# HDB(ヘルスデータバンク) 利用案内

健診結果の 閲覧、健康 管理機能

#### くもくじ>

1.はじめに

2.利用手順について

2-1. 利用手順

2-2.パスワード再設定

3.HDBメニュー概要

4.初回登録

2~3 [

4~7頁

8~9頁

10~12

13~2

## 1. はじめに (HDBの機能)



随時、経年データを含め、閲覧可



グラフ等を使った、わかりやすい表示



情報提供(検査値の意味、改善アドバイス)



セルフチェック機能(メンタルヘルス等)

### 1. はじめに (利用のしかた)

● HDBの利用には、WEB登録が必要です。

WEBで健 診予約した

- すぐ利用できます(ログインは、 4頁~)
- パスワードの再設定は、8頁~

WEB予約し たことがない まずは「初回登録」を行ってく ださい(13頁)

### 2-1. H D B 利用手順

①健保HPを開き、「健診予約・結果閲覧」をクリック



「HDB利用案内」 はこちらから。

URLは、https://kenshin.happylth.com

※末尾の/kahoku/を忘れずに(河北専用画面へ)

### 2-1. HDB利用手順

②「ログイン」は、「a」の箇所から I D、パスワードを入力 (6頁へ) 「初回登録」の場合は、「b」の初回登録から(13頁へ)「パスワード再設定」が出たら、パスワード再設定(8頁)



### 2-1. HDB利用手順

③「予約初期画面」で、画面右のアイコン(Health Data Bank)をクリック



参)「マイカル テ」は、肥満度を 示すアバター表示 など、健康管理の 付加メニューです ( ↓ )





予約はこちらから

## 2-1. HDB利用手順

- ④ H D B の初期画面で、利用したいメニューを選んで利用する
  - メニュー (1)健診データ閲覧
    - (2)健診結果値の見方等のミニ解説
    - (3) 疲労度やメンヘルのセルフチェック



### 2-2. HDB利用手順(PW再設定)

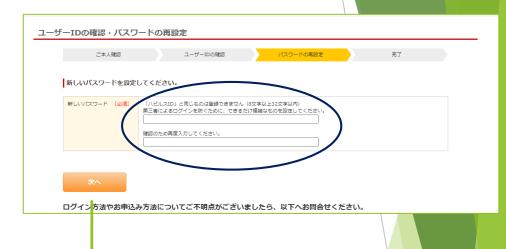
①パスワード再設定画面へジャンプ⇒○部分をクリックする



- ②●お名前(漢字)●生年月日
  - ●登録のメールアドレス3点を入力 → 【送信する】を押下



③新しいパスワードを設定してください



※パズワードは以下を満たしたもので作成ください。 13文字以上32文字以内 下記4種類の半角文字を全て使用

①英大文字(A~Z) ②英小文字(a~z) ③数字(0~9) ④記号("! # \$ % & [])

### 2-2. HDB利用手順(PW再設定)

- ④再設定完了⇒「ログイン」をクリックする
- ユーザーIDの確認・バスワードの再設定

  2-ザーIDの確認・バスワードの再設定

  バスワードの再設定が完了しました。

  健診のご予約は、ご所属の企業もしくはご加入の健康保険組合からご案内があった
  資料に記載のURLまたはQRコードよりお申し込み下さい。
- ⑤ログイン画面⇒新パスワードを入力してログイン。「予約初期画面 | へ

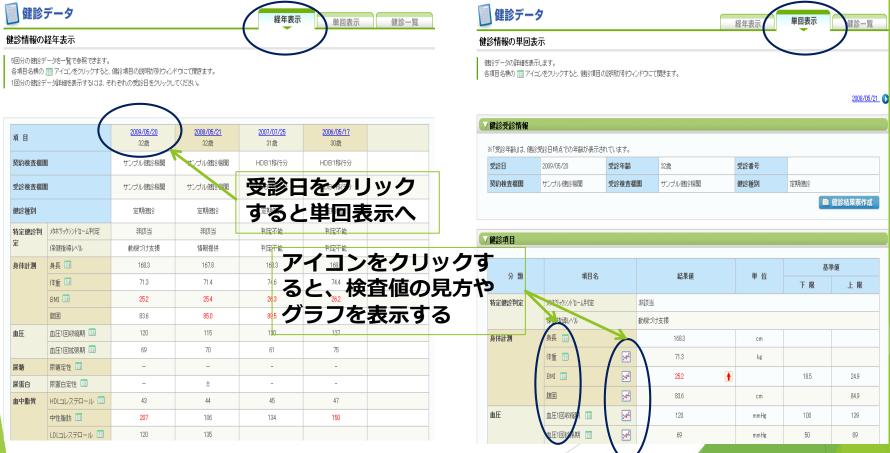


### 3. HDBメニュー概要 (1) 健診デ

●「経年表示し = 5回分を一覧表示



「単回表示」 =詳細、グラフ表示



### 3. HDBメニュー概要 (2)解説!からだと



もっと詳しく▶ 基準値を超えると? ▶ What's 高脂血症?

### 3. HDBメニュー概要 (3)セルフ

疲労度やメンタルヘルス(職業性ストレス簡易調査53項目)を、随時、チェック可能。 事業所がストレスチェックを実施している場合は、事業所の指示に従ってご利用下さい。



#### セルフチェック

#### セルフチェック回答入力

全ての質問に回答してから「次へ」ボタンを押してください。 セルフチェックはアンケートとは違い、何回でもチェックすることができます。 チェック結果はどごこも送信されません。

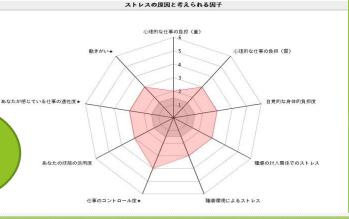
※ブラウザの「戻る」ボタンは使用しないでください。

回答日	2013/08/12
セルフチェック名	<b>メンタルヘルスの自己チェック</b>

該当する ところを チェック

> 結果表示。 状況を数 値化

▽分析結果グラフ





#### あなたへのアドバイス

#### ■ 精神的ストレス反応

あなたの精神状態は比較的良好であると思われます。精神状態はストレス要因による影響を受けて日々変化します。ス いていないものです。こうしたストレス要因に十分気をつけることが心身の健康を保つうえで大切です。また自分なりのリ がありましたら、産業医・保健師・看護師や専門家に相談してみて下さい。

#### 1 あなたの仕事についてうかがいます。

「あなどの圧動についてつかがいよう。				
1 非常にたくさんのしごとをしなければならない	○ そうだ	○ まあそうだ	C ややちがう	状況
2 時間内に仕事が処理しきれない	○ そうだ	○ まあそうだ	C ややちがう	値化
3 一生懸命働かなければならない	○ そうだ	○ まあそうだ	C ややちがう	O.
4 かなり注意を集中する必要がある	○ そうだ	○ まあそうだ	C ややちがう	O ちがう
5 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ	○ そうだ	○ まあそうだ	C ややちがう	O 5がう
6 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない	○ そうだ	○ まあそうだ	C ややちがう	○ ちがう
7 からだを大変よく使う仕事だ	○ そうだ	○ まあそうだ	○ ややちがう	○ ちがう
8 自分のベースで仕事ができる	○ そうだ	○ まあそうだ	○ ややちがう	○ ちがう
9 自分で仕事の順番・やりかたを決める事ができる	○ そうだ	○ まあそうだ	○ ややちがう	○ ちがう
10 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	○ そうだ	O まあそうだ	○ ややちがう	○ ちがう
11 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	○ そうだ	○ まあそうだ	C ややちがう	○ ちがう

HDB利用には、WEB登録が必要です。 次頁からの一連の手続きを行ってください

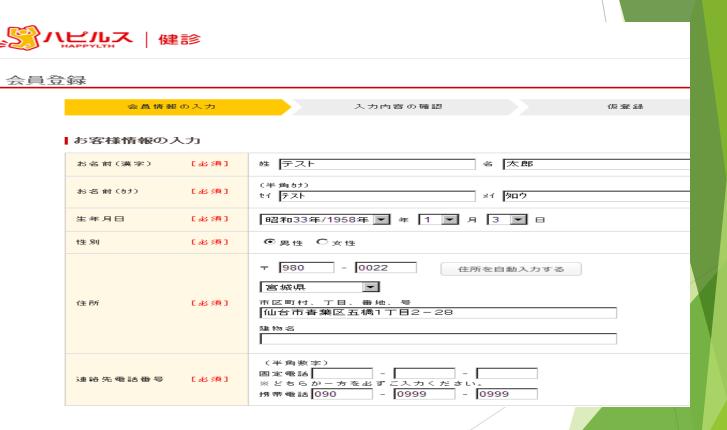
①「初回登録」の場合は、「b」から初回登録時の入力を始める



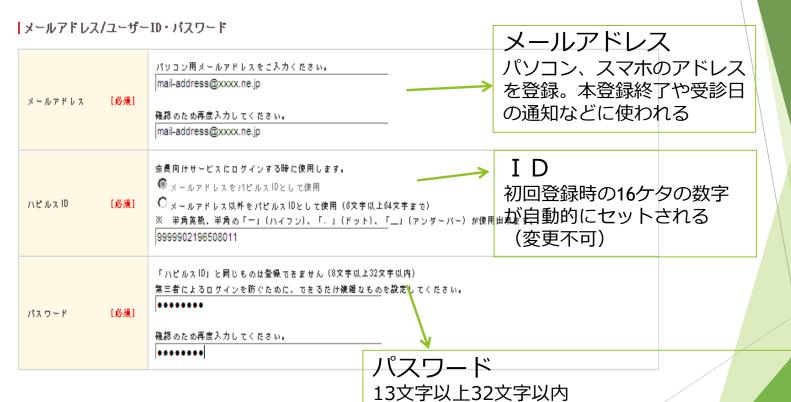
② I D、パスワードを「初回登録時ルール」に沿って入力する。 ⇒健保組合の記号、番号を使用する



③会員情報を入力する ⇒氏名、生年月日、住所など「必須項目」の入力



⑤会員情報の入力(つづき) ⇒次回ログイン時に必要な I D、パスワードを登録(覚えておくこと)



下記4種類の半角文字を全て使用

9) ④記号("! # \$ % & '[])

①英大文字(A~Z) ②英小文字(a~z) ③数字(0~

### ⑤チェックをつけて「次へ」を クリックする

### 個人情報の取扱いについて 個人情報保護方針 私たち株式会ベネフィットワン・ヘルスケアは、お客様からお預かりする個人情報、中でも身体・健康に関する「 それを保護することは社会的書務であると共にお客様および社会から信頼される会社となる第一歩と考え、次の め、全役職員がこれを確実に実行することによって、個人情報の保護に万全をつくしてまいります。 1、当社は、個人情報の保護に関する法律、国が定める指針その他の規範を遵守し、さらに日本工業規格「個人 上記内容にご同意いただけましたら、 『記にチェックのうえ、「次ページへ進む」をクリックしてください。 ☑規制の内容を確認しました 健診結果をWeb上で閲覧できる「マイカルテ」サービスを提供しています。 ↓情報の取扱いについて上に同意の上、希望しますか?「必須」

「マイカルテ」とは?

ベネ予約画面からアクセス。メタボ具合をアバター表示するなど健康管理の付加機能

### ⑥入力内容を確認⇒登録をクリック

#### お客さま情報 お名前(漢字) テスト 次郎 お名前(カナ) テスト ジ・ロウ 生年月日 昭和58年/1983年 08月03日 性別 〒980-0022 住所 仙台市青葉区五橋 1-2-28 連絡先電話番号 ご自宅: 022-262-6336 |メールアドレス/ユーザーID・バスワード メールアドレス k-kenpo.akez@peace.ocn.ne.jp パスワード セキュリティ保護のため、表示していません

同意します

希望します

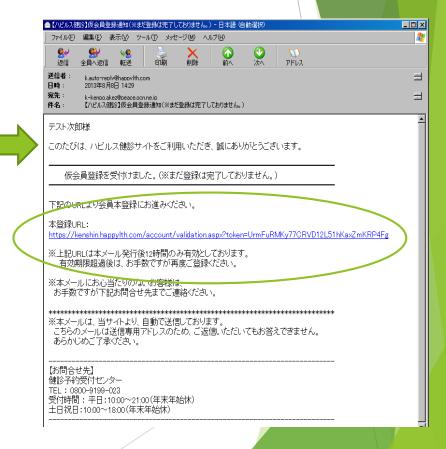
ハピルス会員規約 マイカルテのご利用

内容に間違いがなければ登録ボタンをクリックしてください。



⑦登録したメールアドレスを開き、本登録のためのURLをクリックする (メールが届かない場合は、受付センター(160800-9199-023) に連絡)





- ⑧本登録終了
  - ⇒「続けて利用」をクリック



## ⑨予約初期画面から利用開始⇒「2-1. H D B 利用(6頁~)」

