、「同意する」をタップします。



6. ログイン後のトップ画面表示

ログイン後、サービスメニューが表示されていることを確認します。



【1】医療費照会

(?)医療費通知とは？

医療費通知とは、加入者の皆さまが保険医療機関等を受診した際にかかった医療費の内訳等をお知らせする機能です。

医療費情報

2025年3月の医療費明細

2025年診療分

あなたが支払った額 **1,914円**

医療費明細の見方

診療年月	受診者	医療機関 診療区分/日数(回数)	医療費総額	医療費の内訳			備考
				保険者負担額	公費負担額	自己負担額	
2025/01	テスト タロウ	サンプルクリニック 通院/1日	¥12,560	¥9,072	¥3,588	¥300	
2025/01	テスト タロウ	サンプルクリニック薬局 薬価/1日	¥2,750	¥1,932	¥828	¥0	
2025/01	テスト ハナコ	サンプルクリニック 歯科/1日	¥11,400	¥7,980	¥0	¥3,420	
合 計			¥27,120	¥18,984	¥4,416	¥3,720	

医療費明細 (PDF)

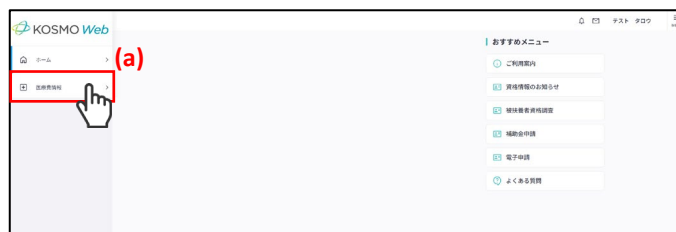
- 記載は、1行につき1ヶ月間に1つの医療機関で受診された分をまとめています。
- 医療費の額には保険外負担（差額ベット代、歯科における自費診療分等）は、含まれておりません。
- 市町村の医療費助成等を受けている方は、助成分等が「自己負担額」の欄に記載される場合もあります。
- 自己負担額等は、端数処理や審査等によって、実際の支払額とは異なる場合があります。
- この通知書は確定申告には使用できません。

Copyright © 2025 法研All Rights Reserved. ご利用案内 よくある質問 利用規約 プライバシーポリシー

(1)最新の医療費明細を確認する

(1)-1 TOP画面から医療費情報画面に遷移する

1. 左メニューの「医療費情報」(a)をクリックします。



2. 医療費情報画面が表示されます。



(1)-2 最新の医療費明細を確認する

1. 医療費情報画面の「最新の自己負担額」(b)をクリックします。



2. 最新月の医療費明細が一覧で表示されます。

医療費情報

2025年3月の医療費明細

2025年診療分

あなたが支払った額 1,914円

医療費明細の注方 ⓘ

診療年月	受診者	医療機関 診療区分/日数 (回数)	医療費総額	医療費の内訳			備考
				保険者負担額	公費負担額	自己負担額	
2025/01	テスト タロウ	サンプルクリニック 通院/1日	¥12,900	¥9,072	¥3,588	¥300	
2025/01	テスト タロウ	サンプルクリニック薬局 薬局/1日	¥2,760	¥1,532	¥828	¥0	
2025/01	テスト ハナコ	サンプルクリニック 産科/1日	¥11,400	¥7,580	¥0	¥3,420	
合 計			¥27,120	¥18,584	¥4,416	¥3,720	

医療費明細 (PDF)

※ 記載は、1行につき1ヶ月間に1つの医療機関で受診された分をまとめています。
※ 医療費の額には保険外負担 (高額ベッド代、歯科における自費診療分等) は、含まれておりません。
※ 市町村の医療費助成等を受けている方は、助成分等が「自己負担額」の欄に記載される場合もあります。
※ 自己負担額等は、総数超過や審査等によって、実際の支払額とは異なる場合があります。
※ この通知書は確定申告には使用できません。

(2)医療費通知画面でできること

【医療費情報】

医療費情報

医療費通知 ⓘ

最新の自己負担総額
該当するデータはありません。

0円 >

今年の自己負担総額
該当するデータはありません。

0円 >

すべて見る >

過去の医療費自己負担額の確認
指定した条件の医療費明細の確認

年間の医療費明細の確認

(2)-1 年間の医療費明細の確認

年間であなたが支払った医療費総額とその明細を確認することができます。

医療費情報

2025年の医療費明細

< 前月

次月 >

あなたが支払った額

1,914円

ⓘ 医療費明細の見た方

診療年月	受診者	医療機関 診療区分/日数 (回数)	医療費総額	医療費の内訳			備考
				保険者負担額	公費負担額	自己負担額	
2025/01	テスト タロウ	サンプルクリニック 通院/1日	¥12,960	¥9,072	¥3,588	¥300	
2025/01	テスト タロウ	サンプルクリニック薬局 薬局/1日	¥2,760	¥1,932	¥628	¥0	
2025/01	テスト ハナコ	サンプルクリニック 歯科/1日	¥11,400	¥7,980	¥0	¥3,420	
合 計			¥27,120	¥18,984	¥4,416	¥3,720	

医療費明細 (PDF)

- 記録は、1行につき1ヶ月間に1つの医療機関で受診された分をまとめています。
- 医療費の額には保険外負担（差額ベッド代、歯科における自費診療分等）は、含まれておりません。
- 市町村の医療費助成等を受けている方は、助成分等が「自己負担額」の欄に記載される場合もあります。
- 自己負担額等は、端数処理や審言等によって、実際の支払額とは異なる場合があります。
- この通知書は確定申告には使用できません。

(2)-2 過去の医療費自己負担額の確認

過去にあなたが支払った医療費総額を経年で確認することができます。

「+」をクリックするとその年度の月毎の自己負担額を確認することができます。
「>」をクリックすると該当月の明細を確認することができます。

医療費情報

過去の医療費通知

診療年月・受診者で絞り込む

2025年度

自己負担総額

1,914円

—

1月

1,914円

>

2024年度

自己負担総額

8,956円

+

2023年度

自己負担総額

3,203円

+

(2)-3 指定した条件の医療費明細の確認

「診療年月・受診者で絞り込む」より条件を指定すると、条件に一致する医療費明細を一覧で表示することができます。

(3)医療費明細の見方

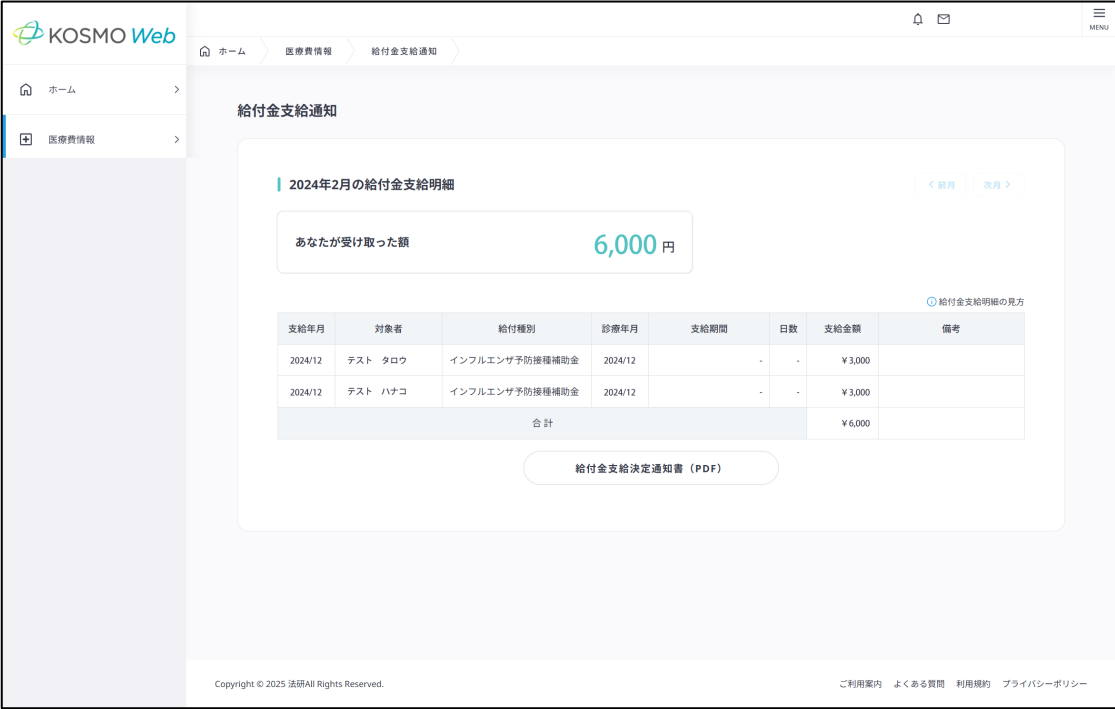
診療年月	受診者	医療機関 診療区分／日数（回数）	医療費総額	医療費の内訳			備考
				保険者負担額	公費負担額	自己負担額	
2025/01	テスト タロウ	サンプルクリニック 通院／1日	¥12,960	¥9,072	¥3,588	¥300	
2025/01	テスト タロウ	サンプルクリニック薬局 薬局／1日	¥2,760	¥1,932	¥828	¥0	
2025/01	テスト ハナコ	サンプルクリニック 歯科／1日	¥11,400	¥7,980	¥0	¥3,420	
合 計			¥27,120	¥18,984	¥4,416	¥3,720	

項目名	説明
診療年月	治療や入院に要した年月が表示されます。
受診者	診療を受けた人の名前が表示されます。
医療機関	診療を受けた医療機関の名称が表示されます。 ※データに医療機関名称が含まれていない場合は表示されません。
診療区分・日数（回数）	入院・通院区分、日数、調剤の場合は回数が表示されます。
医療費総額	治療や入院に要した費用の合計金額です。
保険者負担額	医療費総額のうち、健保組合が負担した金額です。
公費負担額	医療費総額のうち、国または市町村が負担した金額です。
自己負担額	医療費総額のうち、あなたが負担した金額です。

【2】給付金支給決定通知

(?)給付金支給通知とは？

給付金支給通知とは、被保険者及び被扶養者への現金給付の支給決定日、給付金額、給付の内容を確認・印刷できる機能です。



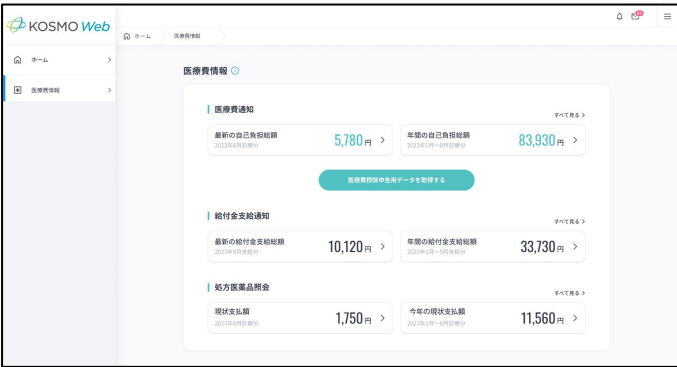
(1)最新の医療費明細を確認する

(1)-1 TOP画面から医療費情報画面に遷移する

1. 左メニューの「医療費情報」(a)をクリックします。



2. 医療費情報画面が表示されます。



(1)-2 最新の給付金支給明細を印刷する

1. 医療費情報画面の「最新の給付金支給総額」(b)をクリックします。



2. 最新月の給付金支給明細が一覧で表示されます。
※給付金支給明細の見方は、[P4](#)を参照してください。
3. 「給付金支給決定通知書(PDF)」(c)をクリックすると、給付金支給決定通知書をPDFで表示、ダウンロード・印刷することができます。



(2)給付金支給通知画面でできること

【医療費情報】



過去の給付金支給明細の確認
指定した条件の給付金支給明細
の確認

年間の給付金支給明細の確認

(2)-1 年間の給付金支給明細の確認

年間であなたが受け取った給付金の総額とその明細を確認することができます。



(2)-2 過去の給付金支給明細の確認

過去にあなたが受け取った給付金支給明細
を経年で確認することができます。

「+」をクリックするとその年度の月毎の支給額を確認することができます。
「>」をクリックすると該当月の明細を確認することができます。

給付金支給通知

過去の給付金支給通知

支給年月、対象者、給付種別で絞り込む

2024年

給付金支給総額 6,000円

+

12月

6,000円

>

(2)-3 指定した条件の給付金支給明細の確認

「支給年月、対象者、給付種別で絞り込む」より条件を指定すると、条件に一致する給付金支給明細を一覧で表示することができます。

(3)給付金支給明細の見方

支給年月	対象者	給付種別	診療年月	支給期間	日数	支給金額	備考
2024/12	テスト タロウ	インフルエンザ予防接種補助金	2024/12		-	¥ 3,000	
2024/12	テスト ハナコ	インフルエンザ予防接種補助金	2024/12		-	¥ 3,000	
合 計						¥ 6,000	

項目名	説明
支給年月	給付金が支給される年月が表示されます。
対象者	給付対象者の氏名が表示されます。
給付種別	給付内容が表示されます。
診療年月	給付金の対象となった診療（治療や入院）の年月が表示されます。
支給期間	給付金の支給期間が表示されます。
日数	給付金の対象となった診療（治療や入院）の日数が表示されます。
支給金額	給付金として支給される額が表示されます。

【3】処方医薬品照会

(?)処方医薬品照会とは？

処方された医薬品の明細や、処方された医薬品が先発医薬品の場合に変更可能なジェネリック医薬品情報を掲載しています。

2024年11月の処方医薬品明細

現状支払額 1,429 円

処方医薬品明細の見た

処方実績				ジェネリック医薬品に切り替えた場合		
医薬品名	薬価	使用量	支払額	ジェネリック医薬品名	薬価	削減可能額
診療年月: 2024/11 医療機関: サンプルクリニック 受診者: サンプル タロウ						
スピラソナリウム0.3%	14.7	5 (g)	¥22	ブレドニゾン含糖酸エステルナリウム0.3%「YD」	-	¥2
サワシリンカプセル2.50 2.50mg	10.2	15 (カプセル)	¥46	アモキシシリンカプセル2.50mg「目医工」	-	¥1
ロキソニン錠60mg	18.6	126 (錠)	¥703	ロキソプロフェンナトリウム錠60mg	5.6	¥491
ムコスタ錠100mg	17.4	126 (錠)	¥658	レバミピド錠100mg「アメル」	9.6	¥295
現状支払額 総計				¥1,429		
処方された新薬をジェネリック医薬品に変更した場合				最大削減可能額: ¥789 代替後支払額: ¥640		

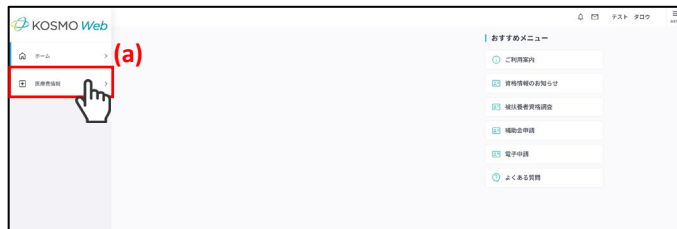
処方医薬品明細 (PDF)

* 窓口での実際のお支払額には、技術料・指導料・検査費用などが含まれているため、実際の支払金額と異なる場合があります。
* 先発医薬品とジェネリック医薬品との薬価差がないなどの理由で削減可能額が0円となる場合もあります。
* 医師の判断によりジェネリック医薬品への変更ができなかったり、薬局にて別のジェネリック医薬品が処方される場合があります。

(1)最新の処方医薬品明細を確認する

(1)-1 TOP画面から医療費情報画面に遷移する

1. 左メニューの「医療費情報」(a)をクリックします。



2. 医療費情報画面が表示されます。

医療費情報

医療費通知

最新の自己負担総額 5,780 円 > 年度の自己負担総額 83,930 円 >

給付金支給通知

最新の給付金支給総額 10,120 円 > 年度の給付金支給総額 33,730 円 >

処方医薬品照会

現状支払額 1,750 円 > 今年の現状支払額 11,560 円 >

(1)-2 最新の処方医薬品明細を確認する

1. 医療費情報画面の「現状支払額」(b)をクリックします。

(b) 地方医薬品用金

現状支払額 2022年12月1日現在	1,750円	今年の現状支払額 2022年1月1日～12月31日	11,560円
-----------------------	--------	------------------------------	---------

2. 最新月の処方医薬品明細が^g一覧で表示されます。

※本機能では、院内処方の医薬品は表示されません。

[illegible]

(2)処方医薬品照会画面でできること

【医療費情報】

処方医薬品照会

現状支払額
2023年8月診療分
1,750円 >

今年現状支払額
2023年1月～6月診療分
11,560円 >

すべて見る >

過去の処方医薬品明細の確認
指定した条件の処方医薬品明細の確認

年間の処方医薬品明細の確認

(2)-1 年間の処方医薬品明細の確認

年間であなたが処方された医薬品の明細を確認することができます。

処方医薬品照会

2024年の処方医薬品明細

現状支払額
1,429円

処方医薬品明細の表示

処方実績				ジェネリック医薬品に切り替えた場合			
医薬品名	薬価	使用量	支払額	ジェネリック医薬品名	薬価	削減可能額	代替後支払額
診療年月: 2024/11 医療機関: サンプルクリニック 受診者: サンプル タロウ							
スピラソナリウム0.3%	14.7	5 (g)	¥22	ブレンドニゾロン含有薬錠エステルナリウム0.3% (YD)	-	¥2	¥20
サワシリンカプセル2.50.2.50mg	10.2	15 (カプセル)	¥46	アモキシシリンカプセル2.50mg (日薬工)	-	¥1	¥45
ロキソニン錠60mg	18.6	126 (錠)	¥703	ロキソプロフェンナトリウム錠60mg	5.6	¥491	¥212
ムコスタ錠100mg	17.4	126 (錠)	¥658	レバミピド錠100mg (アメル)	9.6	¥295	¥363
現状支払額 総計				¥1,429			
処方された新薬をジェネリック医薬品に変更した場合				最大削減可能額: ¥789 代替後支払額: ¥640			

処方医薬品明細 (PDF)

* 窓口での実額のお支払額には、技術料・指導料・検査費用などが含まれているため、実際の支払金額と異なる場合があります。

* 先発医薬品とジェネリック医薬品との薬価差がないなどの理由で削減可能額が0円となる場合もあります。

* 医師の判断によりジェネリック医薬品への変更ができなかったり、薬局にて別のジェネリック医薬品が処方される場合があります。

(2)-2 過去の処方医薬品明細の確認

過去にあなたが処方された医薬品の現状支払額を確認することができます。

「+」をクリックするとその年度の月毎の現状支払額を確認することができます。
「>」をクリックすると該当月の明細を確認することができます。

処方医薬品照会

過去の処方医薬品明細

診療年月で絞り込む

2023年度 現状支払額 00,000円 -

3月 00,000円 >

2月 00,000円 >

1月 00,000円 >

2022年度 現状支払額 00,000円 +

2021年度 現状支払額 00,000円 +

(2)-3 指定した条件の処方医薬品明細の確認

「診療年月で絞り込む」より条件を指定すると、条件に一致する処方医薬品明細を一覧で表示することができます。

(3)処方医薬品明細の見方

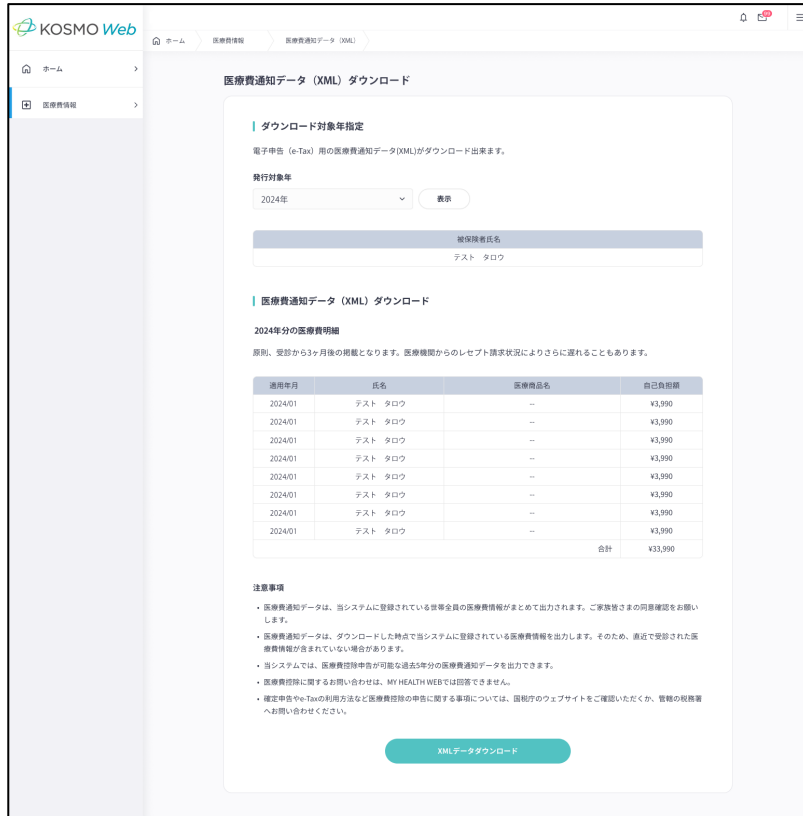
処方実績				ジェネリック医薬品に切り替えた場合			
医薬品名	薬価	使用量	支払額	ジェネリック医薬品名	薬価	削減可能額	切替後支払額
診療年月：2024/11 医療機関：サンプルクリニック 受診者：サンプル タロウ							
スピラゾンクリーム0.3%	14.7	5 (g)	¥22	ブレドニゾン吉草酸エステル酢酸エステルクリーム0.3%「YD」	-	¥2	¥20
サワシリンカプセル250 250mg	10.2	15 (カプセル)	¥46	アモキシシリンカプセル250mg「日医工」	-	¥1	¥45
ロキソニン錠60mg	18.6	126 (錠)	¥703	ロキソプロフェンナトリウム錠60mg	5.6	¥491	¥212
ムコスタ錠100mg	17.4	126 (錠)	¥658	レバミピド錠100mg「アメル」	9.6	¥295	¥363
現状支払額 総計				¥1,429			
処方された新薬をジェネリック医薬品に変更した場合				最大削減可能額：¥789 切替後支払額：¥640			

項目名	説明
処方実績	あなたが処方された医薬品の情報です。
医薬品名	あなたが処方された医薬品名です。
薬価	医薬品の価格です。
使用量	処方された医薬品の量です。
支払額	薬価×使用量×3割(自己負担分)＝支払額(小数点以下四捨五入)で算出された金額です。
ジェネリック医薬品名	先発医薬品と同じ効能を持つジェネリック医薬品の品名です。
最大削減可能額	あなたに処方された先発医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合に削減出来る金額です。
切替後支払額	ジェネリック医薬品に切り替えた場合にあなたが支払う金額です。

【4】医療費控除申請用データ（e-tax）

(?)医療費控除の申請に利用できる、医療費通知用データとは？

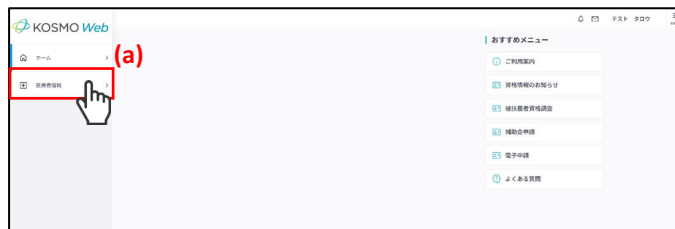
医療費控除を受けるには「医療費控除の明細書」の提出が必要です。この機能では「医療費控除の明細書」の作成に利用できる医療費通知データ(XML形式またはCSV形式)のダウンロードが可能です。



(1)医療費通知データ(XML)をダウンロードする

(1)-1 TOP画面から医療費情報画面に遷移する

1. 左メニューの「医療費情報」(a)をクリックします。



2. 医療費情報画面が表示されます。



(1)-2 医療費通知データ(XML)をダウンロードする

1. 医療費情報画面の「医療費控除申告用データを取得する」(b)をクリックします。

医療費通知

最新の自己負担記録
2023年1月～6月累計分

5,780 円 >

年間の自己負担記録
2023年1月～6月累計分

83,930 円 >

(b) 医療費控除申告用データを取得する

- 医療費控除申告データ(XML)ダウンロード用画面が表示されます。「XMLデータをダウンロードする」(c)をクリックします。

医療費控除申告用 ①

医療費控除申告手続きについて

医療費控除の申告手続きに必要な「医療費控除の明細書」の作成に利用できる医療費通知データのダウンロードを行うことができます。

(c)

XMLデータをダウンロードする

CSVデータをダウンロードする

3. 発行対象年を選択して「表示」(d)をクリックすると、該当年の医療費明細が表示されます。

4. 「XMLデータダウンロード」(e)をクリックすると、医療費控除申告用の医療費通知データ(XML)がダウンロードされます。

医療費通知データ（XML）ダウンロード

ダウンロード対象年指定

電子申告（e-Tax）用の医療費通知データ(XML)がダウンロード出来ます。

発行対象年

2024年

(d) 表示

被保険者氏名			
テスト タロウ			

医療費通知データ（XML）ダウンロード

2024年分の医療費明細

原則、受診から3ヶ月後の掲載となります。医療機関からのレセプト請求状況によりさらに遅れることもあります。

適用年月	氏名	医療商品名	自己負担額
2024/01	テスト タロウ	--	¥3,990
2024/01	テスト タロウ	--	¥3,990
2024/01	テスト タロウ	--	¥3,990
2024/01	テスト タロウ	--	¥3,990
2024/01	テスト タロウ	--	¥3,990
2024/01	テスト タロウ	--	¥3,990
2024/01	テスト タロウ	--	¥3,990
2024/01	テスト タロウ	--	¥3,990
合計			¥33,990

注意事項

- 医療費通知データは、当システムに登録されている世帯全員の医療費情報がまとめて出力されます。ご家族皆までの同意確認をお願いします。
- 医療費通知データは、ダウンロードした時点で当システムに登録されている医療費情報を出力します。そのため、直近で受診された医療費情報が含まれていない場合があります。
- 当システムでは、医療費控除申告が可能な過去5年分の医療費通知データを出力できます。
- 医療費控除に関するお問い合わせは、MY HEALTH WEBでは回答できません。
- 確定申告やe-Taxの利用方法など医療費控除の申告に関する事項については、国税庁のウェブサイトをご確認いただくか、管轄の税務署へお問い合わせください。

(e)

XMLデータダウンロード

(2)医療費通知データ(CSV)をダウンロードする

(2)-1 TOP画面から医療費情報画面に遷移する

1. 左メニューの「医療費情報」(a)をクリックします。



2. 医療費情報画面が表示されます。



(2)-2 医療費通知データ(CSV)をダウンロードする

1. 医療費情報画面の「医療費控除申告用データを取得する」(b)をクリックします。



2. 医療費控除申告用データ(CSV)ダウンロード画面が表示されます。「CSVデータをダウンロードする」(c)をクリックします。



3. 発行対象年を選択して「表示」(d)をクリックすると、該当年の医療費明細が表示されます。
4. 「CSVデータダウンロード」(e)をクリックすると、医療費控除申告用の医療費通知データ(CSV)がダウンロードされます。

医療費通知データ (CSV) ダウンロード

ダウンロード対象年指定

電子申告 (e-Tax) 用の医療費通知データ(CSV)がダウンロード出来ます。

発行対象年

2024年

(d)

表示

医療費通知データ (CSV) ダウンロード

2024年分の医療費明細

原則、受診から3ヶ月後の掲載となります。医療機関からのレセプト請求状況によりさらに遅れることもあります。

適用年月	氏名	医療商品名	自己負担額
2024/01	テスト タロウ	--	¥3,990
2024/01	テスト タロウ	--	¥3,990
2024/01	テスト タロウ	--	¥3,990
2024/01	テスト タロウ	--	¥3,990
2024/01	テスト タロウ	--	¥3,990
2024/01	テスト タロウ	--	¥3,990
2024/01	テスト タロウ	--	¥3,990
2024/01	テスト タロウ	--	¥3,990
合計			¥33,990

注意事項

- 医療費通知データは、当システムに登録されている世帯全員の医療費情報がまとめて出力されます。ご家族皆さまの同意確認をお願いします。
- 医療費通知データは、ダウンロードした時点で当システムに登録されている医療費情報を出力します。そのため、直近で受診された医療費情報が含まれていない場合があります。
- 当システムでは、医療費控除申告が可能な過去5年分の医療費通知データを出力できます。
- 医療費控除に関するお問い合わせは、MY HEALTH WEBでは回答できません。
- 確定申告やe-Taxの利用方法など医療費控除の申告に関する事項については、国税庁のウェブサイトをご確認いただくか、管轄の税務署へお問い合わせください。

(e)

CSVデータダウンロード

【5】健診結果（スタンダード版）

(?)健診結果情報とは？

健診結果を一覧で表示します。過去に受診した健診の結果も表示されますので、経年で確認することができます。各検査項目のリンクから、健診結果の詳細(経年グラフ・解説・将来の疾病リスク)を確認することができます。

ホーム

医療費情報

健康診断情報

ホーム

医療費情報

健康診断情報

健康診断情報

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

健康結果一覧表

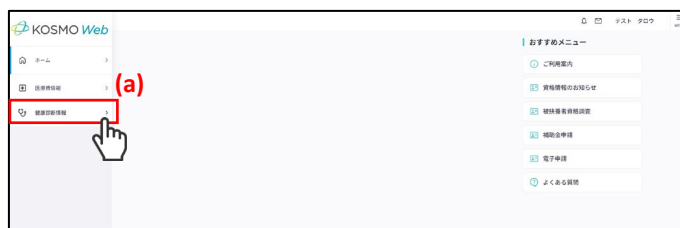
健康結果一覧表

健康結果一覧表</

(1)健診結果を確認する

(1)-1 健診結果を確認する

1. 左メニューの「健診結果情報」をクリックします。



2. 健診結果一覧表が表示されます。

(2)健診結果情報でできること

(2)-1 経年での健診結果閲覧

- 1. 過去の健診結果データがある場合に経年で健診結果が表示されます。
※背景色が赤の場合、その項目は基準値外です。
※検査項目は、受診内容によって異なります。

(2)-2 健診結果一覧表をダウンロード

- 1. 「健診結果一覧表(PDFダウンロード)」(a)をクリックします。
- 2. 健診結果一覧表をPDFで表示・ダウンロードすることができます。

健診結果一覧表 ⓘ

■ 基準値外

検査項目 基準値 (単位)	2023年 6月10日	2022年 6月7日	2021年 6月10日	2020年 6月10日	2019年 6月10日	
身体測定	身長 [cm]	172.5	172.6	172.5	172.5	172.5
	体重 [kg]	68	72	68	68	68
	BMI 18.5~24.9	24.6	25.5	24.6	24.6	24.6
	脂質 (実測) ~84.5[cm]	84.2	86.5	84.2	84.2	84.2
血圧等	収縮期血圧 ~120[mmHg]	110	113	110	110	110
	拡張期血圧 ~120[mmHg]	80	79	80	80	80
尿検査	尿糖	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)
	尿蛋白	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)
脂質	中性脂肪 30~140[mg/dL]	91	88	91	91	91
	HDLコレステロール 40~100[mg/dL]	49	47	49	49	49
	LDLコレステロール 40~100[mg/dL]	121	122	121	121	121
	GOT (AST) ~30	34	24	34	34	34
肝機能	GPT (ALT) ~30	49	25	49	49	49
	Y-GT (Y-GTP) ~50	32	22	32	32	32

(a) 健診結果一覧表 (PDFダウンロード)

(2)-3 各検査項目の詳細を確認する

- 1. 確認したい検査項目名(b)をクリックします。
- 2. 該当項目の詳細が表示されます。
数値が経年でグラフ化され、項目の解説や疾病リスクも表示されます。
- 3. 疾病名(c)をクリックすると、該当の疾病情報画面へ遷移します。

健診結果一覧表

基準値外

検査項目 基準値(単位)	2023年 6月10日	2022年 6月7日	2021年 6月10日	2020年 6月10日	2019年 6月10日	
身体測定	身長 [cm]	172.5	172.6	172.5	172.5	172.5
	体重 [kg]	68	72	68	68	68
	BMI 18.5~24.9	24.6	25.5	24.6	24.6	24.6
	胸囲(実測) ~84.5[cm]	84.2	86.5	84.2	84.2	84.2
血圧等	(b) 収縮期血圧 ~125[mmHg]	110	113	110	110	110
	拡張期血圧 ~80[mmHg]	80	79	80	80	80
尿検査	尿糖	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)
	尿蛋白	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)
脂質	中性脂肪 30~149[mg/dL]	91	88	91	91	91
	HDLコレステロール 40~[mg/dL]	49	47	49	49	49
	LDLコレステロール 40~[mg/dL]	121	122	121	121	121
肝機能	GOT (AST) ~30	34	24	34	34	34
	GPT (ALT) ~30	49	25	49	49	49
	Y-GT (Y-GTP) ~50	32	22	32	32	32

健診結果一覧表 (PDFダウンロード)



疾病情報

本態性高血圧

診療名

内科
循環器内科

概要

本態性高血圧とは、**高血圧**のうち、血圧上昇の原因が明らかではないものをいいます。日本国内では、高血圧患者の約8割が本態性高血圧です。

発症には、遺伝的要因(体質)や加齢のほか、生活習慣(食塩の過剰摂取・肥満・喫煙など)など複数の要因が相互に関連していると考えられています。そのため、治療にはまず生活習慣の改善が必要となります。効果がみられない場合は薬物療法が行われます。ただし、薬物の高血圧では、たんに薬物療法が期待されます。

高血圧は、**脳卒中**(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)、**心筋梗塞**、**心不全**などの脳心血管病、**慢性腎臓病(CKD)**、など、さまざまな臓器の障害を引き起こします。また、**脳血管性認知症**の発症にも関わっていることが指摘されています。健康診断などで高血圧を指摘されたら注意せず、必ず医師の診察を受けるようにしましょう。

症状

発症初期はほとんど無症状です。しかし、高血圧が悪化し、**心不全**、**慢性腎臓病(CKD)**といった合併症が生じると、それらの病状によって、発熱、動悸(ときどき)、むくみなどの症状が現れることがあります。

原因

本態性高血圧の原因には、遺伝的要因(体質)や加齢のほか、食塩の過剰摂取・肥満・喫煙・運動不足といった生活習慣が相互に関連していると考えられています。

検査・診断

心臓は収縮や拡張することで血液を送り出していますが、収縮による血圧を収縮期血圧(上の血圧)、拡張による血圧を拡張期血圧(下の血圧)といいます。

診療要領(診療報酬で決定するもの)において「収縮期血圧140mmHg以上かつ/または拡張期血圧90mmHg以上」、**静息血圧**(安静で測定するもの)において「収縮期血圧135mmHg以上かつ/または拡張期血圧85mmHg以上」の場合、高血圧と診断されます(家庭血圧の測定方法については、**高血圧の「その他」**の項を参照してください)。

【6】健診結果（リッチ版）

(?)健診結果情報とは？

健康診断の結果を経年で確認できます。また、健診結果に基づく4段階の評価コメントやリスク解説、生活習慣改善のためのコラムを読むことができます。

健診結果情報

最新更新日：2025/05/01

総合評価

B 今回の検査結果では基準値外の項目がありました
生活習慣の改善や経過観察が必要です

メタボリック判定 非該当 保健指導レベル なし（情報提供）

肥満 A 基準値内 血圧 A 基準値内 脂質 A 基準値内 血糖 B 軽度異常 肝機能 A 基準値内

健診数値改善メニューを見る

あなたにおすすめのコラム

糖尿病は自覚症状のないうちに発症！まずは生活習慣を改善...

健診結果一覧表

結果区分

検査項目 基準値（単位）	2025年 5月1日	2022年 10月12日	2021年 10月12日	2020年 10月12日	2019年 10月12日
身長 [cm]	157.7	157.7	157.7	157.7	157.7
体重 [kg]	68.2	68.2	68.2	68.2	68.2
BMI [kg/m ²]	28.5	28.4	28.5	28.5	28.5
腹囲 [cm]	84.9	84.9	84.9	84.9	84.9
収縮期血圧 [mmHg]	100	129	129	129	130
拡張期血圧 [mmHg]	70	84	84	84	85
総コレステロール [mg/dL]	187	187	187	187	187
LDLコレステロール [mg/dL]	100	129	129	129	130
HDLコレステロール [mg/dL]	40	40	40	40	40
中性脂肪 [mg/dL]	84	84	84	84	85
ヘマトクリット値 [%]	38.5	38.4	38.5	40.9	40
血色素量 [ヘモグロビン値]	13.1	13.0	13.1	13.1	13.1

(1)健診結果を確認する

(1)-1 健診結果を確認する

1. 左メニューの「健診結果情報」をクリックします。



2. 健診結果情報画面に遷移します。最新の健診結果データを元にした総合評価や各項目ごとの評価、メタボリック判定、保健指導レベルを確認することができます。

健診結果情報

最新更新日：2025/05/01

総合評価

B 今回の検査結果では基準値外の項目がありました
生活習慣の改善や経過観察が必要です

メタボリック判定 非該当 保健指導レベル なし（情報提供）

肥満 A 基準値内 血圧 A 基準値内 脂質 A 基準値内 血糖 B 軽度異常 肝機能 A 基準値内 腎機能 A 基準値内

健診数値改善メニューを見る

あなたにおすすめのコラム

糖尿病は自覚症状のないうちに発症！まずは生活習慣を改善...

(2)健診結果情報でできること

(2)-1 項目ごとの総合評価・検査項目解説・疾病情報を確認する

1. 確認する項目(a)をクリックします。



2. 該当項目の総合評価が表示されます。
3. 「検査項目解説&疾病リスク」(b)をクリックします。



- 4. 検査項目の解説および疾病リスクが表示されます。
- 5. 疾病リスク欄にかかれている疾病名(c)をクリックします。
- 6. 疾病情報画面に遷移します。

BMI

受診日: 2025/05/01

BMI

基準範囲: 18.5~24.9

前回

今回

C 18.4

A 18.5

25

24

18.5

18.4

18.5

2019年 10月

2020年 10月

2021年 10月

2022年 10月

2025年 05月

基準範囲内

基準範囲 (境界値)

基準範囲外

前

5

回

分

を

表

示

後

5

回

分

を

表

示

項目別解説

BMIとは「BodyMassIndex」の頭文字で世界共通の肥満度の指標として使われています。計算式は「体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))」で算出します。

疾病リスク

(c) **肥満**、動脈硬化、高尿酸血症・痛風、心筋梗塞、脳卒中など

疾病情報

肥満症

診療名

内科
内分室内科

概要

肥満とは脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態のことを、BMI（体格指数）を指標に診断します。BMIは体重 (kg) を身長 (m) の2乗で割った数値のことで、25以上の場合を肥満と呼びます。

BMIの計算方法

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

※例：体重60kgで身長160cmの場合 $\frac{60 \text{ (kg)}}{1.6 \text{ (m)} \times 1.6 \text{ (m)}} = 23.4$

BMIと肥満度

- 25以上：肥満
- 18.5-25未満：普通
- 18.5未満：低体重

症状

肥満の程度が軽い場合、症状を訴える方は少ないですが、人によっては膝や腰の痛みが起ることがあります。遅れやすくなることや、息切れを感じることもあります。このほか、次にあげる肥満度の診断基準となる病気の症状が現れることがあります。

- 耐糖能障害（糖尿病や耐糖能異常など、血糖値が上がりやすい状態）
- 脂質異常症
- 高血圧
- 高尿酸血症・痛風
- 冠動脈疾患（狭心症、心筋梗塞）
- 胆結石
- 脂肪肝
- 月経異常、妊娠合併症
- 睡眠呼吸器障害（肥満低換気症候群）
- 関節痛・関節炎（膝や股関節などの変形性関節症）
- 肥満関連腎臓病

また、診断基準には含まれていませんが、肥満と関連している病気として、胆石症、静脈血栓性疾患（肺塞栓症など）、気管支喘息（いわゆるぜんそく）、貧血・黄色素血症、痔瘻（まじつしん）、**尿管「閉塞」**、および一部の悪性腫瘍（肥満がん、**乳腺がん**、**大腸がん**、**子宮がん**、**膵臓がん**）があります。

(2)-2 健診結果表を確認する

1. 「すべての健診結果を見る」(d)をクリックします。



2. 健診結果一覧表画面に遷移します。経年で健診結果を確認することができます。

3. 詳細を確認したい項目(e)をクリックします。

健診結果一覧表

基準値外

検査項目 基準値 (単位)	2025年 5月1日	2022年 10月12日	2021年 10月12日	2020年 10月12日	2019年 10月12日
身長 [cm]	157.7	157.7	157.7	157.7	157.7
体重 [kg]	68.2	68.2	68.2	68.2	68.2
BMI [kg/m ²]	18.5 A	18.4 C	18.5 A	24 A	25 B
収縮血圧 [mmHg]	84.9 A	84.9 A	84.9 A	84.9 A	85 B
拡張血圧 [mmHg]	100 A	139 B	129 A	129 A	130 B
空腹血糖 [mmol/L]	70 A	84 A	84 A	84 A	85 B
糖化血中 [%]	0.7	0.6	0.7	1	1
尿糖	0.7	0.6	0.7	1	1
尿蛋白	(-)	(-)	(-)	(-)	(+)
ヘマトクリット値 [38.5~48.9 (%)]	38.5	38.4	38.5	48.9	49
血色素(ヘモグロビン)値	13.1	13.0	13.1	13.1	13.1

4. 項目の詳細が表示されます。

※ 疾病リスクの疾病名をクリックすると、疾病情報画面に遷移します。



(2)-3 健診数値改善メニューを確認する

1. 「健診数値改善メニューを見る」(f)をクリックします。



2. 健診数値改善メニュー画面へ遷移します。



(2)-4 医療機関受診案内を確認する

1. 健診数値改善メニューの「医療機関を受診する」(g)をクリックします。
2. 医療機関受診案内画面へ遷移します。



(2)-5 生活習慣改善コラムを読む

1. 健診数値改善メニューの「生活習慣改善コラムを読む」(h)をクリックします。



2. 生活習慣改善コラム画面へ遷移します。
3. 任意のコラムの「コラムを読む」(i)をクリックします。



4. コラムが表示されます。



(2)-6 行動目標を設定する

1. 健診数値改善メニューの「行動目標を設定する」(j)をクリックします。



2. 行動目標設定について画面へ遷移します。
 3. 「日々の記録を活用する」(k)をクリックすると、日々の記録画面に遷移します。
- ※ 「日々の記録」のご利用方法は、「日々の記録マニュアル」を参照してください。



【7】ライフログ記録

(?)日々の記録とは？

あなたの身体情報や行動に関するデータを毎日記録することができます。
記録したデータは分かりやすくグラフ化されます。日々の健康管理にお役立てください。



※ アプリ版のKOSMO Webでは、スマートフォン端末のヘルスケアデータ記録アプリと連携して自動でデータを取得、記録できる機能を搭載しています。

(1)ヘルスケアデータを記録する

(1)-1 TOP画面から日々の記録画面に遷移する

1. 左メニューの「日々の記録」(a)をクリックします。



2. 日々の記録TOP画面が表示されます。



(1)-2 ヘルスケアデータを記録する

1. 記録したい項目(b)をクリックします。



2. モーダルで記録画面が表示されます。
3. 左右の「<」「>」(c)もしくはカレンダーのマーク(d)をクリックして日付を選択し、値を入力して「保存する」(e)をクリックします。

※ デフォルトは当日の記録画面が表示されます。

※ 未来日付は記録できません。



※ 日々の記録TOP画面下部の「記録項目表示設定」から記録する項目の表示・非表示切替が可能です。



(1)-3 ヘルスケアデータをまとめて記録する

1. 「記録する」(f)をクリックします。

2025年07月03日 (木)

メニューの各種設定からデータ連携設定が可能です。

アクティビティ

歩数 0 歩 1日の目標 8,000 歩 達成率 %

移動距離 記録なし

エクササイズ時間 記録なし

上がった階数 記録なし

睡眠時間 記録なし

(f) 記録する

2. まとめて記録画面が表示されます。
左右の「<」「>」(g)もしくはカレンダーのマーク(h)をクリックして日付を選択し、任意の項目に値を入力して「保存する」(i)をクリックします。

※ デフォルトは当日の記録画面が表示されます。

※ 未来日付は記録できません。

まとめて記録

2025年7月03日 (木)

進行中のチャレンジ

毎日スクワットを10回×3

アクティビティ

歩数 3000 歩 移動距離 移動距離

エクササイズ時間 時間 時間 分 分

上がった階数 上がった階数 階

睡眠時間 時間 時間 分 分

身体測定値

体重 体重 kg

体脂肪率 体脂肪率 %

腹囲 腹囲 cm

バイタル

最高血圧 (午前) 最高血圧 (午前) mmHg 最低血圧 (午前) 最低血圧 (午前) mmHg

最高血圧 (午後) 最高血圧 (午後) mmHg 最低血圧 (午後) 最低血圧 (午後) mmHg

体温 (午前) 体温 (午後) °C 体温 (午後) °C

(g) (h) (i) 保存する

(2)項目ごとの記録データ詳細を確認する

(2)-1 項目ごとの記録データ詳細を確認する

1. 確認したい項目の「山」(a)をクリックします。



2. 詳細画面が表示されます。

- 記録したデータをグラフで確認できます。
- 週・月・年単位での切替が可能です。
- 記録した歩数、平均歩数を確認できます。

3. 「>」(b)をクリックして記録モーダルを表示し、新規記録・編集を行うこともできます。

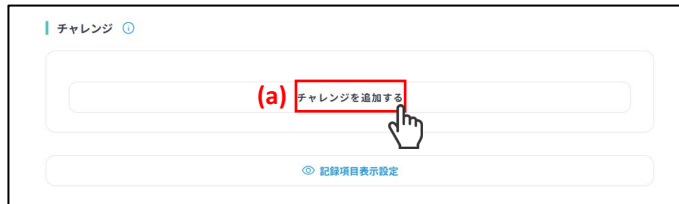


【8】チャレンジ記録

(1)チャレンジを設定する

(1)-1 チャレンジを設定する

1. 日々の記録TOP画面下部の「チャレンジを追加する」(a)をクリックします。



2. チャレンジ設定TOP画面に遷移します。
3. 挑戦チャレンジのするステージ(b)を選択します。



4. 挑戦するチャレンジ(c)を選択します。



5. チャレンジの開始日・終了日を選択して「この内容でチャレンジを追加する」(d)をクリックします。



- 設定内容を確認し、「この内容でチャレンジを設定する」(e)をクリックします。
- チャレンジ設定TOP画面下部の「設定中のチャレンジ」に設定したチャレンジが表示されます。

チャレンジ設定

チャレンジ設定確認

以下の設定内容を確認してください。設定後、設定したチャレンジ期間は変更できません。
※設定したチャレンジを削除することは可能です。

栄養・食生活

塩分の多い食事を控える

チャレンジ期間
2025/07/02 ~ 2025/07/06

(e) 修正する この内容でチャレンジを設定する

(1)-2 チャレンジを作成する

- チャレンジ設定TOP画面下部の「自分でチャレンジを作成する」(f)をクリックします。

チャレンジ設定

ステージ選択

チャレンジするステージを以下より選択してください。

栄養・食生活 身体活動・運動 休養 飲酒

喫煙 歯・口腔の健康

チャレンジ作成

(f) 自分でチャレンジを作成する

- 挑戦するチャレンジを入力、チャレンジ開始日・終了日を選択して「この内容でチャレンジを追加する」(g)をクリックします。

チャレンジ作成

挑戦するチャレンジを入力してください (必須)

※最大30文字まで入力可

期間を設定する

チャレンジ開始日 チャレンジ終了日

(g) この内容でチャレンジを追加する

3. 設定内容を確認し、「この内容でチャレンジを設定する」(h)をクリックします。

チャレンジ設定

チャレンジ設定確認

以下の設定内容を確認してください。設定後、設定したチャレンジ期間は変更できません。
※設定したチャレンジを削除することは可能です。

毎日スクワットを10回×3

チャレンジ期間
2025/07/02 ~ 2025/07/06

修正する (h) この内容でチャレンジを設定する

4. チャレンジ設定TOP画面下部の「設定中のチャレンジ」に設定したチャレンジが表示されます。

(2) チャレンジの成果を記録する

(2)-1 チャレンジの成果を記録する

1. チャレンジ設定TOP画面下部の設定中のチャレンジに表示されているチャレンジ(a)をクリックします。



2. チャレンジ詳細画面が表示されます。
3. 記録したい日付(b)をクリックします。



4. 記録画面がモーダルで表示されます。
左右の「<」「>」(c)もしくはカレンダーアイコン(d)から日付を選択し、成果を「○」「×」から選択、「保存する」(e)をクリックします。



5. 記録内容が反映されます。
※ デフォルトは当日の記録画面が表示されます。
※ 未来日付は記録できません。
※ 「まとめて記録」画面や日々の記録TOP画面からも記録することができます。



(3) チャレンジを削除する

(3)-1 チャレンジを削除する

1. 削除したいチャレンジのチャレンジ詳細画面右上にある「画」(a)をクリックします。



2. 削除確認モーダルが表示されます。
3. 「削除」(b)をクリックします。
4. 設定したチャレンジが削除されます。



[9] MY HEALTH CLUB

(?)健康情報 MY HEALTH CLUBとは？

ヘルスケアや運動、メンタルヘルス、ビジネス、子育て、介護、レシピ、ライフスタイルなどさまざまなジャンルの健康記事を読むことができます。



(1) MY HEALTH CLUBの使い方

(1)-1 TOP画面からMY HEALTH CLUB画面に遷移する

1. 左メニューの「MY HEALTH CLUB」(a)をクリックするか、TOP画面の「健康情報 MY HEALTH CLUB」の「もっと見る」(b)をクリックします。



(1)-2 MY HEALTH CLUBの機能紹介

① 記事を読む

クリックで該当の記事ページに遷移します。



② スペシャルサポーター

記事の執筆や監修を行う各分野の専門家をご紹介します。

③ フリーワード検索

検索した条件に当てはまる記事を一覧で確認することができます。



④ お気に入り登録

各記事のハートマークをクリックすると、お気に入りとして登録することができます。



⑤ カテゴリから記事検索

運動、ヘルスケア、レシピ、介護、メンタルヘルス、子育て、ビジネス、ライフスタイルの8カテゴリから記事を検索・閲覧することができます。

⑥ ランキングから探す

カテゴリ毎の週間・月間ランキングから記事を検索・閲覧することができます。



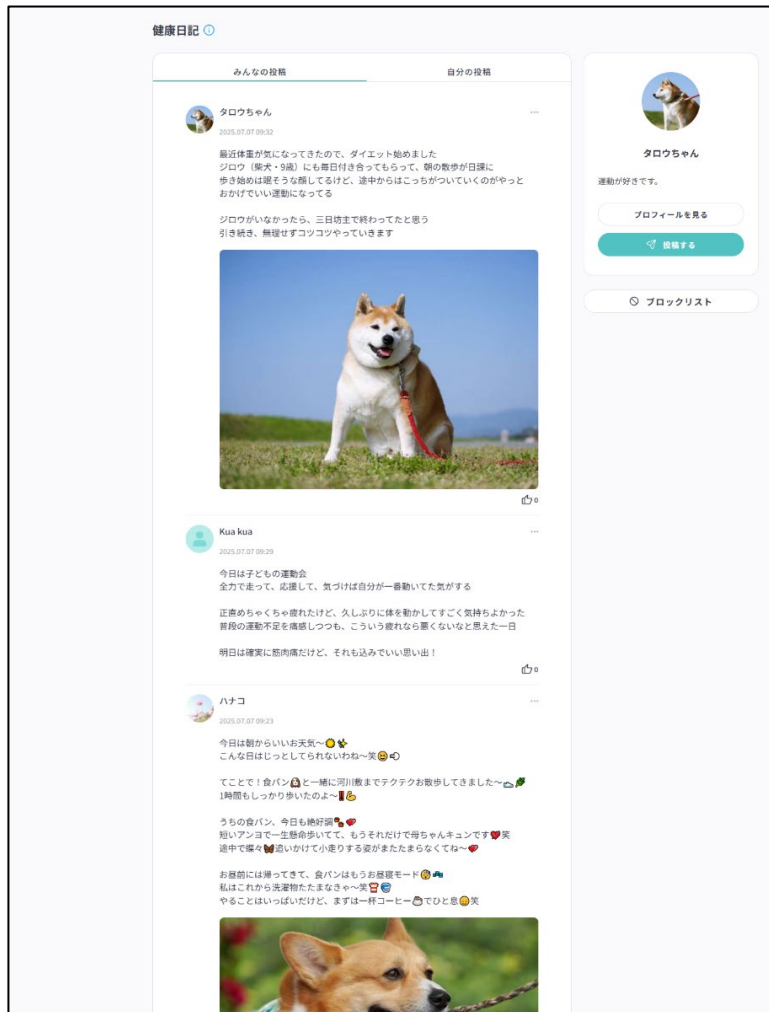
⑦ スペシャルサポーターから探す

スペシャルサポーターのプロフィールや執筆(監修)記事を確認・閲覧することができます。

【10】健康日記

(?)健康日記とは？

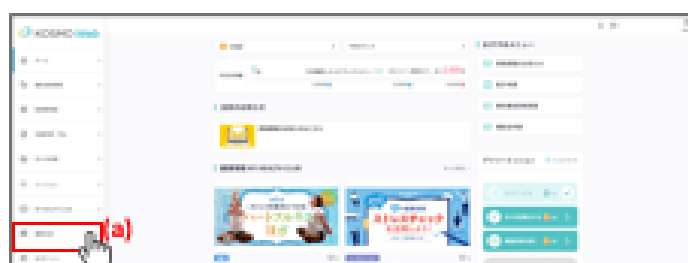
『健康日記』は、あなたの日常のヘルシーな活動を投稿し、みんなで共有できる機能です。運動の記録や食事の内容など、自分の健康に役立つ行動を簡単にメモして、コミュニティと共有しましょう！



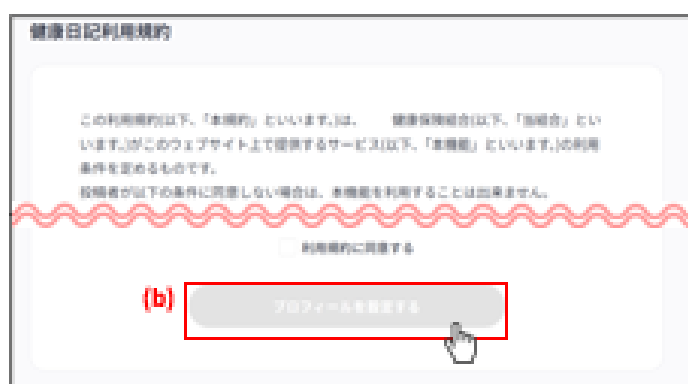
(1)健康日記を投稿する

(1)-1 健康日記画面に遷移する

1. 左メニューの「健康日記」(a)をクリックします。



2. 健康日記利用規約画面が表示されます。内容を読み、「利用規約に同意する」にチェックを入れて「プロフィールを設定する」(b)をクリックします。



3. プロフィール設定画面が表示されます。プロフィール画像選択、ニックネーム、自己紹介を入力して「設定して健康日記をはじめめる」(c)をクリックします。

※ 利用規約は未同意の場合のみ表示されます。

※ プロフィールの設定内容を変更したい場合は、個人設定>プロフィール設定から変更可能です。

※ プロフィール画像、ニックネーム、自己紹介に第三者の著作権や肖像権、その他知的財産権、財産、プライバシーを侵害するもの

また、第三者を誹謗中傷する内容や法律・法令・規則などに違反するもの、公序良俗に反するものは設定しないでください。



4. 健康日記TOP画面が表示されます。



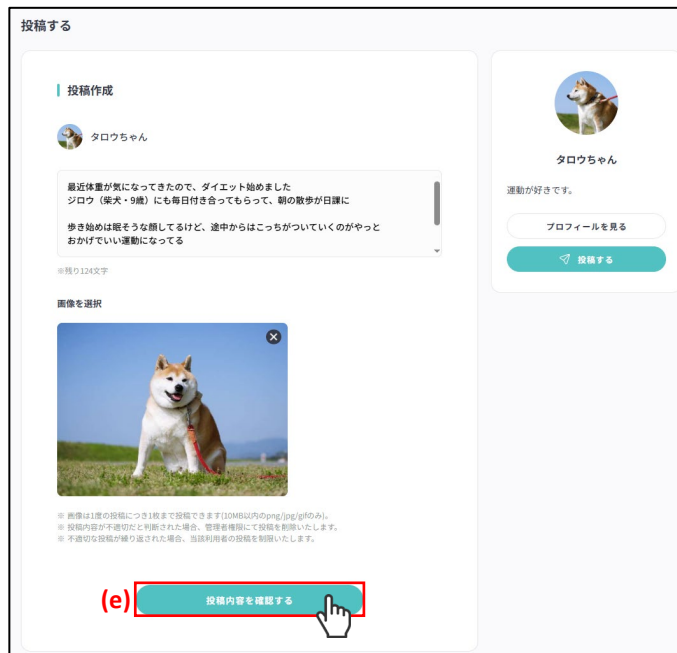
(1)-2 投稿する

1. 健康日記TOP画面の右カラム「投稿する」(d)をクリックします。



2. 投稿内容を入力、画像を投稿する場合は、画像を選択して「投稿内容を確認する」(e)をクリックします。

- ※ 画像は1度の投稿につき1枚まで投稿できます(10MB以内のpng/jpg/gifのみ)。
- ※ 投稿内容が不適切だと判断された場合、管理者権限にて投稿を削除いたします。
- ※ 不適切な投稿が繰り返された場合、当該利用者の投稿を制限いたします。



3. 投稿内容を確認して「投稿する」(f)をクリックすると、投稿内容が反映されます。

投稿する

投稿内容確認

以下の内容で投稿しますか？

投稿者

 タロウちゃん

投稿内容

最近体重が気になってきたので、ダイエット始めました
ジロウ（柴犬・9歳）にも毎日付き合ってもらって、朝の散歩が日課に

歩き始めは眠そうな顔してるけど、途中からはこっちがついていくのがや
っと
おかげでいい運動になってる

ジロウがいなかったら、三日坊主で終わってたと思う
引き続き、無理せずコツコツやっていきます

添付画像



戻って修正する

(f)

投稿する



タロウちゃん

運動が好きです。

プロフィールを見る

投稿する

(2)健康日記でできること

(2)-1 投稿に「いいね」する

1. 「いいね」をしたい投稿に表示されている「👍」(a)をクリックします。

 Kua kua

2025.07.07 09:29

今日は子どもの運動会
全力で走って、応援して、気づけば自分が一番動いてた気がする

正直めちゃくちゃ疲れたけど、久しぶりに体を動かしてすごく気持ちよかった
普段の運動不足を痛感しつつも、こういう疲れなら悪くないと思えた一日

明日は確実に筋肉痛だけど、それも込みでいい思い出！

(a) 

2. 「👍」が赤色になります。

 Kua kua

2025.07.07 09:29

今日は子どもの運動会
全力で走って、応援して、気づけば自分が一番動いてた気がする

正直めちゃくちゃ疲れたけど、久しぶりに体を動かしてすごく気持ちよかった
普段の運動不足を痛感しつつも、こういう疲れなら悪くないと思えた一日

明日は確実に筋肉痛だけど、それも込みでいい思い出！

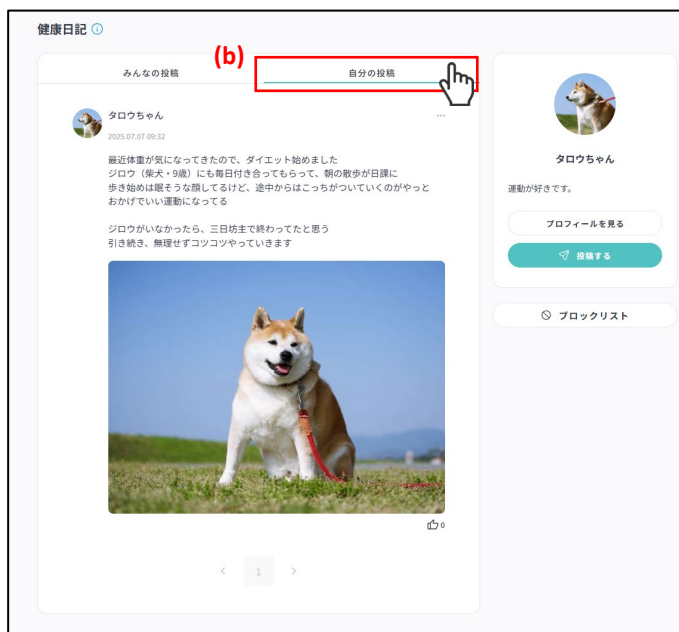
 1

138

Copyright©2026, Daiwa Institute of Research Ltd.

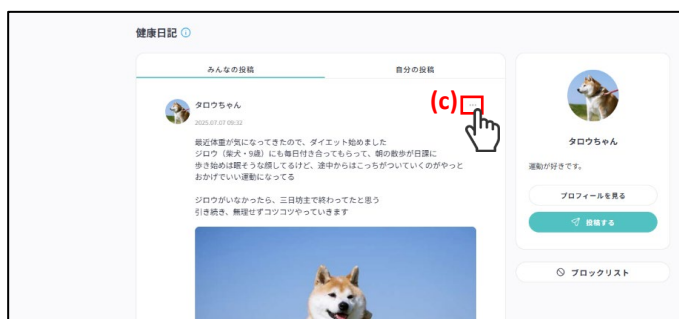
(2)-2 自分の投稿のみを表示する

1. 上部タブの「自分の投稿」(b)をクリックすると、自分の投稿のみを表示することができます。



(2)-3 投稿を削除する

1. 削除したい投稿の「***」(c)をクリックします。



2. 「削除する」(d)をクリックします。

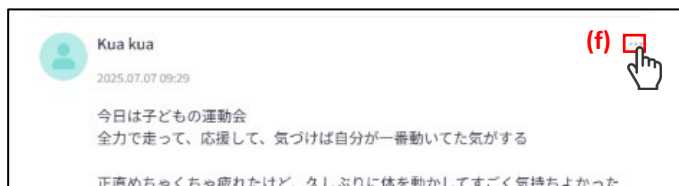


3. 削除確認ダイアログが表示されます。「削除」(e)をクリックします。

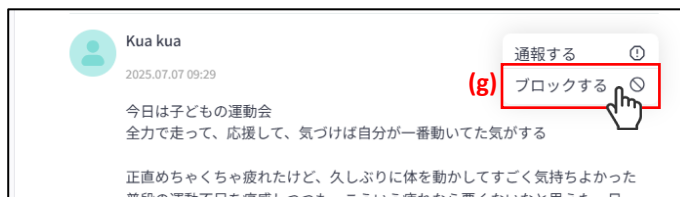


(2)-4 ユーザーをブロックする

1. ブロック(投稿を非表示)したいユーザーの投稿の「...」(f)をクリックします。



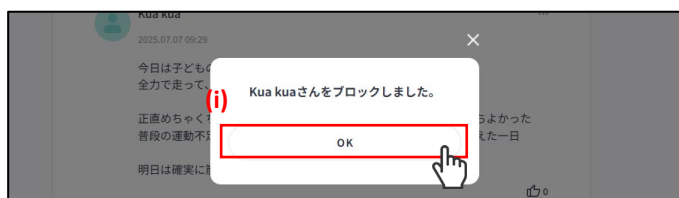
2. 「ブロック」(g)をクリックします。



3. 確認ダイアログが表示されます。「ブロックする」(h)をクリックします。

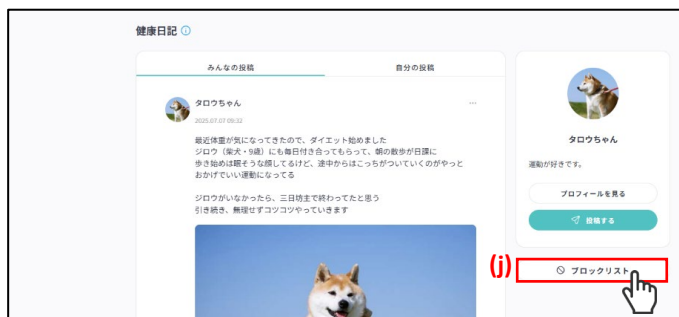


4. 「OK」(i)をクリックします。
該当ユーザーがブロックされ、投稿一覧に表示されなくなります。



(2)-5 ブロックを解除する

1. 右カラムの「ブロックリスト」(j)をクリックします。



2. ブロックリスト画面に遷移します。
3. ブロックを解除したいユーザーの「解除する」(k)をクリックします。

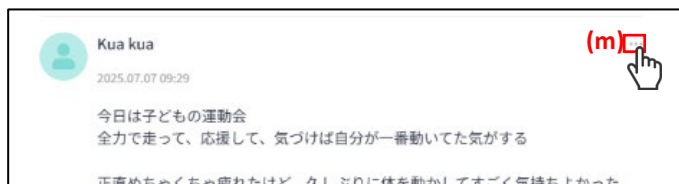


4. 確認ダイアログが表示されます。「解除する」(l)をクリックすると、該当ユーザーのブロックを解除することができます。

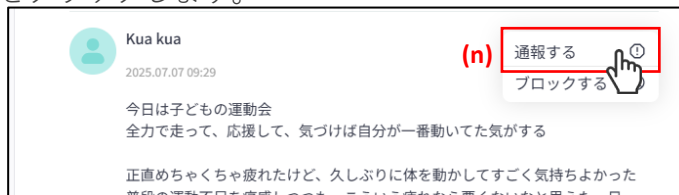


(2)-6 投稿を通報する

1. 不適切投稿等で通報したいユーザーの投稿の「***」(m)をクリックします。



2. 「通報する」(n)をクリックします。



3. 通報する画面に遷移します。通報内容を選択して「通報する」(o)をクリックします。



4. 確認ダイアログが表示されます。「通報する」(p)をクリックします。



5. 通報が完了します。続けて該当ユーザーをブロックする場合は「ブロックする」(q)をクリック後、ブロックの操作が可能です。



【11】ウォーキングキャンペーン

(?)ウォーキングイベント(歩Fes.)とは？

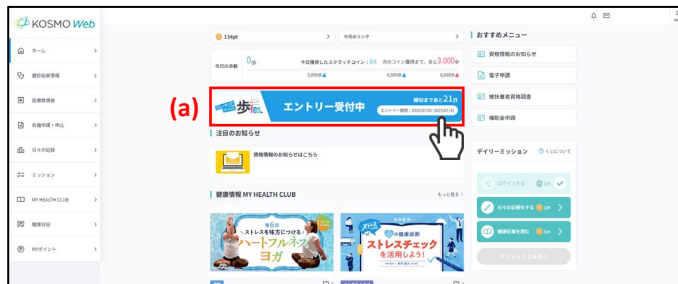
イベント期間中に記録した歩数で順位を競うイベントです。ひとりで競う個人戦の他、チームを作成して競うチーム戦にエントリーすることができます。



(1)ウォーキングイベント(歩Fes.)にエントリーする

(1)-1 イベントTOP画面に遷移する

1. TOPページに表示されている「エントリー受付中」バナー(a)をクリックします。



2. ウォーキングイベントのTOP画面に遷移します。



(1)-2 ウォーキングイベント(歩Fes.)にエントリーする

1. ウォーキングイベントTOP画面の「エントリーする」(b)をクリックします。



2. ニックネームを入力して「次へ」(c)をクリックします。

エントリー内容の編集

ニックネームを入力してください

ニックネームを入力してください

エントリーにはニックネームが必要です。ニックネームはランキングや参加チームメンバーに表示されます。
ニックネームは最大10文字以内で、漢字・ひらがな・全角カナ・全角数字・半角アルファベット・半角数字・半角のアンダーバー(_)・半角のハイフン(-)を使用することができます。
※イベント開催後は、ニックネームを変更することができません。

(c) 次へ

イベントTOPへ戻る

3. 内容を確認して「エントリーする」(d)をクリックします。

エントリー内容の編集

下記内容でエントリーする場合は、「エントリーする」を押下してください。
内容を修正する場合は、「修正する」を押下してください。

ニックネーム タロちゃん

(d) エントリーする

イベントTOPへ戻る

4. ウォーキングイベント(個人戦)へのエントリーが完了します。

エントリー内容の編集

エントリーが完了しました。

ニックネーム タロちゃん

イベントTOPへ戻る

チーム戦に参加する

個人で開催期間中の歩歩数を競う「個人戦」の他に、チーム対抗で歩歩数の平均値を競う「チーム戦」へ参加することができます。
自身でチームを作成するか、他の参加者が作成した既存チームへ参加することで「チーム戦」に参加することができます。
チームを作成する場合は、「新たにチーム作成」ボタンから作成してください。
既存のチームへ参加する場合は、「チームID」が必要になります。参加したいチームのメンバーから招待メールを受け取るか、チームIDを受け取り、「既存のチームに参加」ボタンからチームに参加してください。

チーム作成期間: 2025/07/10 ~ 2025/07/10

新たにチームを作成 既存のチームに参加

※複数のチームに参加することはできません。
※チーム作成期間中は、チームの作成・削除・参加が可能です。
※チーム作成期間終了後は、チームからの脱退・チームへの参加はできません。
※チーム作成期間終了時点でチームメンバーが2名に満たない場合、チームは消滅します。
※チームを脱退した場合も、個人戦へは継続して参加が可能です。

(2)ウォーキングイベント(歩Fes.)でできること(イベント開催前)

(2)-1 チームを作成してチーム戦にエントリーする

※ チーム戦は開催されない場合もあります。

1. 個人戦エントリー完了後、「新たにチームを作成」(a)をクリックします。

エントリー内容の編集

エントリーが完了しました。

ニックネーム タロちゃん

イベントTOPへ戻る

チーム戦に参加する

個人戦で特選段階中の参加者を除く「個人戦」の他に、チーム対抗で参加者の平均値を競う「チーム戦」へ参加することができます。
自身でチームを作成するか、他の参加者が作成した既存チームへ参加することで「チーム戦」に参加することができます。
チームを作成する場合は、「新たにチーム作成」ボタンから作成してください。
既存のチームへ参加する場合は、「チームID」が必要になります。参加したいチームのメンバーから招待メールを受け取るか、チームIDを受け取り、「既存のチームに参加」ボタンからチームに参加してください。

チーム作成期間: 2025/07/10 ~ 2025/07/10

(a) 新たにチームを作成 既存のチームに参加

2. チーム名を入力して「次へ」(b)をクリックします。

チームを作成する

チーム名を入力してください

チームを入力してください

チーム名は、チーム戦ランキングやチームメンバーのページに表示されます。
チーム名は、最大10文字以内で、漢字・ひらがな・全角カナ・全角数字・半角アルファベット・半角数字・半角のアンダーバー(_)・半角のハイフン(-)を使用することができます。
※チーム名は変更できません

戻る 次へ (b)

3. チームエンブレムを選択して「決定」(c)をクリックします。

チームを作成する

チームエンブレムを選択してください

決定 (c)

4. 内容を確認して「チームを作成する」(d)をクリックします。

チームを作成する

下記の内容でチームを作成します。そのままの内容でよければ「チームを作成する」ボタンを押下してください。
修正する場合は、「修正する」を押下して再度入力してください。
※チームエンブレム・チーム名は変更できません

チームエンブレム

チーム名

修正する (d) チームを作成する

5. チームIDが発行され、チームの作成が完了します。メール等でチームIDを共有して他の利用者をチームに招待することができます。



※ ウォーキングイベントTOP画面からもチームを作成することができます。



(2)-2 既存チームに参加してチーム戦にエントリーする ※ チーム戦は開催されない場合もあります。

1. 個人戦エントリー完了後、「既存のチームに参加」(e)をクリックします。

エントリー内容の編集

エントリーが完了しました。

ニッポネーム タロちゃん

イベントTOPへ戻る

チーム戦に参加する

個人戦で特選順位中の進歩数を競う「個人戦」の他に、チーム対決で進歩数を競う「チーム戦」へ参加することができます。

自身でチームを作成するか、他の参加者が作成した既存チームへ参加することで「チーム戦」に参加することができます。

チームを作成する場合は、「新たにチーム作成」ボタンから作成してください。

既存のチームへ参加する場合は、「チームID」が必要になります。参加したいチームのメンバーから招待メールを受け取るか、「チームIDを受け取り」、「既存のチームに参加」ボタンからチームに参加してください。

チーム作成期間: 2025/07/10 ~ 2025/07/10

新たにチームを作成 既存のチームに参加 (e)

※ 複数のチームに参加することはできません。

※ チーム作成期間中は、チームの作成・参加・参加が可能です。

※ チーム作成期間終了後は、チームからの脱退・チームへの参加はできません。

※ チーム作成期間終了時点でチームメンバーが2名に達していない場合、チームは消滅します。

※ チームを脱退した場合も、個人戦へは継続して参加が可能です。

2. チームIDを入力して「検索」(f)をクリックします。

既存のチームを検索する

参加するチームのチームIDを入力してください。

チームIDを入力してください

(f) 検索

※ 参加したいチームのメンバーから招待メールを受け取るか、「チームID」を受け取ってください。

※ チーム作成期間中は、チームの作成・参加・参加が可能です。

※ チーム作成期間終了後は、チームからの脱退・チームへの参加はできません。

※ チーム作成期間終了時点でチームメンバーが2名に達していない場合、チームは消滅します。

※ チーム消滅後は「個人戦」のみでの参加となります。

※ 1チーム最大15名まで参加できます。最大人数に達しているチームには参加できません。

戻る

3. 該当するチームが表示されます。内容を確認し、「参加する」(g)をクリックします。

既存のチームを検索する

チームが見つかりました。

下記のチームに参加する場合は「参加する」ボタンをクリックしてください。参加をやめる場合は「戻る」ボタンより前のページに戻ることができます。

チーム名	夢ごうチーム
参加人数	1人 (あと14人参加できます)
チーム作成者	タロちゃん

戻る (g) 参加する

4. 既存チームへの参加、チーム戦へのエントリーが完了します。

既存のチームを検索する

チームに参加しました

夢ごうチーム

参加人数	2人 (あと13人参加できます)	メンバー一覧
チーム作成者	タロちゃん	

イベントTOPへ戻る

チームに招待する

チームに参加するメンバーを招待しましょう。1チームに参加できるのは最大15名です。

招待するには、以下の「チームID」を「既存のチームへ参加」ページで入力してもらう必要があります。「チームID」を参加希望者へお知らせしましょう。「メールで招待」ボタンをクリックするとメンバーが立ち上がりやす。

チームID eb281036 IDをコピー

メールで招待

「メールで招待」ボタンを押下してもメールソフトウェアが起動しない場合は、以下の手順により操作を行ってください

設定手順

注意事項

※ チーム作成期間中は、チームへの招待が可能です。

※ チーム作成期間終了時点でチームメンバーが2名に達していない場合、チームは消滅します。

※ チーム消滅後は「個人戦」のみでの参加となります。

※ 対象者以外に招待しても参加できません。対象者は対象ページを確認して下さい。

※ ウォーキングイベントTOP画面からも既存チームに参加することができます。



(2)-3 チームから脱退する

※ チーム戦は開催されない場合もあります。

1. ウォーキングイベントTOP画面の「チーム詳細」(h)をクリックします。



2. チーム詳細画面に遷移します。「チーム脱退」(i)をクリックします。



3. 「チームを脱退する」(j)をクリックします。



4. チームからの脱退が完了します。続けて、新しいチームの作成・既存チームへの参加が可能です。



(2)-4 ニックネームを変更する

1. ウォーキングイベントTOP画面の「エントリー情報」(k)をクリックします。



2. エントリー情報画面に遷移します。「変更」(l)をクリックします。



3. ニックネームを変更して「次へ」(m)をクリックします。



4. 内容を確認して「エントリーする」(n)をクリックします。



5. ニックネームの変更が完了します。



(3)ウォーキングイベント(歩Fes.)でできること(イベント開催中)

(3)-1 ウォーキングマップを確認する

1. イベントTOP画面左の「ウォーキングマップ」(a)をクリックします。



(3)-2 ランキングを確認する

1. イベントTOP画面左の「ランキング」(a)をクリックします。



2. ランキング画面に遷移します。

※ イベントTOP画面右にも各順位が表示されます。

※ 「個人のランキングを見る」「チームのランキングを見る」からもランキング画面に遷移できます。



(3)-3 チームメンバーに応援スタンプを送る

1. イベントTOP画面左の「応援スタンプ」()をクリックします。



2. 応援スタンプ画面に遷移します。
3. 応援スタンプを送りたいチームメンバー()をクリックします。



4. 送信するスタンプを選択して「決定」()をクリックします。



5. 送信相手、スタンプを確認して「決定」()をクリックします。



6. スタンプが送信され、完了画面が表示されます。



(3)-4 届いた応援スタンプを確認する

1. チームメンバーからスタンプが届くと「新着スタンプ」()が表示されます。



2. 「新着スタンプ」()をクリックします。



3. 届いたスタンプが表示されます。

※ 届いたスタンプをクリックすると、当該チームメンバー宛にスタンプを送信する画面が表示されます。

※ 届いた応援スタンプ履歴は、応援スタンプ画面からも確認できます。



[12] デイリーミッション

(?) ミッションとは？

「デイリーミッション」では毎日の健康行動でポイントくじが引け、「マンスリーミッション」では毎月のログイン状況に応じてランクが変動します。さらに、毎日の歩数記録に応じて楽しめる「歩いてスクラッチ」や、期間限定の「ボーナスミッション」にもチャレンジできます。これらの多様なミッションを通じて、楽しみながら継続的に健康管理に取り組むことができます。



(1) デイリーミッションに挑戦する

毎日のミッションです。すべてのデイリーミッションをクリアすると「ポイントくじ」を引くことができます。

(1)-1 デイリーミッションを確認・挑戦する

1. TOP画面の右カラムにデイリーミッションが表示されています。

※ 左メニュー「ミッション」(a)をクリックして表示される画面からも確認することができます。



2. 表示されているミッションをクリックすると、各機能の画面に遷移します。ミッションの内容をクリアするとポイントを獲得することができます。



(1)-2 全てのデイリーミッションをクリアしてポイントくじを引く

1. デイリーミッションを全てクリア後に「ポイントくじを引く」(b)をクリックします。



2. ポイントくじの画面が表示されます。「くじを引く」(c)をクリックします。

3. くじの結果が表示されます。「くじを閉じる」(d)でポイントくじの画面を閉じます。

※ ポイントくじは「はずれ」の場合もあります。



【13】 マンスリーミッション

(1) マンスリーミッションを確認する

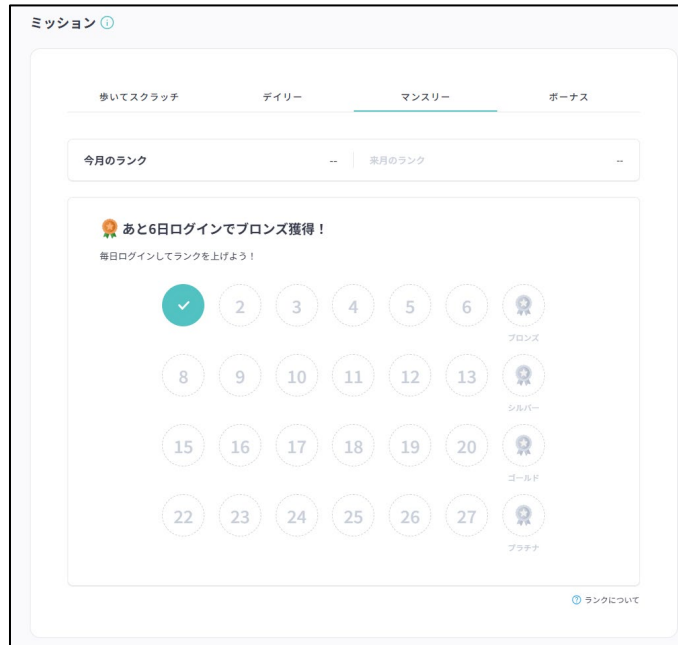
当月のログイン日数に応じて、翌月のランク(ブロンズ、シルバー、ゴールド、プラチナ)を決定します。

(1)-1 マンスリーミッションを確認する

1. TOP画面の「今月のランク」(a)をクリックしてマンスリーミッション画面に遷移します。
※ 左メニュー「ミッション」(b)をクリックして表示される画面からも確認することができます。



2. マンスリーミッションの達成状況が表示されます。



【14】 歩いてスクラッチ

(1)歩いてスクラッチに挑戦する

1日の記録歩数に応じて、スクラッチを削るためのコインを獲得することができます。

(1)-1 歩いてスクラッチを確認・挑戦する

1. TOP画面の「今日の歩数」(a)をクリックして歩いてスクラッチ画面に遷移します。

※ 左メニュー「ミッション」(b)をクリックして表示される画面からも確認することができます。



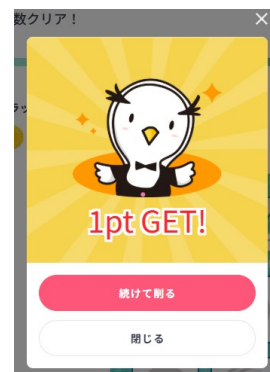
2. 「スクラッチに挑戦」(c)をクリックすると、記録歩数に応じて獲得したコインを使用してスクラッチを削ることができます。

[獲得できるコインの枚数]

- ・ 記録歩数3000歩・・・1枚
- ・ 記録歩数6000歩・・・1枚(追加)
- ・ 記録歩数8000歩・・・2枚(追加)

スクラッチを削ってキャラクター(ヘロン君)が出ると1pt獲得することができます。(当りは全部で4つあります)タテ・ヨコ・ナナメいずれかでキャラクターが3つ揃うとビンゴ達成で、ボーナスポイントを獲得できるルーレットを回すことができます。

※スクラッチコインおよびスクラッチカードは当日のみ有効です。日付が変わるとコインおよびカードは失効します。



【15】 ボーナスミッション

(1) ボーナスミッションを確認する

期間中に指定されたアクションを行う期間限定ミッション・随時開催される健康チャレンジやイベントに参加し、行動目標を達成するイベントミッション・年間を通して健康改善や成果目標を達成する年間ミッションに挑戦することができます。

(1)-1 ボーナスミッションを確認する

1. TOP画面左メニューの「ミッション」(a)をクリックしてボーナスミッション画面に遷移します。



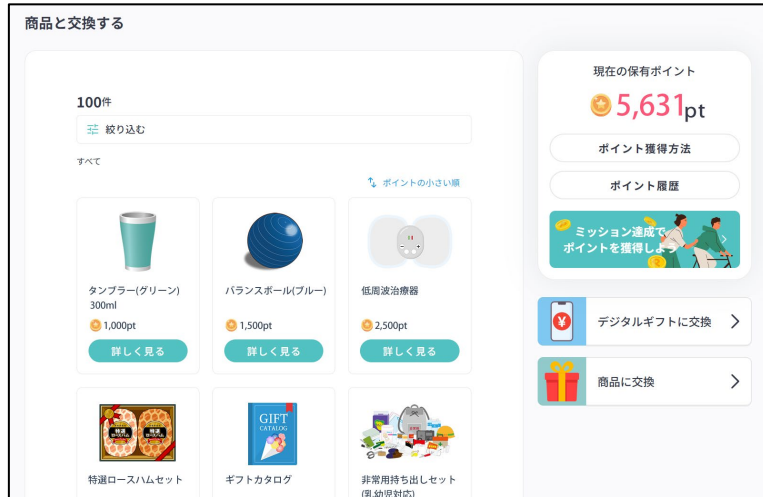
2. ボーナスミッションの内容・達成状況が表示されます。



【16】ポイント交換

(?) MYポイントとは？

毎日のログインや歩数等の記録など、サイトのご利用に応じてポイントが貯まります。また、貯まったポイントは好きな商品と交換することができます。



※ マニュアルに掲載している交換商品は全てサンプルです。
実際の商品はご加入の組合によって異なります。

(1)ポイントを交換する

(1)-1 MYポイント画面に遷移する

1. 左メニューの「MYポイント」(a)をクリックします。



2. MYポイントTOP画面が表示されます。

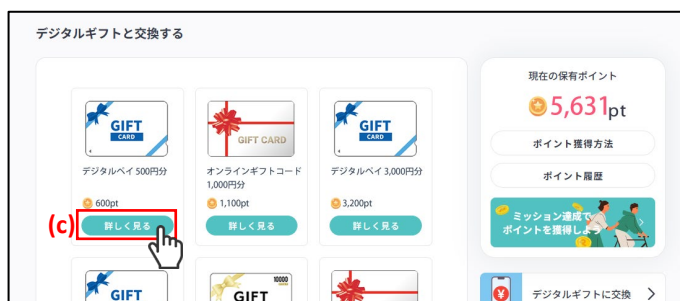


(1)-2 ポイントとデジタルギフトを交換する

1. 「デジタルギフトと交換する」(b)をクリックします。



2. デジタルギフトの一覧画面に遷移します。交換を希望するデジタルギフトの「詳しく見る」(c)をクリックします。



3. デジタルギフトの詳細画面に遷移します。内容を確認し、「この商品と交換する」(d)をクリックします。



4. 申し込み内容を確認し、「この内容で申し込む」(e)をクリックします。

デジタルギフトと交換する

内容確認

申込完了



デジタルペイ 500円分
600pt

本デジタルギフトは、MYメールへお送りします。MYメール送信時に登録メールアドレス宛に通知をお届けします。

保有ポイント	使用ポイント	残ポイント
5,631pt	600pt	5,031pt

戻る

(e) この内容で申し込む

現在の保有ポイント
5,631pt

ポイント獲得方法

ポイント履歴

ミッション達成で
ポイントを獲得しよう

デジタルギフトに交換

商品に交換

5. 申込完了画面に遷移します。
※ デジタルギフトは、MYメール宛に届きます。

デジタルギフトと交換する

内容確認

申込完了



申込完了

デジタルギフト交換の申込が完了しました。
申込内容をMYメールおよびご登録メールアドレス宛にお送りしています。
お申し込みのデジタルギフトは、MYメールに送信します。今しばらくお待ちください。

MYポイントTOPに戻る

現在の保有ポイント
5,031pt

ポイント獲得方法

ポイント履歴

ミッション達成で
ポイントを獲得しよう

デジタルギフトに交換

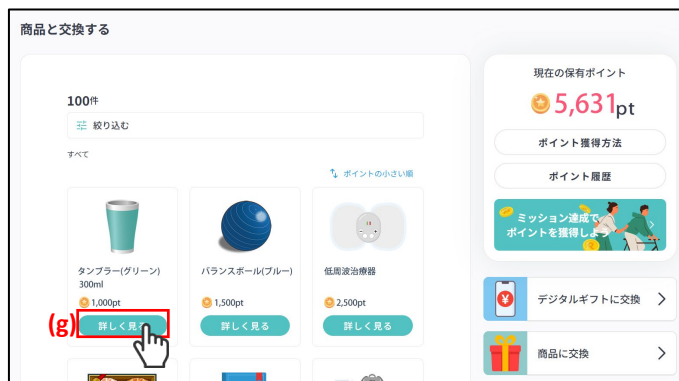
商品に交換

(1)-3 ポイントと商品を交換する

1. 「商品と交換する」(f)をクリックします。



2. 商品の一覧画面に遷移します。交換を希望する商品の「詳しく見る」(g)をクリックします。



3. 商品の詳細画面に遷移します。内容を確認し、「この商品と交換する」(h)をクリックします。



4. 商品の送付先住所を入力して「確認画面へ」(i)をクリックします。

商品と交換する

住所入力

内容確認

申込完了



タンブラー(グリーン) 300ml
1,000pt

送付先住所入力

氏名 (必須)

山田 太郎

郵便番号 (必須)

ハイフンなし

住所自動入力

都道府県 (必須)

選択してください

市区町村 (必須)

〇〇市〇〇区〇〇町

番地以下 (必須)

1-2-3

建物名・部屋番号 (任意)

〇〇コーポ202号室

電話番号 (必須)

ハイフンなし

戻る

(i) 確認画面へ

現在の保有ポイント

5,631pt

ポイント獲得方法

ポイント履歴

ミッション達成で
ポイントを獲得しよう

デジタルギフトに交換

商品に交換

5. 申し込み内容を確認し、「この内容で申し込む」(j)をクリックします。

商品と交換する

住所入力

内容確認

申込完了



タンブラー(グリーン) 300ml
1,000pt

送付先住所

氏名

テスト 太郎

郵便番号

0000000

送付先住所

東京都千代田区すすもと町123-1

電話番号

0000000000

保有ポイント	使用ポイント	残ポイント
5,631pt	1,000pt	4,631pt

修正

(j) この内容で申し込む

※海外の住所への送付はできません。

現在の保有ポイント

5,631pt

ポイント獲得方法

ポイント履歴

ミッション達成で
ポイントを獲得しよう

デジタルギフトに交換

商品に交換

6. 申込完了画面に遷移します。

商品と交換する

住所入力

内容確認

申込完了



申込完了

商品交換の申込が完了しました。

申込内容をMYメールおよび登録メールアドレス宛にお送りしています。

商品の発送は申込日によって異なります(※)。商品のお届けまで今しばらくお待ちください。

現在の保有ポイント

4,631pt

ポイント獲得方法

ポイント履歴

ミッション達成で
ポイントを獲得しよう

デジタルギフトに交換

商品に交換

(2) MYポイントでできること

(2)-1 ポイント獲得方法を確認する

1. 「ポイント獲得方法」(a)をクリックします。



2. ポイント獲得メニュー画面が表示されます。



(2)-2 ポイント履歴を確認する

1. 「ポイント履歴」(b)をクリックします。



2. ポイント履歴画面が表示されます。



(2)-3 交換申し込みをキャンセルする

1. 「交換履歴を見る」(c)をクリックします。



2. 交換履歴画面が表示されます。交換申し込みをキャンセルしたい商品の「詳しく見る」(d)をクリックします。



3. 申込詳細画面が表示されます。「申込をキャンセルする」(e)をクリックします。

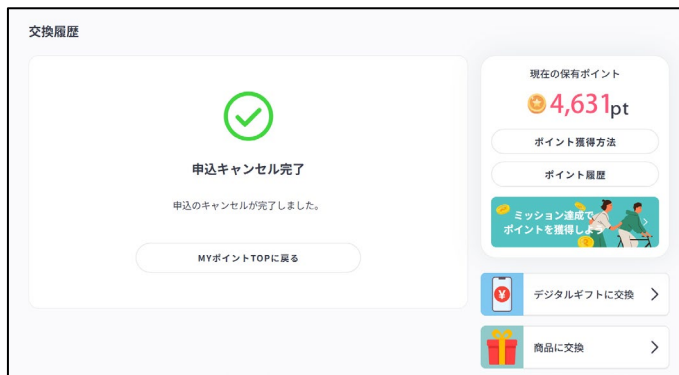


4. 「キャンセルする」(f)をクリックします。



5. 申込キャンセル完了画面に遷移します。

※ キャンセル可能期間を超えた申込はキャンセルできません。



【17】被扶養者資格確認

(1) 被扶養者資格調査の申請をする

(1)-1 被扶養者資格調査画面に遷移する

毎日のログインや歩数等の記録など、サイトのご利用に応じてポイントが貯まります。また、貯まったポイントは好きな商品と交換することができます。



(1)-2 被扶養者資格調査に関する誓約をする

これから被扶養者の現況等を確認させていただくにあたり、申告いただいた内容に虚偽が無いことを誓約いただきます。

TOP > 被扶養者資格調査

被扶養者資格調査

被扶養者資格調査

本調査への回答および提出する書類の申告内容に虚偽がないことを誓約いたします。回答および提出後、扶養状況に変更があり、被扶養者認定基準から外れたときには、直ちに扶養削除の手続きをいたします。申告義務を怠ったり、事実と異なる申告を行ったりした場合は、遡って資格取消を受け、資格取消後に健康保険組合が負担した医療費および支給された給付金のすべてを返還いたします。

※「誓約する」を押さない場合、本調査への回答・書類提出を行うことができません。期限までに回答・書類提出がない場合は、職権で資格を取り消すことがあります。

TOPページ

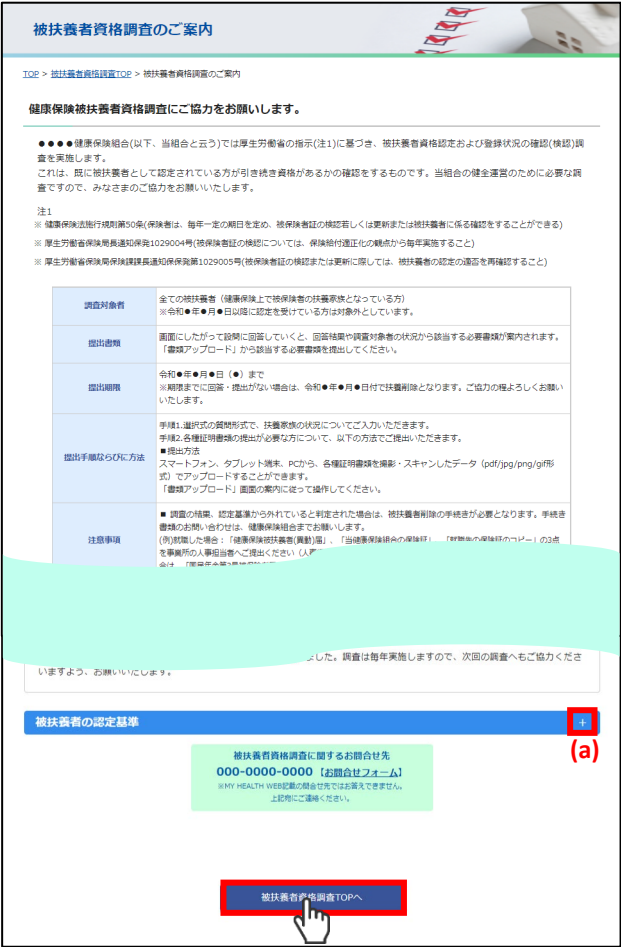
(1)-3 被扶養者資格調査TOP画面から実施のご案内へ進む

被扶養者資格調査TOP画面から、はじめに(1)被扶養者資格調査のご案内の「確認」をクリックします。



(1)-4 被扶養者資格調査のご案内

被扶養者資格調査の実施の要項および認定基準をご確認ください。被扶養者の認定基準欄の右にある「+」(a)をクリックすると、説明が表示されます。



(1)-5 被扶養者資格調査TOPから設問の回答・必要書類の提出へ進む

被扶養者調査TOP画面から、(2)設問の回答および必要書類の提出の「回答」をクリックします。

被扶養者資格調査

TOP > 被扶養者資格調査TOP

被扶養者資格調査TOP

被扶養者資格調査

回答が未完了です。「(2)設問の回答および必要書類の提出」に進んで回答してください。

(1)被扶養者資格調査のご案内
必ず初めにご確認をお願いします

確認

(2)設問の回答および必要書類の提出
設問へ回答してください

回答

(3)審査結果の確認
審査結果を確認してください

確認

※設問への回答後、審査期間を経て確認可能となります。

(1)-6 被保険者情報の確認・設問回答

被保険者情報確認画面で、現在健康保険組合に登録されている被保険者情報をご確認後、設問に回答します。

被扶養者資格調査

TOP > 被扶養者資格調査TOP > 回答・必要書類の提出

回答・必要書類の提出

調査対象者の進捗状況

進捗状況をご確認いただき、ご対応をお願いします。

調査対象者氏名	進捗状況	提出期限
(法研M 5) 配偶者	STEP1-2に回答してください。すべての対象者への回答完了後にSTEP3へ進むことができます。	2021-10-30
(法研M 5) 子	STEP1-2に回答してください。すべての対象者への回答完了後にSTEP3へ進むことができます。	2021-10-30

STEP1 被保険者情報確認

被保険者情報ご本人の登録内容について、ご回答ください。

被保険者氏名	ステータス	回答
(法研M 5) 被保険者(配偶者・子)	未回答	回答する

STEP2 調査対象者情報・現況確認

調査対象者の方全員の登録内容および現在の状況について、ご回答ください。

調査対象者氏名	ステータス	回答
(法研M 5) 配偶者	未回答	回答する

基本情報確認

1/3

下記の項目をご確認いただき入力等ご対応をお願いします。
※表示されている項目に限りがある場合はお問合せ先にご連絡をお願いします。

保険証記号	2020
保険証番号	2012230103
氏名 (漢字)	(法研M 1) 被保険者(親父)
氏名 (カナ)	ヒホケンシヤカナ
日中連絡先電話番号 (ハイフンなし半角数字)	必須 (確認用)

前へ戻る

回答を中断する

次へ進む

回答・必要書類の提出

2/3

[1] 被保険者のアップロード書類はありますか？

☐ はい

☒ いいえ

前へ戻る

回答を中断する

次へ進む

169

Copyright©2026, Daiwa Institute of Research Ltd.

(1)-7 調査対象者の確認・設問回答

1. 調査対象者情報・現況確認画面で、現在登録されている被扶養者情報を選択してください。

回答・必要書類の提出

調査対象者の進捗状況

進捗状況をご確認いただき、ご対応をお願いします。

調査対象者氏名	進捗状況	提出期限
(法研 M 1) 義父	STEP1-2に回答してください。すべての対象者への回答完了後にSTEP3へ進むことができます。	2022-01-01

STEP1 被保険者情報確認

被保険者様ご本人の登録内容について、ご回答ください。

テスト被保険者	ステータス	回答
(法研 M 1) 被保険者(義父)	完了	確認

STEP2 調査対象者情報・現況確認

調査対象者の方全員の登録内容および現在の状況について、ご回答ください。

被扶養者氏名	ステータス	回答
(法研 M 1) 義父	未回答	回答する

2. 内容を確認し、「次へ進む」をクリックします。

基本情報確認

1/10

下記の項目をご確認いただき入力等ご対応をお願いします。
※表示されている項目に誤りがある場合はお問合せ先にご連絡をお願いします。

保険証記号	2020
保険証番号	2012230103
氏名(漢字)	(法研 M 1) 義父
氏名(カナ)	シメイカナ
続柄	被扶養者

前へ戻る

回答を中断する

次へ進む

3. 質問に回答し、「次へ進む」をクリックします。

回答・必要書類の提出

2/10

【1】被扶養者は現在も当組合の認定基準を満たしていますか？
※下記の【被扶養者の認定基準】をご確認ください。

はい

いいえ

前へ戻る

回答を中断する

次へ進む

170

Copyright©2026, Daiwa Institute of Research Ltd.

(1)-8 必要書類の確認

1. 被保険者と調査対象者のご回答完了後、「必要書類確認・ダウンロード」(a)をクリックするとご回答内容と必要書類を確認できます。

被扶養者資格調査

TOP> 被扶養者資格調査TOP > 回答・必要書類の提出

回答・必要書類の提出

調査対象者の進捗状況

進捗状況をご確認いただき、ご対応をお願いします。

調査対象者氏名	進捗状況	提出期限
(法研M4) 配偶者	STEP3へ進んで必要書類を確認してください。	2022-01-01
(法研M4) 子	STEP3へ進んで必要書類を確認してください。	2022-01-01

STEP1 被保険者情報確認

被保険者様ご本人の登録内容について、ご回答ください。

テスト被保険者	ステータス	回答
(法研M4) 被保険者(配偶者・子)	完了	<button>確認</button>

STEP2 調査対象者情報・現況確認

調査対象者の方全員の登録内容および現在の状況について、ご回答ください。

被扶養者氏名	ステータス	回答
(法研M4) 配偶者	完了	<button>確認</button>
(法研M4) 子	完了	<button>確認</button>

STEP3 必要書類確認・ダウンロード

必要書類一覧をご確認いただき、各必要書類を取得してください。書式の指定のあるものはこちらからダウンロード可能です。

(a) 必要書類確認・ダウンロード

STEP4 必要書類提出

「書類アップロード」から必要書類を提出してください。

スマートフォン、タブレット端末、PCから必要書類をアップロードしてください

書類アップロード

扶養削除手続きが必要な方

以下から扶養削除手続きを行ってください。

扶養削除手続き

※PDFファイルをご覧いただくためには、無料のAdobe® Reader®が必要です。お持ちでない場合は、左のアイコンをクリックしてダウンロードしてください。

2. 「▼」(b)をクリックすると、必要書類の詳細を確認できます。「必要書類一覧PDFダウンロード」(c)をクリックすると、書類一覧のPDFデータがダウンロードできます。「異動届ダウンロード」(d)をクリックすると届け出用紙をダウンロードできます。

TOP> 被扶養者資格調査TOP > 回答・必要書類の提出 > 必要書類一覧

必要書類一覧

必要書類の一覧表が必要な場合は、「必要書類一覧PDFダウンロード」ボタンからダウンロード・印刷することができます。書式の指定があるもの（取得先が「ダウンロード」）は、各書類ダウンロードボタンよりダウンロード・印刷することができます。

■ (法研M4) 配偶者 提出期限：2022年1月1日

異動届・保険証 (b) ▼

■ (法研M4) 子 提出期限：2022年1月1日

所得証明書または課税（非課税）証明書 ▼

各必要書類を取得する際は、書類名・取得期間・発行日・取得先・注意事項をご確認のうえご提出ください。必要書類に不備等があった場合は再度ご提出が必要となりますのでご注意ください。

(c) 必要書類一覧PDFダウンロード

(d) 異動届ダウンロード

※PDFファイルをご覧いただくためには、無料のAdobe® Reader®が必要です。お持ちでない場合は、左のアイコンをクリックしてダウンロードしてください。

回答・必要書類の提出へ戻る

1. 必要書類を提出(アップロード)する際は、「書類アップロード」(a)を選択します。

- アップロードフィールド(b)にファイルをドラッグ&ドロップまたはファイルを選択してファイルを追加してください。その後、「ファイルをアップロード」(c)をクリックします。

[illegible]

- [法研 M 1] 配属者

必要書類	提出期限	アップロード	確認・編集
所得証明書または課税（非課税）証明書	2021-10-01	アップロード済	確認・編集

必要書類	提出期限	アップロード	確認・編集
個人年金の年金振込通知書	2021-10-01	アップロード済	確認・編集

■ [法研 M 1] 子

必要書類	提出期限	アップロード	確認・編集
所得証明書または課税（非課税）証明書	2021-10-01	アップロード済	確認・編集

(2) 被扶養者資格調査の結果を確認する

(2)-1 被扶養者資格調査TOPから審査結果の確認へ進む

被扶養者調査TOPページから、(3)審査結果の「確認」をクリックします。
審査が終了次第、結果を確認できます。

被扶養者資格調査

TOP > 被扶養者資格調査TOP

被扶養者資格調査TOP

被扶養者資格調査

審査結果が更新されました。「(3)審査結果の確認」から内容を確認してください。

(1)被扶養者資格調査のご案内
必ず初めにご確認をお願いします

確認

(2)設問の回答および必要書類の提出
設問へ回答してください

回答

(3)審査結果の確認
審査結果を確認してください

確認

(2)-2 審査結果を確認する

「調査回答確認」(a)をクリックすると、調査対象者ごとに審査結果を確認できます。
進捗状況に合わせて、追加の必要書類の確認(b)と提出(c)をすることができます。

TOP> 被扶養者資格調査TOP > 審査結果

審査結果

下記の審査結果をご確認ください。

調査対象者	審査結果	進捗状況	提出期限	回答内容
特保 花子1	不備・不足	STEP2へ進んで全ての書類をアップロードして「提出する」ボタンをクリックしてください。	2021-10-30	(a) 調査回答確認

追加必要書類

必要書類一覧をご確認いただき、各必要書類を取得してください。書式の指定のあるものはこちらからダウンロード可能です。

(b) 追加必要書類確認

追加必要書類提出

「書類アップロード」か「書類送付」を選択して必要書類を提出してください。

スマートフォン、タブレット端末、PCから必要書類をアップロードしてください

(c) 書類アップロード

削除手続き

以下から扶養削除手続きを行ってください。

削除手続き

173

Copyright©2026, Daiwa Institute of Research Ltd.

(3) WEBでのお問い合わせをする

(3)-1 お問い合わせ画面に遷移する

画面下の緑枠内に表示されている「お問合せフォーム」をクリックすると、お問合せの画面が開きます。

TOP > 被扶養者資格調査TOP

被扶養者資格調査TOP

 **被扶養者資格調査**

「(1)被扶養者資格確認調査のご案内」を確認後、「(2)設問の回答および必要書類の提出」に進んで回答してください。

(1)被扶養者資格調査のご案内
必ず初めにご確認をお願いします

確認

(2)設問の回答および必要書類の提出
設問へ回答してください

回答

(3)審査結果の確認
審査結果を確認してください

確認

※設問への回答後、審査期間を経て確認可能となります。

被扶養者調査に関するお問合せ先
0800-800-0000(無料通話)
平日9:00～17:00
【お問合せフォーム】
※MY HEALTH WEB記載の「お問合せ先」はお答えできません。
上記宛にメールしてください。

TOPページ

(3)-2 よくある質問を確認する

1. 画面下の緑枠内に表示されている「お問合せフォーム」をクリックすると、お問合せの画面が開きます。

TOP > 被扶養者資格調査TOP > お問合せフォーム

お問合せフォーム

被扶養者資格調査に関するお問合せは、以下フォームよりお願いします。
なお、フォームからのお問合せは回答までにお時間をいただく場合がありますので、お急ぎの場合はお電話にてお問合せください。

※お問合せの前に、被扶養者資格調査に関する「よくある質問」をご覧ください。

[よくある質問はこちら](#)

■ WEBからのお問合せ

※必須項目はすべて入力してください。
※対象書類名や対象者氏名が複数になる場合は、お問合せ本文中に詳細をご入力ください。
※ご回答までにお時間をいただく場合がありますので、お急ぎの場合はお電話でお問合せください。

お問合せ内容【必須】	選択してください▼
対象書類名	選択してください▼
対象者氏名	選択してください▼
お問合せ本文【必須】	

[送信内容を確認](#)

2. 各質問の右にある「+」をクリックすると、その質問に対する回答を読むことができます。

TOP > 被扶養者資格調査TOP > お問合せフォーム > よくある質問Q&A

よくある質問Q&A

趣旨

被扶養者調査は何のために行うのですか？

+

調査対象者

調査対象者の被扶養者削除の手続きは「被扶養者異動届」を提出し、終了しているはずですが、調査対象者となっています。どうしたら良いですか？

+

退職が決まっていますが、調査に回答する必要がありますか？

-

退職が決まっている方は、お問い合わせフォームよりご連絡ください。

提出書類について

提出期限までに取得できない書類があります。遅れて提出しても良いですか？

+

自営業をしています。『収入額』は何で判断されますか？

+

[お問合せフォームへ](#)

(3)-3 お問合せフォームからお問合せを送信する

1. お問合せを送信する際は、WEBからのお問合せのフォームに必要事項を入力します。

TOP > 被扶養者資格調査TOP > お問合せフォーム

お問合せフォーム

被扶養者資格調査に関するお問合せは、以下フォームよりお願いします。
なお、フォームからのお問合せは回答までにお時間をいただく場合がありますので、お急ぎの場合はお電話にてお問合せください。

※お問合せの前に、被扶養者資格調査に関する「よくある質問」をご覧ください。

[よくある質問はこちら](#)

WEBからのお問合せ

※必須項目はすべて入力してください。
※対象書類名や対象者氏名が複数になる場合は、お問合せ本文中に詳細をご入力ください。
※ご回答までにお時間をいただく場合がありますので、お急ぎの場合はお電話でお問合せください。

お問合せ内容【必須】	選択してください▼
対象書類名	選択してください▼
対象者氏名	選択してください▼
お問合せ本文【必須】	

[送信内容を確認](#)

2. 入力内容を確認し、「送信する」をクリックします。

TOP > 被扶養者資格調査TOP > お問合せフォーム

お問合せフォーム

以下の内容で送信します。

お問合せ内容	調査全般
対象書類名	給与支払証明書
対象者氏名	(法研M7) 義父
お問合せ本文	勤務先が倒産して、給与証明書を取得できません。その場合は、どうすればよいですか。

[送信する](#)

[修正する](#)

【18】資格情報のお知らせ

(?)資格情報のお知らせとは？

健康保険の資格情報を記載した「資格情報のお知らせ」をPDFで出力することができます。
※ 当機能は、被保険者の方のみご利用いただけます。被扶養者の方の資格情報のお知らせは、被保険者の方が出力してください。

KOSMO Web
Communication

サンプル健康保険組合
テスト タロウ 様

資格情報のお知らせ

本機能は被保険者様のみご利用いただけます。
「送信」ボタンを押下すると、PDF出力の欄から一定時間経過後に『資格情報のお知らせ』がダウンロードできます。
PDFを出力する際には、入力ボックスもしくは白いボタンを押下して生年月日を指定の上、対象者様の生年月日を選択してください。例) 1980年8月10日生まれの場合：19800810

対象者	生年月日認証	PDF出力
テスト タロウ	年 / 月 / 日 送信	資格情報のお知らせ(PDF)のダウンロードには、生年月日を入力し送信していただく必要があります。
テスト ハナコ	年 / 月 / 日 送信	資格情報のお知らせ(PDF)のダウンロードには、生年月日を入力し送信していただく必要があります。
テスト ジロウ	年 / 月 / 日 送信	資格情報のお知らせ(PDF)のダウンロードには、生年月日を入力し送信していただく必要があります。
テスト ハナエ	年 / 月 / 日 送信	資格情報のお知らせ(PDF)のダウンロードには、生年月日を入力し送信していただく必要があります。

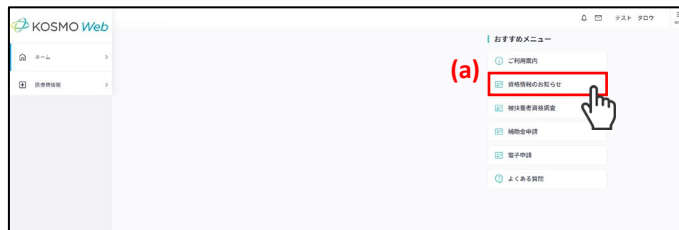
※サーバー負荷軽減の為、資格情報のお知らせ（PDF）の作成に数分お時間をいただいております。
自動でPDFダウンロードボタンに変わらないため、時間をおいていただいてから画面の再表示（リロード等）をお願いいたします。
緑色の『資格情報のお知らせ ダウンロードの準備ができました』というボタンが表示され、押下すると資格情報のお知らせ（PDF）のダウンロードができます。

Copyright © 2020 法研 All Rights Reserved.

(1)資格情報のお知らせ(PDF)をダウンロードする

(1)-1 TOP画面から資格情報のお知らせ画面に移移する

1. 右メニューの「資格情報のお知らせ」(a)をクリックします。



2. 資格情報のお知らせ画面が表示されます。

KOSMO Web

健康保険組合
テスト タロウ 様

資格情報のお知らせ

本機能は被保険者様のみご利用いただけます。
「送信」ボタンを押下すると、PDF出力の欄から一定時間経過後に『資格情報のお知らせ』がダウンロードできます。
PDFを出力する際には、入力ボックスもしくは白いボタンを押下して生年月日を指定の上、対象者様の生年月日を選択してください。例) 1980年8月10日生まれの場合：19800810

対象者	生年月日認証	PDF出力
テスト タロウ	年 / 月 / 日 送信	資格情報のお知らせ(PDF)のダウンロードには、生年月日を入力し送信していただく必要があります。
テスト ハナコ	年 / 月 / 日 送信	資格情報のお知らせ(PDF)のダウンロードには、生年月日を入力し送信していただく必要があります。
テスト ジロウ	年 / 月 / 日 送信	資格情報のお知らせ(PDF)のダウンロードには、生年月日を入力し送信していただく必要があります。
テスト ハナエ	年 / 月 / 日 送信	資格情報のお知らせ(PDF)のダウンロードには、生年月日を入力し送信していただく必要があります。

※サーバー負荷軽減の為、資格情報のお知らせ（PDF）の作成に数分お時間をいただいております。
自動でPDFダウンロードボタンに変わらないため、時間をおいていただいてから画面の再表示（リロード等）をお願いいたします。
緑色の『資格情報のお知らせ ダウンロードの準備ができました』というボタンが表示され、押下すると資格情報のお知らせ（PDF）のダウンロードができます。

Copyright © 2020 法研 All Rights Reserved.

(1)-2 対象者の資格情報のお知らせをダウンロードする

1. ダウンロードしたい対象者の生年月日認証欄に生年月日を入力し、「送信」(b)をクリックします。

資格情報のお知らせ

本機能は被保険者様のご利用いただけます。

「送信」ボタンを押下すると、PDF出力の欄から一定時間経過後に「資格情報のお知らせ」がダウンロードできます。

PDFを出力する際には、入力ボックスもしくは白いボタンを押下して生年月日を指定の上、対象者様の生年月日を選択してください。例) 1980年8月10日生まれの場合：19800810

対象者	生年月日認証	PDF出力
テスト タロウ	年 / 月 / 日 送信 (b)	資格情報のお知らせ(PDF)のダウンロードには、生年月日を入力し送信していただく必要があります。
テスト ハナコ	年 / 月 / 日 送信	資格情報のお知らせ(PDF)のダウンロードには、生年月日を入力し送信していただく必要があります。

2. 生年月日が認証され、PDFの生成が始まります。画面には、「認証済みです。」(c)と表示されます。

※サーバー負荷軽減のため、PDFの作成には時間がかかります。

資格情報のお知らせ

本機能は被保険者様のご利用いただけます。

「送信」ボタンを押下すると、PDF出力の欄から一定時間経過後に「資格情報のお知らせ」がダウンロードできます。

PDFを出力する際には、入力ボックスもしくは白いボタンを押下して生年月日を指定の上、対象者様の生年月日を選択してください。例) 1980年8月10日生まれの場合：19800810

対象者	生年月日認証	PDF出力
テスト タロウ	(c) 認証済みです。	※PDF作成中です。ダウンロード準備が完了するまでしばらくお待ちください
テスト ハナコ	年 / 月 / 日 送信	資格情報のお知らせ(PDF)のダウンロードには、生年月日を入力し送信していただく必要があります。

3. 2分程経過した後、ブラウザを更新(リロード)します。
4. 「資格情報のお知らせダウンロードの準備ができました」(d)をクリックすると資格情報のお知らせ(PDF)をダウンロードすることができます。

資格情報のお知らせ

本機能は被保険者様のご利用いただけます。

「送信」ボタンを押下すると、PDF出力の欄から一定時間経過後に「資格情報のお知らせ」がダウンロードできます。

PDFを出力する際には、入力ボックスもしくは白いボタンを押下して生年月日を指定の上、対象者様の生年月日を選択してください。例) 1980年8月10日生まれの場合：19800810

対象者	生年月日認証	PDF出力
テスト タロウ	認証済みです。	(d) 資格情報のお知らせダウンロードの準備ができました
テスト ハナコ	年 / 月 / 日 送信	資格情報のお知らせ(PDF)のダウンロードには、生年月日を入力し送信していただく必要があります。

サンプル健康保険組合
00000000

資格情報のお知らせと個人番号(マイナンバー)確認のお願い

あなたの個人番号(マイナンバー)と健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします。ご確認をお願いします。

※このお知らせは、マイナンバーの通知と併せて送付いたします。

氏名	タロウ	生年月日	19800810
性別	男性	健康保険	健康保険組合
住所	〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1		
電話番号	03-XXXX-XXXX		

マイナンバーの通知と併せて送付いたします。

※マイナンバーの通知は、マイナンバーの通知と併せて送付いたします。

※マイナンバーの通知は、マイナンバーの通知と併せて送付いたします。

マイナンバーの通知と併せて送付いたします。

※マイナンバーの通知は、マイナンバーの通知と併せて送付いたします。

※マイナンバーの通知は、マイナンバーの通知と併せて送付いたします。

【19】 資格確認書

(?)資格確認書交付機能とは？

マイナンバーカードによりオンライン資格確認を受けることができない方に資格確認書を交付する機能です。

資格確認書交付

■ 注意事項

資格確認書は、マイナンバーカードによりオンライン資格確認を受けることができない状況にある方に交付します。
交付対象者の方は、「資格確認書表示」ボタンからご確認ください。
※スクリーンショット等の静止画像での利用はできません。

以下の状況においては、資格確認書は表示されませんので、ご注意ください。

- ・ 交付日が到来していない場合
- ・ 有効期限が過ぎている場合
- ・ その他（健康保険側で利用停止の手続きが行われた場合など）

■ 対象者情報

対象者	健保 太郎
続柄	本人
生年月日	1980-01-08

資格確認書表示

令和7年7月4日 06時37分33秒

(表裏)

健康保険資格確認書

本人（被保険者）

令和7年7月4日 交付

記 号	1234	番 号	1234567 (枝番)00
氏 名	〒100 健保 太郎		
性 別	男		
生 年 月 日	昭和55年1月8日		
資格取得年月日	平成30年1月5日		
有効期限	令和12年3月31日		
保 険 者 番 号	9	9	9 9 9 9 9 9 9
保 険 者 名 称	印		

裏面

※ 資格確認書は医療機関等で提示するため、本マニュアルではスマートフォン版でのご利用を想定してスマートフォン版画面を表示しています(PC版でもご利用いただける機能です)。

(1) 資格確認書を表示する

(1)-1 TOP画面から資格確認書交付画面に遷移する

1. 左上部のメニュー「≡」(a)をタップします。



2. コンテンツに表示されている「資格確認書交付」(b)をタップします。



※所属組合により表示メニューが異なります

3. 資格確認書交付画面が表示されます。

資格確認書交付

注意事項
資格確認書は、マイナンバーカードによりオンライン資格確認を受けることができない状況にある方に交付します。
交付対象者の方は、「資格確認書表示」ボタンからご確認ください。
※スクリーンショット等の静止画像での利用はできません。

以下の状況においては、資格確認書は表示されませんので、ご注意ください。
・ 交付日が到来していない場合
・ 有効期限が過ぎている場合
・ その他（健康保険側で利用停止の手続きが行われた場合など）

対象者情報

対象者	健保 太郎
続柄	本人
生年月日	1980-01-08

資格確認書表示

(1)-2 資格確認書を表示する

1. 対象者情報から資格確認書を表示したい対象者の「資格確認書表示」(c)をタップします。

資格確認書交付

■ 注意事項

資格確認書は、マイナンバーカードによりオンライン資格確認を受けることができない状況にある方に交付します。
交付対象者の方は、「資格確認書表示」ボタンからご確認ください。
※スクリーンショット等の静止画像での利用はできません。

以下の状況においては、資格確認書は表示されませんので、ご注意ください。
・交付日が到来していない場合
・有効期限が過ぎている場合
・その他（健康保険側で利用停止の手続きが行われた場合など）

■ 対象者情報

対象者	健保 太郎
続柄	本人
生年月日	1980-01-08

(c) 資格確認書表示

2. 資格確認書が表示されますので、医療機関等で提示してください。

※ 交付日が到来していない場合、有効期限が過ぎている場合、その他利用停止手続きが行われた場合などは資格確認書を表示することはできません。

令和7年7月4日 06時37分33秒

(表面)

健康保険資格確認書

本人（被保険者）

令和7年7月4日 交付

記 号	1234	番 号	1234567 (被番)00
氏 名	太郎 太郎		
性 別	男		
生 年 月 日	昭和55年1月8日		
資格取得年月日	平成30年1月5日		
有 効 期 間	令和12年3月31日		
保 険 者 番 号	9 9 9 9	9 9 9	9
保 険 者 名 称	印		

裏面

(2)資格確認書交付機能でできること

(2)-1 住所を変更する

1. 住所変更を行う対象者の資格確認書を表示し、下部の「裏面」(a)をタップします。

(裏面) 令和7年7月4日 06時37分33秒

本人 (被保険者) 健康保険資格確認書

令和7年7月4日 交付

記号 1234 番号 1234567 (8桁10)

氏名 758 301 健保 太郎

性別 男

生年月日 昭和55年1月8日

資格取得年月日 平成30年1月5日

有効期限 令和12年1月31日

保険番号 9 9 9 9 9 9 9 9

保険名称 印

(a) 裏面

2. 表示された裏面の下部「住所変更」(b)をタップします。

(裏面) 2025年08月08日 15:51:20

住所

備考

※以下の欄に記入することにより、顔提供に関する意思を表示することができます。記入する場合は、1から3までのいずれかの番号にチェックをつけてください。

1. 私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植の為に顔提供を行います。
2. 私は、心臓が停止した死後に限り、移植の為に顔提供を行います。
3. 私は、顔提供を申しません。
(1又は2を望んだ方で、提供したくない顔提供があれば、チェックをつけてください。)

[☐ 心臓 ☐ 肺 ☐ 肝臓 ☐ 腎臓 ☐ 脾臓 ☐ 小腸 ☐ 臓器] [特記欄:]

顔提供に関する意思を表示するためには、本人の自筆による署名等が記載された書面による意思表示が必要となります。顔提供に関する意思を表示する場合には、資格確認書に必要な事項を入力することに加え、運転免許証、マイナンバーカード、顔提供意思表示カードやインターネットによる意思登録等によって意思表示をすることができます。顔提供の意思を表示するための方法については、下記のホームページを参照してください。

【厚生労働省HP】顔提供の意思表示について
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_ryou/kenkou/zouki_ishoku/intention.html
【公益社団法人日本臓器移植ネットワークHP】意思表示の方法
<https://www.jotnw.or.jp/learn/method/>
【インターネットによる意思登録】
(公社) 日本臓器移植ネットワーク 顔提供意思登録 (jotnw.or.jp)
<https://www2.jotnw.or.jp/>

(b) 住所変更 顔提供の意思表示内容を変更 表面

3. 住所入力画面が表示されます。変更する住所を入力して「次へ」(c)をタップします。

資格確認書交付

住所入力

対象者 健保 太郎

住所入力欄 自署住所

(c) 次へ

4. 入力内容を確認して「確定」(d)をタップします。

資格確認書交付

■入力内容確認

対象者	健保 太郎
住所	自署住所
臓器提供	2.私は、心臓が停止した死後に限り、移植のために臓器を提供します。
提供したくない臓器	心臓・肝臓・脾臓・眼球

(d) 確定

(2)-2 臓器提供の意思表示内容を変更する

1. 臓器提供の意思表示内容の変更を行う対象者の資格確認書を表示し、下部の「裏面」(e)をタップします。

(表裏)

令和7年7月4日 06時37分33秒

健康保険資格確認書

本人 (健保太郎)

令和7年7月4日 交付

記 号

1234

番 号

1234567
(健康00)

氏 名

〒5 800
健保 太郎

性 別

男

生 年 月 日

昭和55年1月8日

資格取得年月日

平成30年1月5日

有効期限

令和12年3月31日

保 険 者 番 号

9 9 9 9 9 9 9 9

保 険 者 名 称

印

(e) 裏面

2. 表示された裏面の下部「臓器提供の意思表示内容を変更」(f)をタップします。

(表裏)

2025年08月08日 15:51:20

住所

備考

※以下の欄に記入することにより、臓器提供に関する意思表示をすることができます。記入する場合は、1から3までのいずれかの番号にチェックをつけてください。

1. 私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植のために臓器を提供します。

2. 私は、心臓が停止した死後に限り、移植のために臓器を提供します。

3. 私は、臓器を提供しません。

（1又は2を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、チェックをつけてください。）

☐心臓

☐肺

☐肝臓

☐腎臓

☐脾臓

☐小腸

☐眼球

【特記欄：】

臓器を提供する意思表示するためには、本人の自筆による署名等が記載された書面による意思表示が必要となります。臓器を提供する場合には、異時給付書に必要な事項を入力することに加え、運転免許証、マイナンバーカード、臓器提供意思表示カードやインターネットによる意思登録等によって意思表示をすることができます。臓器提供の意思表示するための方法については、下記のホームページを参照してください。

【厚生労働省HP】臓器提供の意思表示について
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/zouki_shohoku/intention.html

【公益社団法人日本臓器移植ネットワークHP】意思表示の方法
<https://www.jotnw.or.jp/learn/method/>

【インターネットによる意思登録】
【(公社) 日本臓器移植ネットワーク 臓器提供意思登録 (jotnw.or.jp)
<https://www2.jotnw.or.jp/>

(f) 臓器提供の意思表示内容を変更

住所変更

表面

3. 臓器提供の意思選択画面が表示されます。内容を変更して「次へ」(g)をタップします。

資格確認書交付

臓器提供の意思表示内容を変更

こちらに入力された内容は資格確認書の裏面に反映されます

臓器提供入力画面

※臓器提供に臨する意思表示を希望する場合は、選択をしてください。なお、臓器を提供する意思表示する場合は、別途、本人の自筆による署名等が記載された書面による意思表示が必要となります。

☐ 1.私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植の為に臓器を提供します。

☒ 2.私は、心臓が停止した死後に限り、移植のために臓器を提供します。

☐ 3.私は、臓器を提供しません。

1又は2を選んだ方で、提供したくない臓器があればチェックを付けてください。

☒ 心臓

☐ 肺

☒ 肝臓

☐ 腎臓

☒ 脾臓

☐ 小腸

☒ 眼球

(g)

次へ

4. 入力内容を確認して「確定」(h)をタップします。

資格確認書交付

入力内容確認

対象者

健保 太郎

住所

自署住所

臓器提供

2.私は、心臓が停止した死後に限り、移植のために臓器を提供します。

提供したくない臓器

心臓・肝臓・脾臓・眼球

(h)

確定

【20】 お知らせ・MYメール

(?)お知らせ・MYメールとは？

【お知らせ】

組合からのお知らせ(ニュース)やサービスのアップデート・メンテナンス情報などをお届けします。

【MYメール】

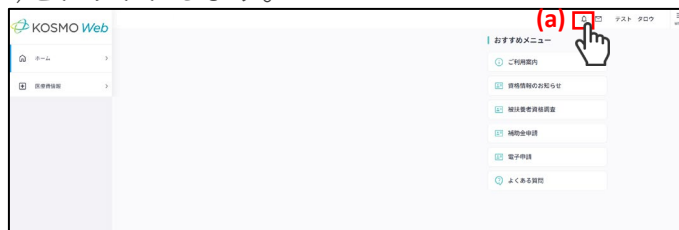
組合からあなた宛に送信された通知や重要なお知らせなどをお届けします。タイトルに「要返信」ラベルが付いている場合は、内容をご確認のうえ必ずご返信ください。



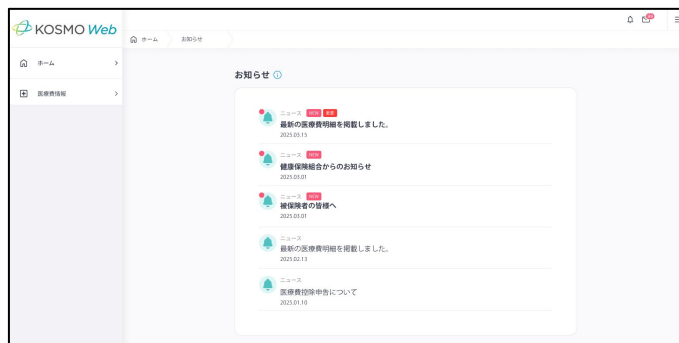
(1)お知らせを確認する

(1)-1 TOP画面からお知らせ画面に遷移する

1. 上部右の「🔔」(a)をクリックします。



2. お知らせの一覧画面が表示されます。



(1)-2 お知らせを確認する

1. 確認したいお知らせのタイトル(b)をクリックします。



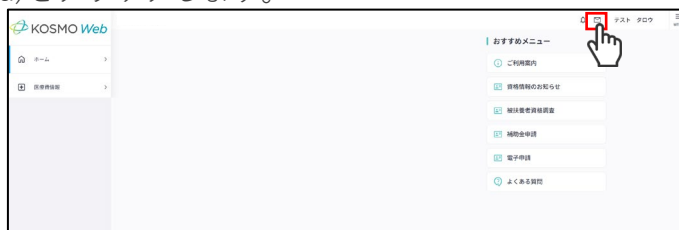
2. お知らせの詳細画面が表示されます。



(2) MYメールを確認する

(2)-1 TOP画面からMYメール画面に遷移する

1. 上部右の「✉」(a)をクリックします。



2. MYメールの一覧画面が表示されます。



(2)-2 MYメールを確認する

1. 確認したいMYメールのタイトル(b)をクリックします。



2. MYメールの詳細画面が表示されます。
3. 要返信のラベルが表示されている場合は、返信内容を入力して「送信する」(c)をクリックします。



【21】 個人設定

(?)プロフィール設定とは？

ウォーキングイベントや健康日記の投稿などの際に表示するプロフィールを設定することができます。



プロフィール設定

ニックネーム (必須)

タロウちゃん

※「健康日記」をご利用の場合に公開されます。

自己紹介 (任意)

test1140

※最大150文字

保存する

(1)プロフィール設定を行う

(1)-1 プロフィール設定画面に遷移する

1. 上部右の「」をクリックします。
2. メニューが表示されます。
3. 「個人設定」(a)をクリックすると、個人設定画面に遷移します。



4. 「プロフィール設定」(b)をクリックすると、プロフィール設定画面に遷移します。



プロフィール設定

ニックネーム (必須)

タロウちゃん

※「健康日記」をご利用の場合に公開されます。

自己紹介 (任意)

test1140

※最大150文字

保存する

(1)-2 プロフィール設定を行う

1. カメラマーク(c)をクリックします。



2. プロフィールに設定したい画像をご自身の端末内の画像から選択し、位置を合わせて「確認」(d)をクリックします。



3. ニックネーム・自己紹介を入力して「保存する」(e)をクリックします。

※ プロフィール画像、ニックネーム、自己紹介に第三者の著作権や肖像権、その他知的財産権、財産、プライバシーを侵害するもの
また、第三者を誹謗中傷する内容や法律・法令・規則などに違反するもの、公序良俗に反するものは設定しないでください。



【22】通知設定

(?) Eメール通知設定とは？

組合からのお知らせやMYメールの受信通知などをEメールで受け取る・受け取りを拒否するための設定を行うことができる機能です。



(1) Eメール通知設定を行う

(1)-1 Eメール通知設定画面に遷移する

1. 上部右の「」をクリックします。
2. メニューが表示されます。
3. 「通知設定」(a)をクリックすると、通知設定画面に遷移します。



4. 「Eメール通知設定」(b)をクリックすると、Eメール通知設定画面に遷移します。



5 よくある質問（FAQ）

【1】ログインに関するよくある質問

KOSMO Webを利用する上で、よくある質問を記しております。

Q1 ユーザIDがわからない

A1 ご加入の健保組合までお問い合わせください。

Q2 メールを受信できません

A2 以下を確認してください。

- 迷惑メールフォルダに受信されていないか確認します。
- ドメイン受信設定を確認します。
- メールの表示形式が「スレッド形式」になっていることで、一連のやり取りが最新の1件にまとめられていないかを確認します。
- メールアドレスが正しく登録されているかを確認します。
- KOSMO Webのパスワードを忘れてログインできない場合は、手順「3- 【3】 パスワードを忘れた場合」を確認し、変更をお願いします。ユーザIDが不明な方は、ご加入の健保組合までお問い合わせください。

Q3 パスワードを忘れました

A3 手順「3- 【3】 パスワードを忘れた場合」を確認し、変更をお願いします。

Q4 アカウントがロックされました

A4 ご加入の健保組合までお問い合わせください。

Q5 KOSMO Webパスワードポリシーを教えてください

A5 KOSMO Webにて設定可能なパスワードポリシーはこちらを参照ください。
なおパスワードはユーザIDと同じ文字列の設定は、禁止しております。
※パスワードの最大文字数、利用可能文字はご加入の健保組合からのご案内に沿って登録をお願いします。

パスワードの最小文字数	8文字
パスワードの最大文字数	64文字
利用可能文字	半角英数字 !"#\$%&'()*=~ `{+*}<>?_^-^¥@[,:;.,/_

Q6 「無効なユーザIDまたはパスワードです。」と表示されログインできません。

A6 入力したユーザID、もしくはパスワードに誤りがある場合があります。
入力内容を改めてご確認ください。

Q7 ワンタイムパスワード6桁を入力してもログインできません

A7 以下を確認してください。

- 最新のワンタイムパスワードを再度入力します。
ワンタイムパスワードは一定時間ごとに常時更新されるため、古いワンタイムパスワードは使用できません。また時間内に入力ができず切り替わっている可能性があります。
その際は、お手数ですがパスワードが切り替わった直後にコピーして試してください。
- 認証アプリを再起動します。
インストール済みのGoogle Authenticatorまたは Microsoft Authenticatorが正しく動作していない可能性があります。一度アプリを閉じ、再起動してください。
- 時刻の自動補正機能を有効化する。
Google Authenticatorまたは Microsoft Authenticatorなどを利用する際は、利用のスマートデバイスの時刻が正しく設定されている必要があります。
ご利用のスマートデバイスで時計の自動補正機能がONになっているかを確認ください。
- 複数台でワンタイムパスワード認証を設定されている方は、認証時のスマートデバイス選択を再度ご確認ください。

Q8 「ワンタイムパスワードが正しくありません」と表示されログインできません

A8 以下を確認してください。

- 入力が誤っている。
入力したワンタイムパスワードが間違っている可能性があります。
ワンタイムパスワードを再度確認し、正しいワンタイムパスワードを入力してください。
- 有効期限が切れている。
ワンタイムパスワードが発行されてから30秒以上経過すると、発行されたワンタイムパスワードは無効になります。お手数ですがパスワードが切り替わった直後にコピーして試してください。

Q9 多要素認証で利用するスマートデバイスは、社給用・個人用の2台を設定しても認証できますか

A9 Authenticatorを社給用・個人用と2台のスマートデバイスで設定し、認証することも可能です。2台目のスマートデバイスを登録する際は、手順「3- 【7】 Authenticatorの追加登録」を参照して設定ください。

Q10 利用しなくなったスマートデバイスの多要素認証を削除できますか

A10 手順「3- 【7】 Authenticatorの削除」を参照し、削除してください。その際、誤ってご使用のスマートデバイスを削除しないようご注意ください。

Q11 プロフィール変更画面に表示している「ユーザー名」が異なります

A11 ユーザー名の修正は、ご加入の健保組合までお問い合わせの上、お手続きをお願いします。

Q12 多要素認証を設定したスマートデバイス機種変更、または紛失しました

A12 3－8. スマートデバイス機種変更、または紛失した場合を参照し、再度設定をお願いします。

Q13 KOSMO Webは、スマートデバイス以外にパソコン利用も可能でしょうか

A13 利用可能です。ただし、多要素認証を利用している場合は、スマートデバイスに認証アプリの登録が必要です。

Q14 生体認証の際に「セキュリティキーの登録が無効です」のエラーが表示されてログインときの対処法はありますか

A14 端末にパスワード管理アプリが入っていない、もしくは、登録されてない、使用できない仕様になっている可能性があります。

① 会社の端末をご利用の場合は、その端末でパスワード管理アプリが利用可能か確認してください

② 端末にパスワード管理アプリが入っているか確認してください



③ パスワードアプリが設定されているか確認してください

Q15 スマートフォンでQRコードが読み取れない場合の対処方法がありますか

A15 端末に標準装備されているQRコードリーダーで読み取ってください。それでも解決しない場合は、FIDO認証に完全対応していない可能性があります。お手数ですが、端末のメーカーにお問い合わせください。

※FIDOとは、(Fast Identity Online) の略で従来のパスワード認証に代わる認証技術です。

Q16 認証方法の変更はどのように行いますか。

A16 KOSMO Webのトップページから「プロフィール変更」を押下して、「認証方法」のプルダウンから変更したい認証方法を選択してください。現在登録のない認証方法を選択した場合、そのまま認証方法を追加で登録する必要があります。(認証方法の追加登録は、手順「3－6. 多要素認証の追加登録」を参照し、設定してください。)

Q17 KOSMO-Webから送信される送信元のメールアドレスを教えてください
※迷惑メールに振り分けられたり、社内メール受信ポリシーにより受信できない場合があるため

A17 1)送信元：**no-reply@kosmo-web.jp**
・メールアドレス確認のメール
・ワンタイムパスワード(メール通知)のメール
・「パスワードを忘れた方はこちら」で送信されるメール
・「ユーザIDを忘れた方はこちら」で送信されるメール
があります。

2)送信元：**info@kosmo-web.jp**
・資格確認書、資格情報のお知らせ、医療費情報、処方医薬品照会、電子申請、健診結果の更新通知メール（組合様からのご指定にて設定した場合）

3)送信元：**webmaster@kosmo-web.jp**
・KOSMO-Webサービスの初回ログイン時のお知らせメール

Q18 多要素認証（ワンタイムパスワード（OTP）アプリ認証）のAuthenticatorをセットアップするためのQRコードを読み取れません

A18 カメラはAuthenticator（例：Google Authenticatorの場合、「QRコードをスキャン」から起動）にて読み取ることが可能です。
読み取れない場合は、QRコードの下に表示されている「スキャンできませんか？」をクリックいただくと、Authenticatorに直接入力して設定いただけるキーを表示いたします。

Q19 多要素認証（生体認証）するためのQRコードが読み取れません。
※マニュアル「2－3. 生体認証方式で行う作業」
「★スマートフォンで生体認証設定を行い、パソコンからログインしたい場合の手順は以下の通りです」に記載のQRコード

A19 認証方法に“生体認証”を選択されている際に、生体認証ができない端末（ログイン端末）にてユーザID・パスワードでログインして「パスキーでログイン」を選択すると、QRコードが表示されます。パスキーを設定した別の端末（認証端末）でQRコードを読み取ってください。「ログインしたデバイス」と「認証するデバイス」はbluetoothで通信します（bluetoothで通信できない場合は認証ができません）
なお、以下ご利用いただくスマートフォンOSのバージョンをご確認下さい。
※次頁に続く

【利用者の対処方法】

1) ブラウザの「QRコードリーダー」で読み込む

《Android》の場合

※Android 10以上を推奨します

- ・ Android 7 以下 (利用不可) 生体認証の認証フローは開始できない
- ・ Android 8 (利用不可) 生体認証の認証フローが安定しない
→ Android 9以上にアップするかAndroid 9以上の端末に変更
- ・ Android 9 (利用可能) Google ChromeでQRコードを読み込むと利用可能
- Android 10以上 (利用可能) Google ChromeでQRコードを読み込むと利用可能

(上記で読み込めない場合の代替手段)

■ Google ChromeブラウザでQRコードを読み込む (最も一般的)

- ① Android端末でGoogle Chromeアプリを開きます
- ② アドレスバーの右側や、検索バーの左側に「QRコードリーダー」のアイコンがありますので、それをタップします
- ③ QRコードリーダーが起動したら、PC画面に表示されているQRコードを読み込ませます。
Chromeが認識すると、自動的に生体認証(指紋、顔認証など)の確認画面が表示されます。

《iOS》の場合

※iOS14以上を推奨します

- ・ iOS12以下 (利用不可) 生体認証の認証フローは開始できない
→ iOS13以上にアップする必要がある
- ・ iOS13 (利用可能)
→ PCに表示された生体認証のQRコードの読込は可能だが、iOS14以上へのアップをお勧めします
- ・ iOS14以降 (利用可能)
→ PCに表示された生体認証のQRコードは問題なく読み込めます

2) Authenticatorを使用する

生体認証が使用できない場合は、ログイン認証のために以下のものを利用することで回避可能な場合があります。

(OSの条件はクリアする必要はある)

- ・ Microsoft Authenticator
- ・ Google Authenticator
- ・ Free OTP

【2】サービス機能のご利用案内・「よくある質問」ページの確認方法

(?)ご利用案内・よくある質問とは？

【ご利用案内】

主な機能の紹介や推奨OSおよびブラウザを確認することができます。

【よくある質問】

各機能や設定についての質問と回答を確認することができます。



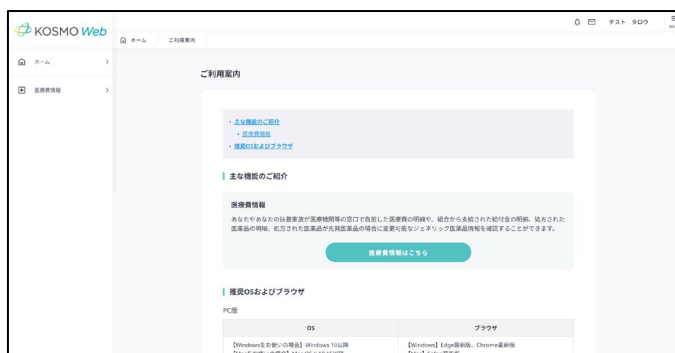
(1) ご利用案内を確認する

(1)-1 TOP画面からご利用案内画面に遷移する

1. 上部右の「」をクリックします。
2. メニューが表示されます。
3. ヘルプ・サポートの「ご利用案内」(a)をクリックします。



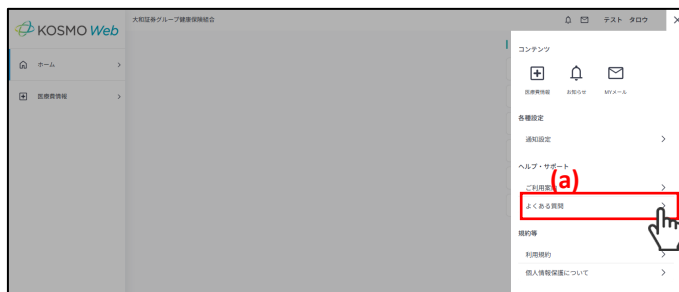
4. ご利用案内画面に遷移します。「主な機能のご紹介」、「推奨OSおよびブラウザ」の内容を確認することができます。



(2) よくある質問を確認する

(2)-1 TOP画面からよくある質問画面に遷移する

1. 上部右の「」をクリックします。
MENU
2. メニューが表示されます。
3. ヘルプ・サポートの「よくある質問」(a)をクリックします。



4. ご利用案内画面に遷移します。

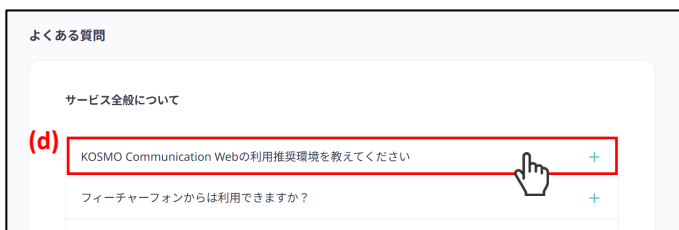


(2)-2 よくある質問を確認する

1. 確認したい項目(c)をクリックします。



2. 確認したい質問(d)をクリックします。



3. 回答が表示されます。



版	作成日	改訂内容
1.0	2025/9/30	
1.1	2025/10/17	• FAQの追加 • 文言の修正
1.2	2025/11/12	• 【3】パスワードを忘れた場合の項番6以降の手順を変更 • 4.サービス機能マニュアル【1】医療費照会、【2】給付金支給決定通知、【3】処方医薬品照会にある注釈の削除
1.3	2026/1/19	• 「3－8. スマートデバイス機種変更、または紛失した場合」の追加 • Q14の回答であるA14の訂正 • FAQ（Q19以降）の追加
1.4	2026/3/19	• 定期システムメンテナンス日の記載（3頁） • パスワードロックについて記載（4頁） • 6.メールアドレスの更新 英大文字小文字について記載（6頁） • 9.ユーザIDの設定・認証方法の選択 文字数の訂正（8頁） • FAQ見直し(QA2とQA5の削除) • (1)-2 最新の医療費明細を確認する のP4参照の削除（100頁） • 【5】健診結果（スタンダード版）の差替（114頁） • 「③設定を変更する場合」の目次の訂正（47頁）
1.5	2026/4/16	• 「6.メールアドレスの設定」画面の差替え（6頁）