



マイToMMoアプリ操作マニュアル（パソコン版）

ver. 3.1

目次

1. 【Windows版】 パソコン専用アプリをインストールする	8
1-1. パソコン専用アプリのインストーラをダウンロードする	
1-2. パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）	
1-3. パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）	
2. 【Mac版】 パソコン専用アプリをインストールする	35
2-1. パソコン専用アプリのインストーラをダウンロードする	
2-2. パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）	
2-3. パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）	
3. アプリを起動する	58
4. 新規登録する	60
4-1. 起動後～チュートリアル画面	
4-2. チュートリアル画面～IC動画	
4-3. 利用規約に同意する	
4-4. 暗証番号を選択する	
4-5. 暗証番号を入力する ①長い暗証番号を選択した場合 ②短い暗証番号を選択した場合	
4-6. マイナンバーカードを読み取る（1回目）	
4-7. 登録情報を入力する	
4-8. マイナンバーカードを読み取る（2回目）	
4-9. 登録完了	
5. ログインする	76
5-1. ログインする	
5-2. ログインする（IC動画、利用規約あり）	

目次

6. 閲覧申請をする	83

6-1. ログイン後～閲覧申請のご案内	
6-2. 設定メニュー～チュートリアル画面	
6-3. 暗証番号を選択する	
6-4. 暗証番号を入力する ①長い暗証番号を選択した場合 ②短い暗証番号を選択した場合	
6-5. マイナンバーカードを読み取る	
6-6. 登録情報を入力する	
6-7. 閲覧申請完了	
6-8. 管理者の承認を待つ	
 7. 健康調査結果を閲覧する	 95

7-1. 健康調査結果機能を開く	
7-2. 健康調査結果を表示する	
7-3. 健康調査結果をメールで送信する	
 8. マイToMMo調査票回答機能	 102

8-1. 調査票回答機能を開く	
8-2. 調査票の回答をはじめめる	
8-3. 「ご回答前にご一読ください」を確認する	
8-4. 回答方式	
8-5. 質問の分岐	
8-6. 調査票の回答を一時保存する	
8-7. 調査票の回答を送信する	
8-8. マイページに戻る	

目次

9. マイToMMo妊婦健診機能	122
9-1. 妊婦健診機能を開く	
9-2. 妊婦健診の情報を閲覧する	
9-3. 分娩予定日を登録する	
9-4. 妊婦健診の情報を入力する	
9-5. 妊婦健診の情報を修正する	
9-6. 妊婦健診の情報をグラフで見る	
9-7. マイページに戻る	
10. マイToMMo乳幼児健診機能	145
10-1. 乳幼児健診機能を開く	
10-2. 乳幼児健診の情報を閲覧する	
10-3. 乳幼児健診の情報を入力する	
10-4. 乳幼児健診の情報を修正する	
10-5. 乳幼児健診の情報をグラフで見る	
10-6. マイページに戻る	
11. マイToMMo学校健診機能	161
11-1. 学校健診機能を開く	
11-2. 学校健診の情報を閲覧する	
11-3. 学校健診の情報を入力する	
11-4. 学校健診の情報を修正する	
11-5. 学校健診の情報をグラフで見る	
11-6. マイページに戻る	

12. マイToMMo予防接種機能	177
12-1. 予防接種機能を開く	
12-2. 予防接種の情報を閲覧する	
12-3. 予防接種の情報を入力する	
12-4. 予防接種の情報を修正する	
12-5. 予防接種を作成する	
12-6. マイページに戻る	
 13. マイToMMo特定・職域健診機能	 192
13-1. 特定・職域健診機能を開く	
13-2. 特定・職域健診の情報を閲覧する	
13-3. 特定・職域健診の情報を入力する	
13-4. 特定・職域健診の情報を修正する	
13-5. 特定・職域健診の情報をグラフで見る	
13-6. 特定・職域健診の情報を表で見る	
13-7. マイページに戻る	
 14. マイToMMo Fitbit連携機能	 210
14-1. Fitbitと連携する	
14-2. Fitbitの連携を解除する	
14-3. マイページに戻る	

目次

15. マイToMMo調査研究等のご案内機能	218
15-1. 調査研究等のご案内を開く	
15-2. マイページに戻る	
16. マイToMMoバイタル機能	221
16-1. バイタル機能を開く	
16-2. 健康情報を閲覧する	
16-3. 過去の健康情報を閲覧する	
16-4. 健康情報を入力する	
16-5. 健康情報を修正する	
16-6. 健康情報をグラフで見る	
16-7. マイページに戻る	
17. 設定メニュー	237
18. 登録情報を変更する	241
19. アカウントを削除する	245
20. システム上の不具合・エラー発生時	249

注意事項

- ・ お使いになる端末の種類やバージョンにより、画面の構成・表示が本操作マニュアルとは異なる場合があります。
- ・ 本アプリの仕様および画面は、改良のため変更する場合があります。

商標について

- ・ QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。
- ・ Safari、Mac OSは、米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。TM and © Apple Inc. All rights reserved.
- ・ Google、Google ロゴ、Google Chrome、YouTube、YouTube ロゴは、Google Inc. の商標または登録商標です。
- ・ Fitbit はFitbit, Inc.の商標です。

1

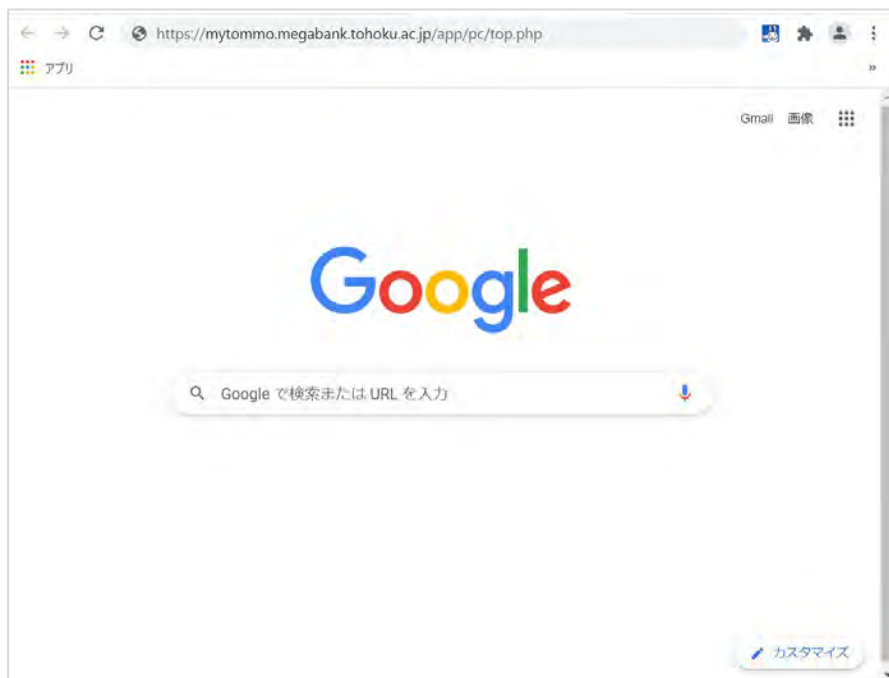
【Windows版】パソコン専用アプリを
インストールする

1 【Windows版】 パソコン専用アプリをインストールする

パソコン上にあるブラウザ（Chromeなど）を起動し、URL (<https://mytommo.megabank.tohoku.ac.jp/app/pc/top.php>) にアクセスし、パソコン専用アプリをインストールします。



※イメージ



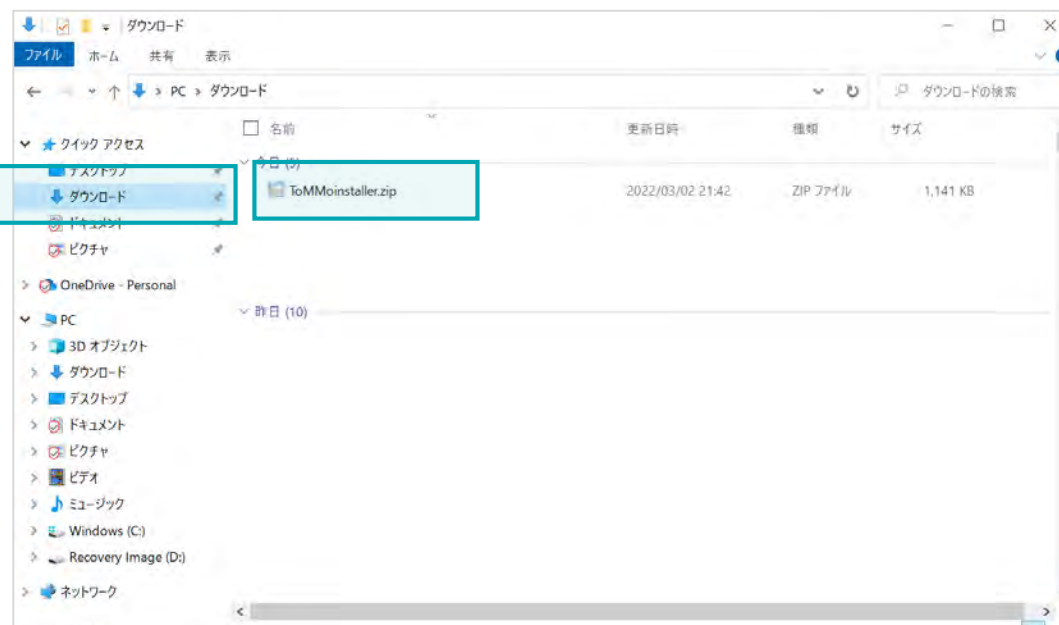
1-1. 【Windows版】パソコン専用アプリのインストーラをダウンロードする

アプリ起動後のトップページ下部に表示される「【Windows版】こちらからインストールする必要があります」をクリックし、パソコン専用アプリのインストーラをダウンロードします。



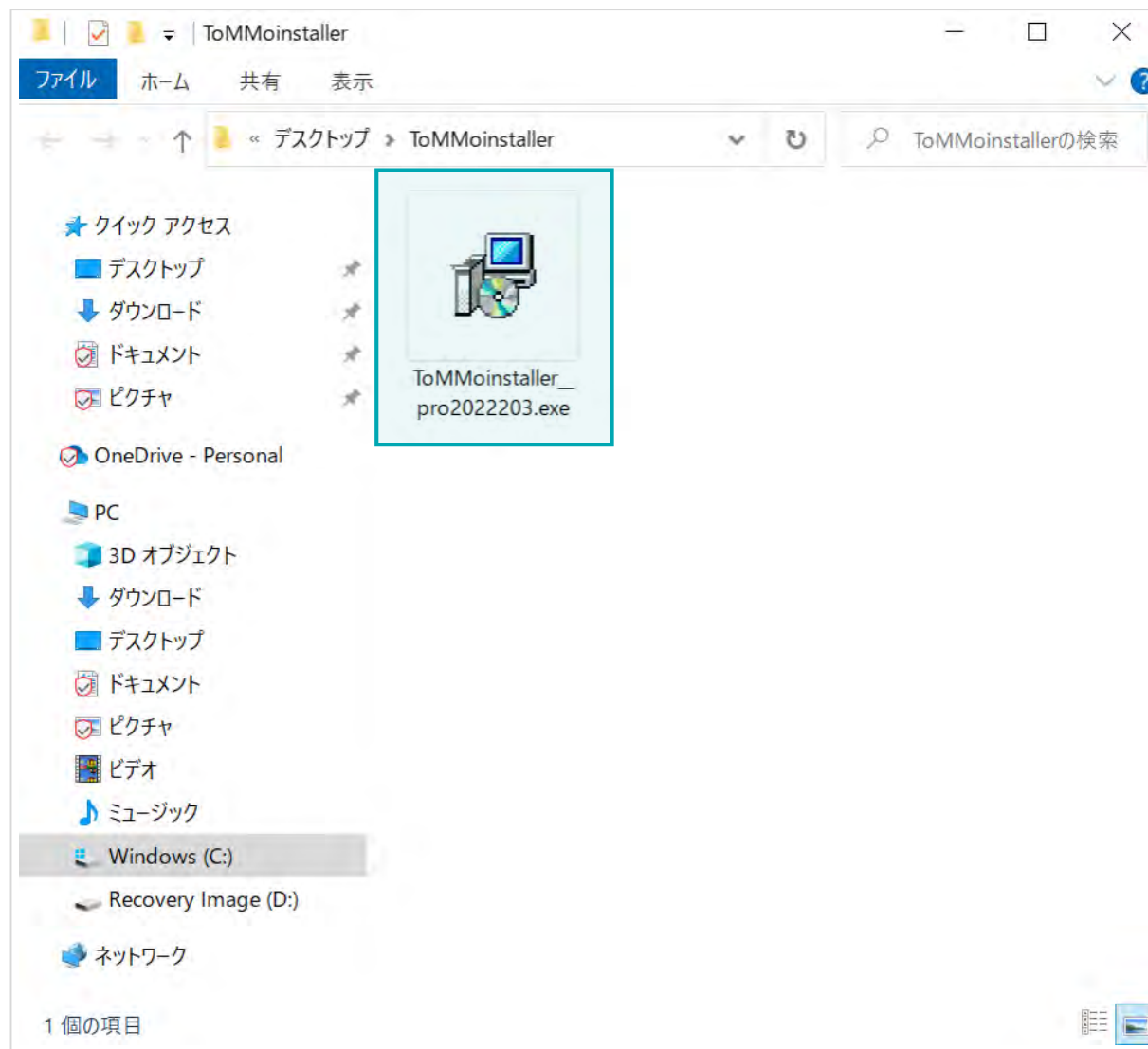
1-1. 【Windows版】パソコン専用アプリのインストーラをダウンロードする

パソコン専用アプリのインストーラをダウンロードした後に、下のように、トップ画面の下、または「ダウンロード」フォルダ内に表示される「ToMMoinstaller.zip」をダブルクリックします。



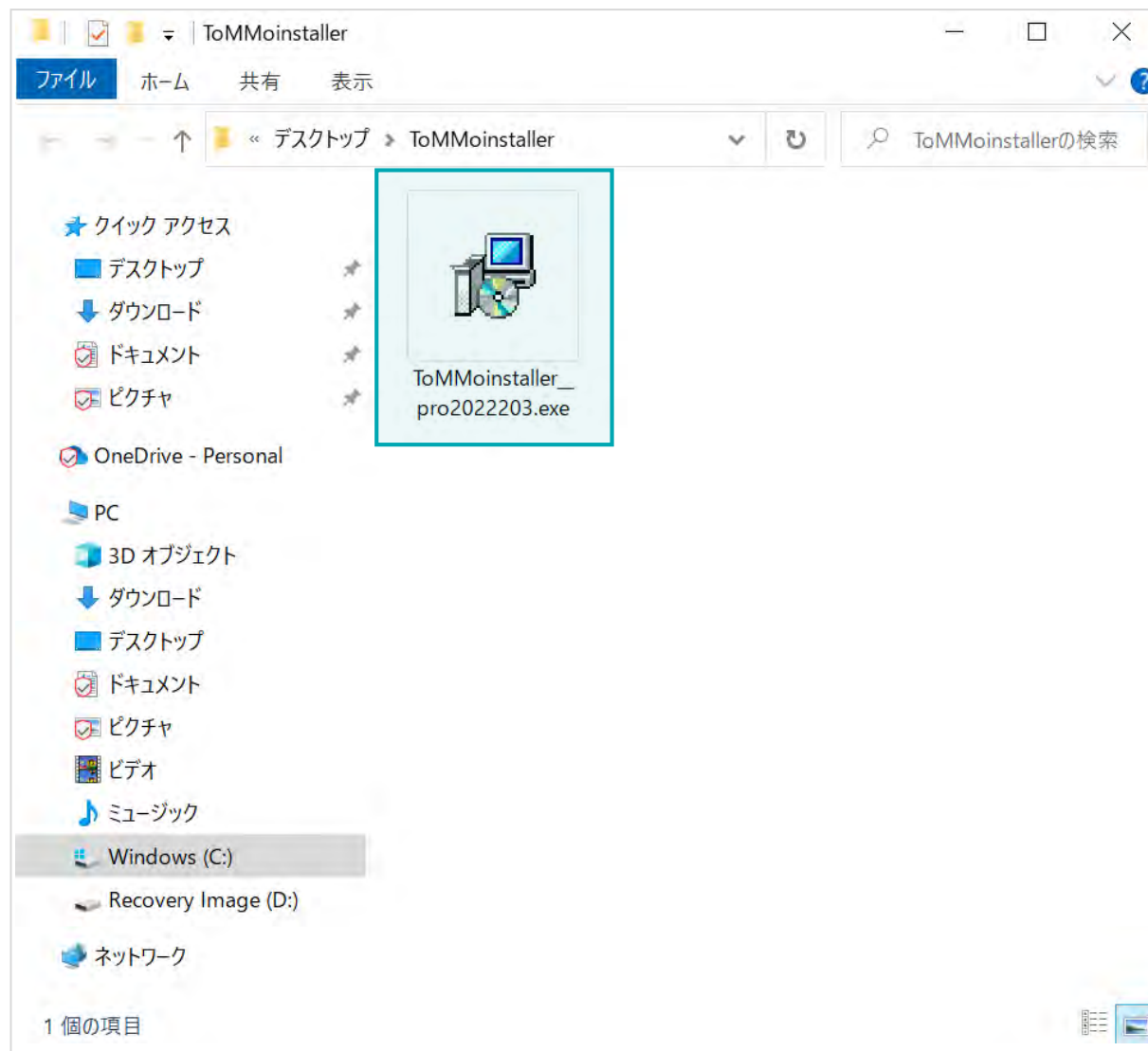
1-1. 【Windows版】 パソコン専用アプリのインストーラをダウンロードする

「ToMMoinstaller.zip」をダブルクリック後、フォルダ内の「ToMMoinstaller_*****.exe」が表示されます。



1-2. 【Windows版】 パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

下のように、「ToMMoinstaller_*****.exe」をダブルクリックします。



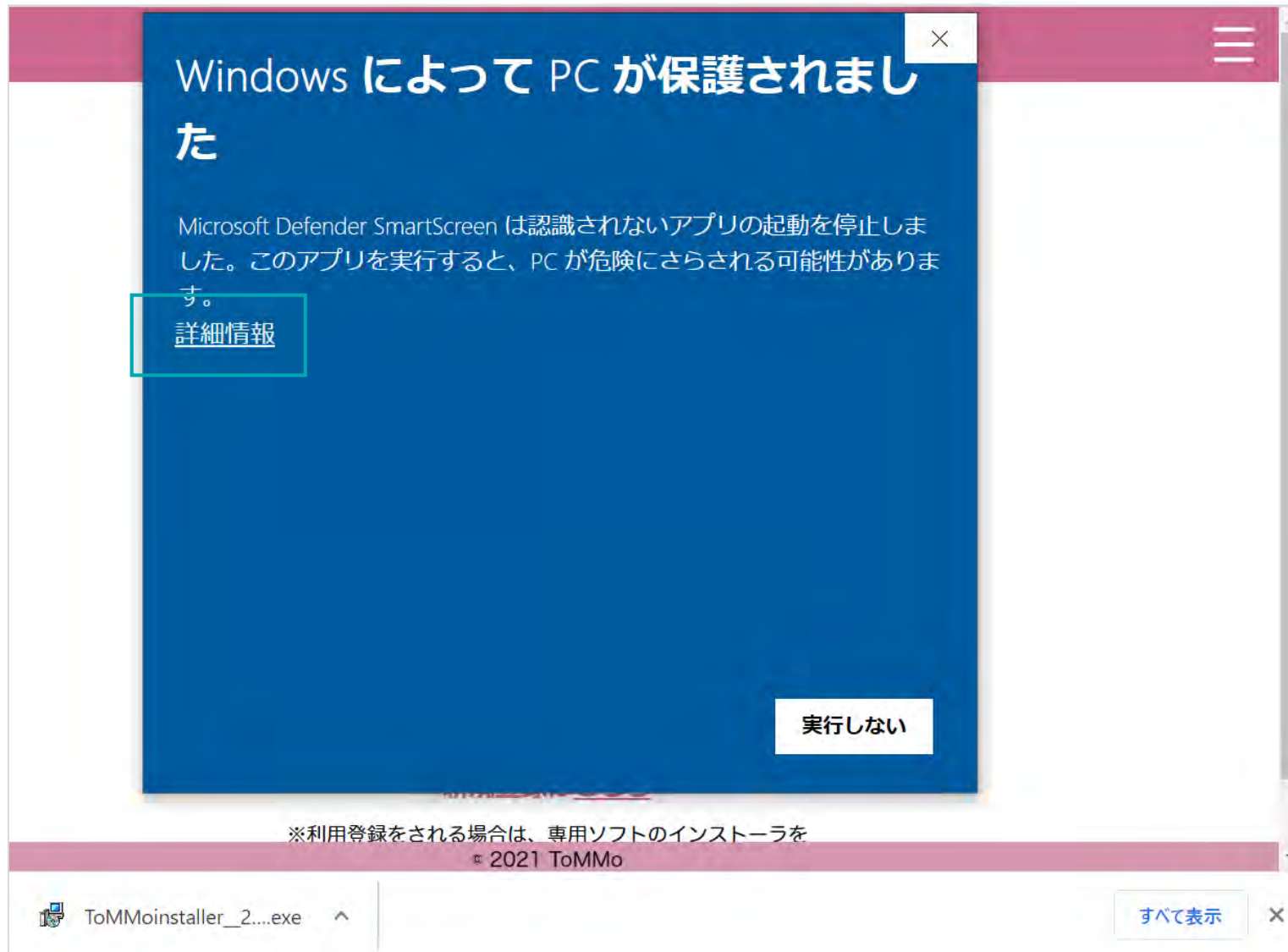
1-2. 【Windows版】パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

下の画面が表示された場合は、「ファイルを開く」をクリックします。



1-2. 【Windows版】パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

下の画面が表示された場合は、「詳細情報」をクリックします。



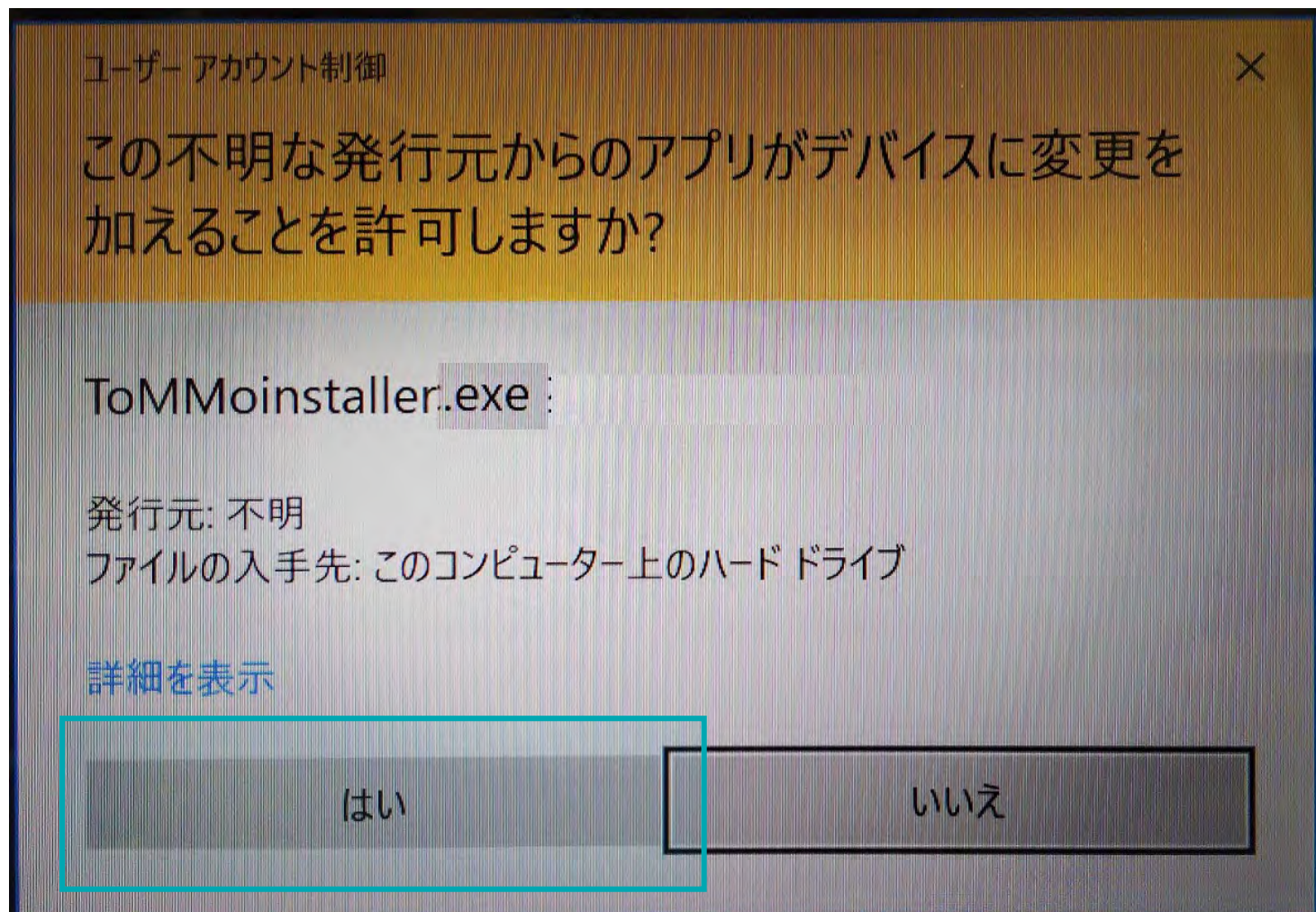
1-2. 【Windows版】パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

次に、画面下部の「実行」をクリックします。



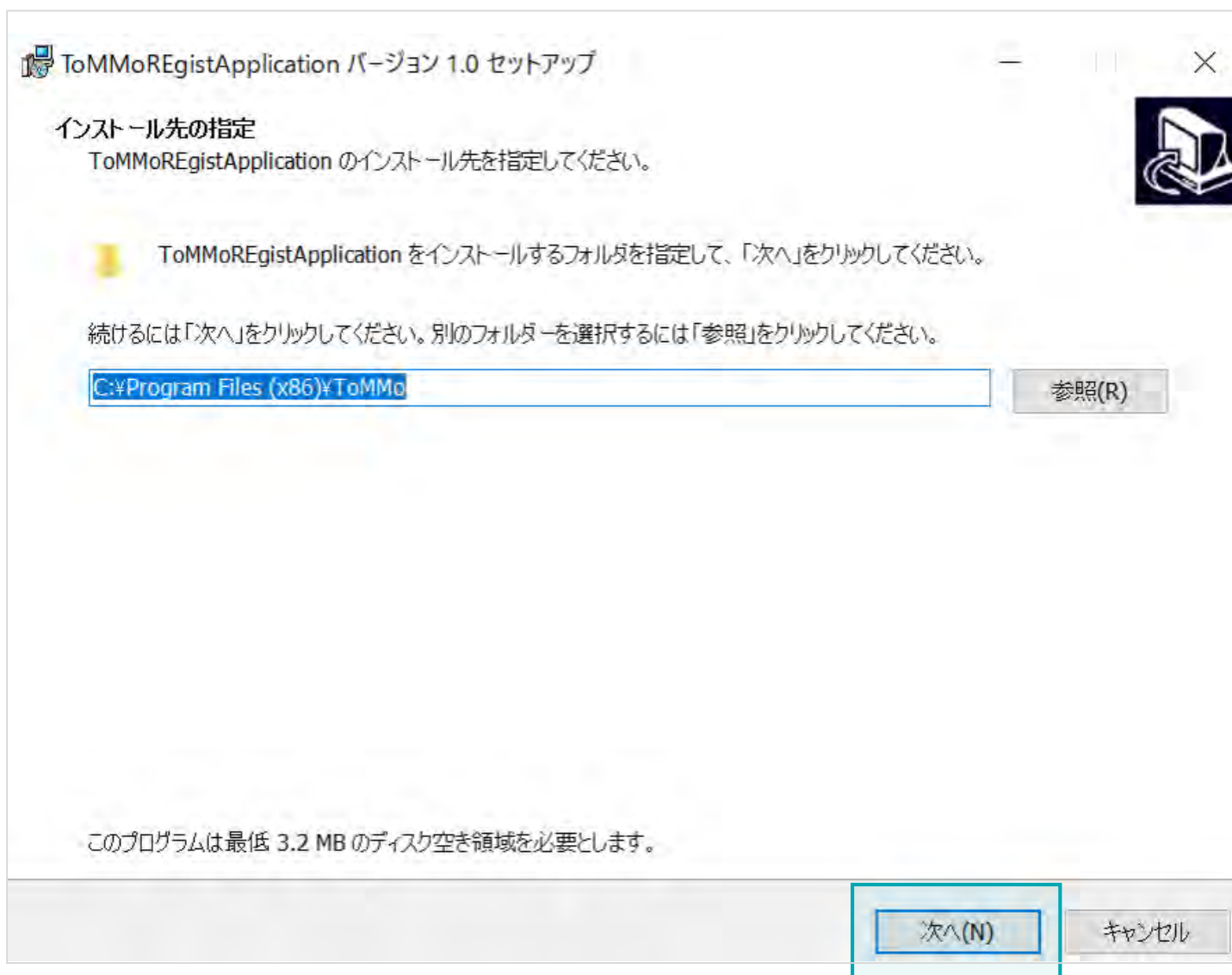
1-2. 【Windows版】パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

下の画面が表示された場合は、「はい」をクリックします。



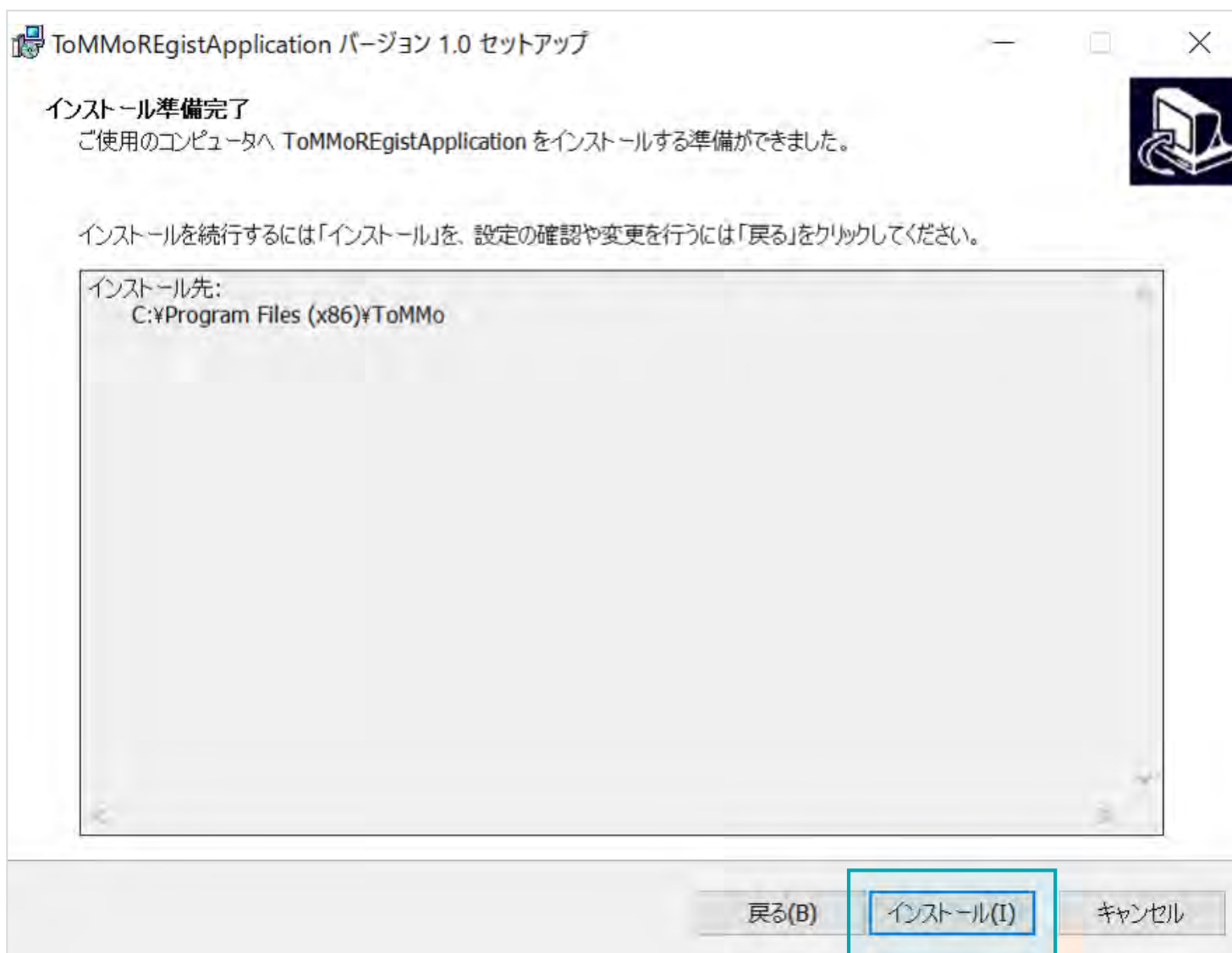
1-2. 【Windows版】 パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

画面下部の「次へ」をクリックします。



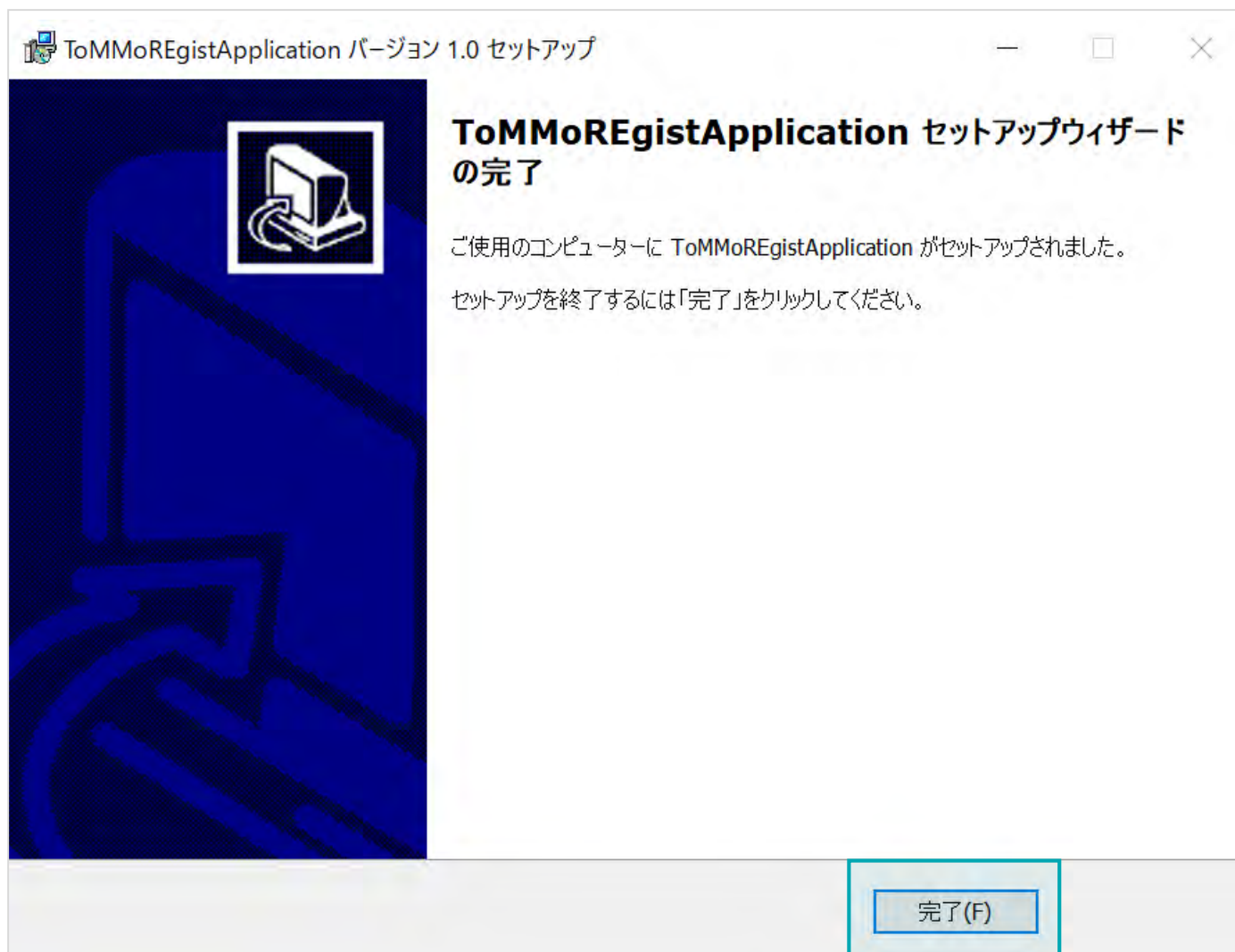
1-2. 【Windows版】パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

画面下部の「インストール」をクリックします。



1-2. 【Windows版】パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

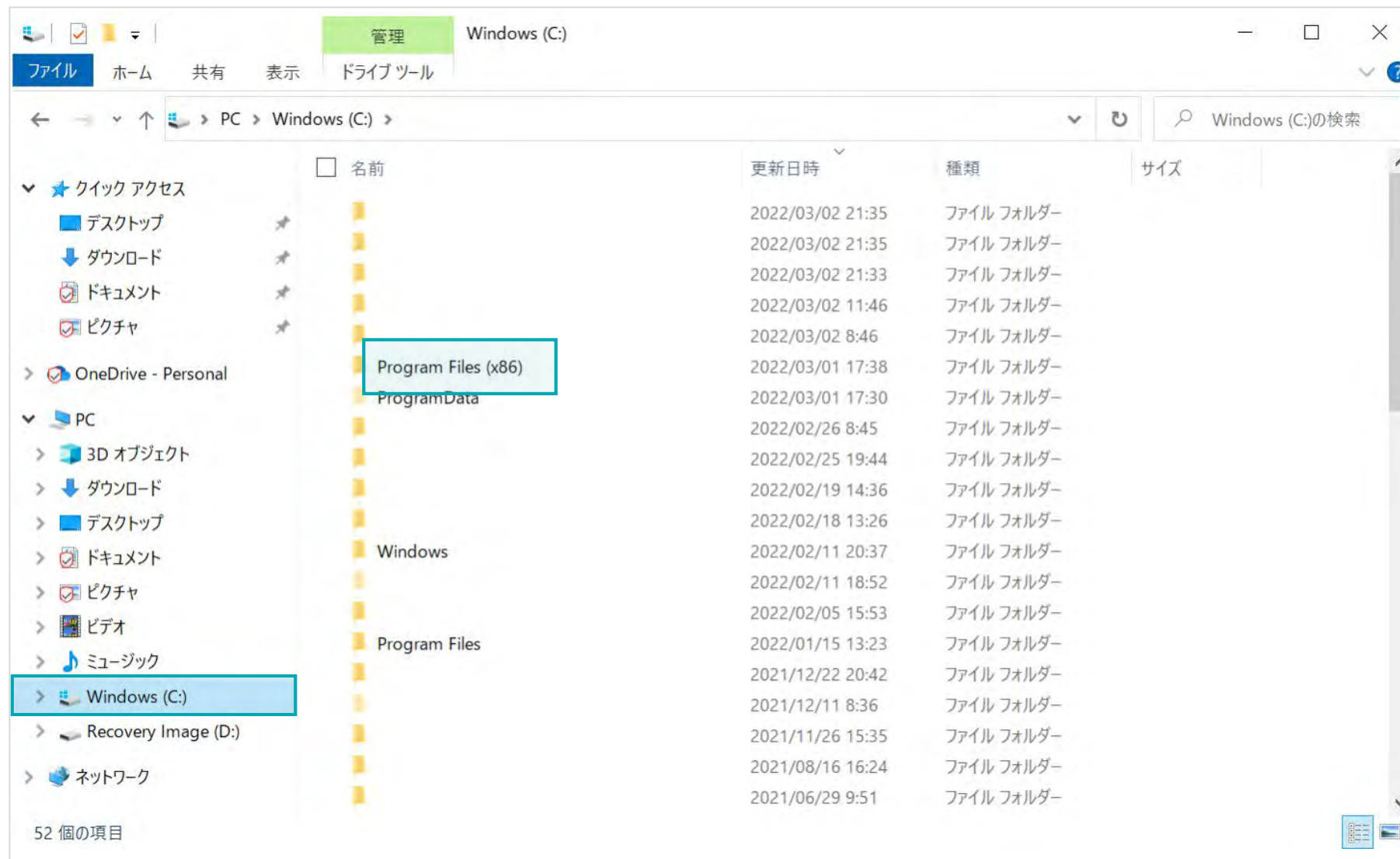
下の画面が表示されたら、画面下部の「完了」をクリックし、インストールは完了となります。



1-3. 【Windows版】パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

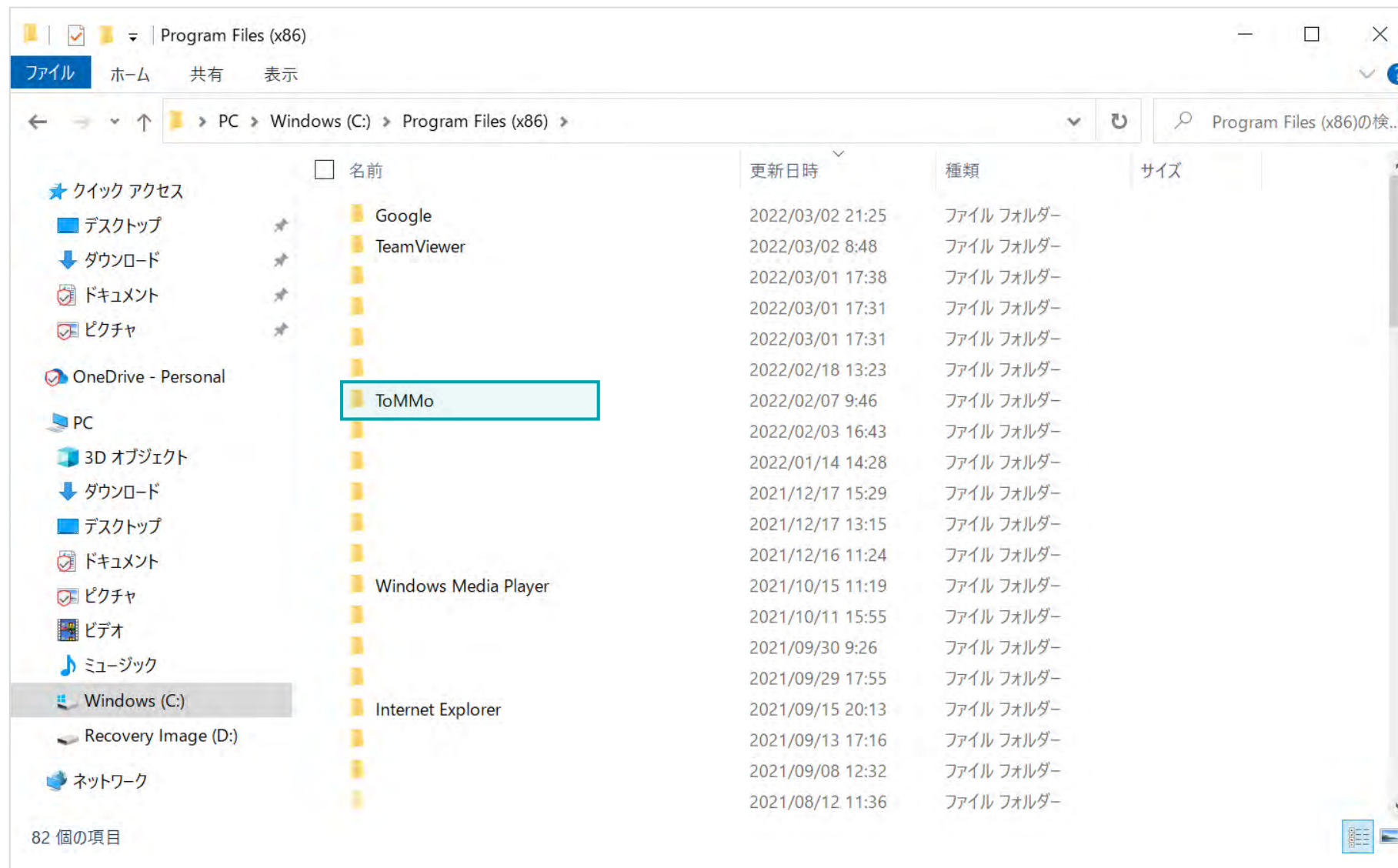
まず、既にインストール済みのパソコン専用アプリをアンインストールします。

下のように、Windows(C:)をクリックし、次に、「Program Files(x86)」フォルダをダブルクリックします。



1-3. 【Windows版】パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

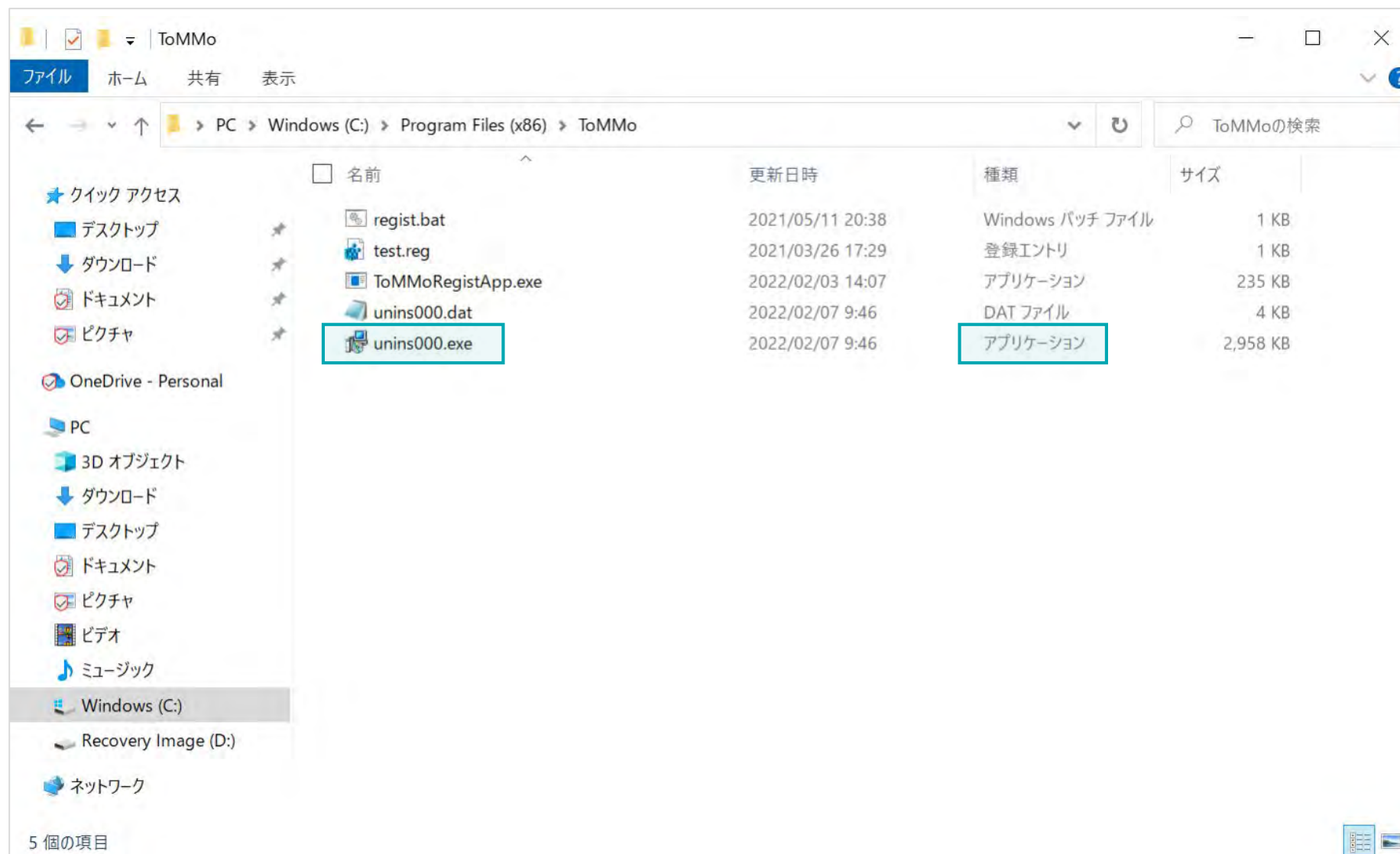
下のように、「ToMMo」フォルダをダブルクリックします。



1-3. 【Windows版】パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

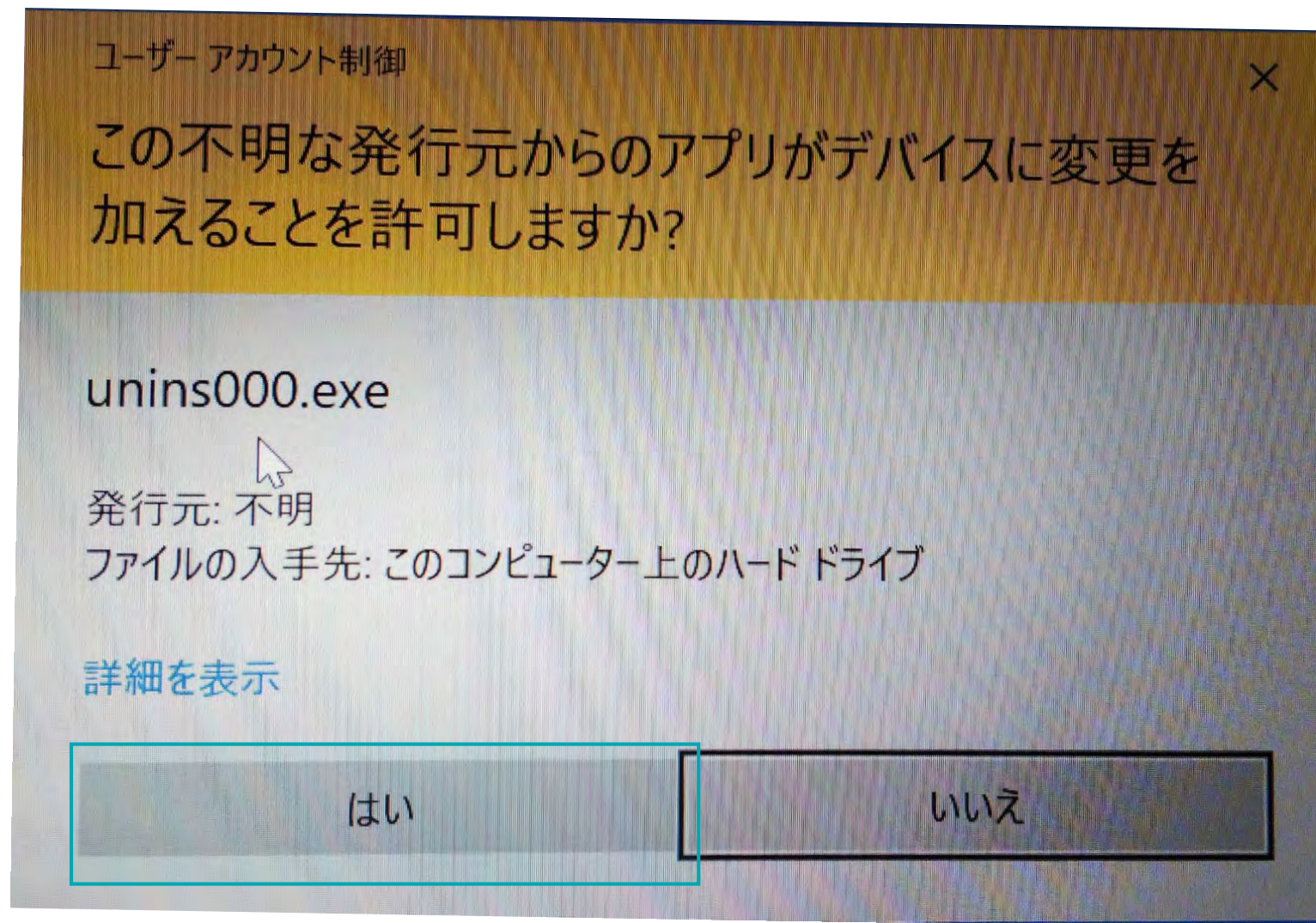
下のように、「unins000.exe」をダブルクリックします。

※「種類」が「アプリケーション」であるunins000.exeをダブルクリックします。



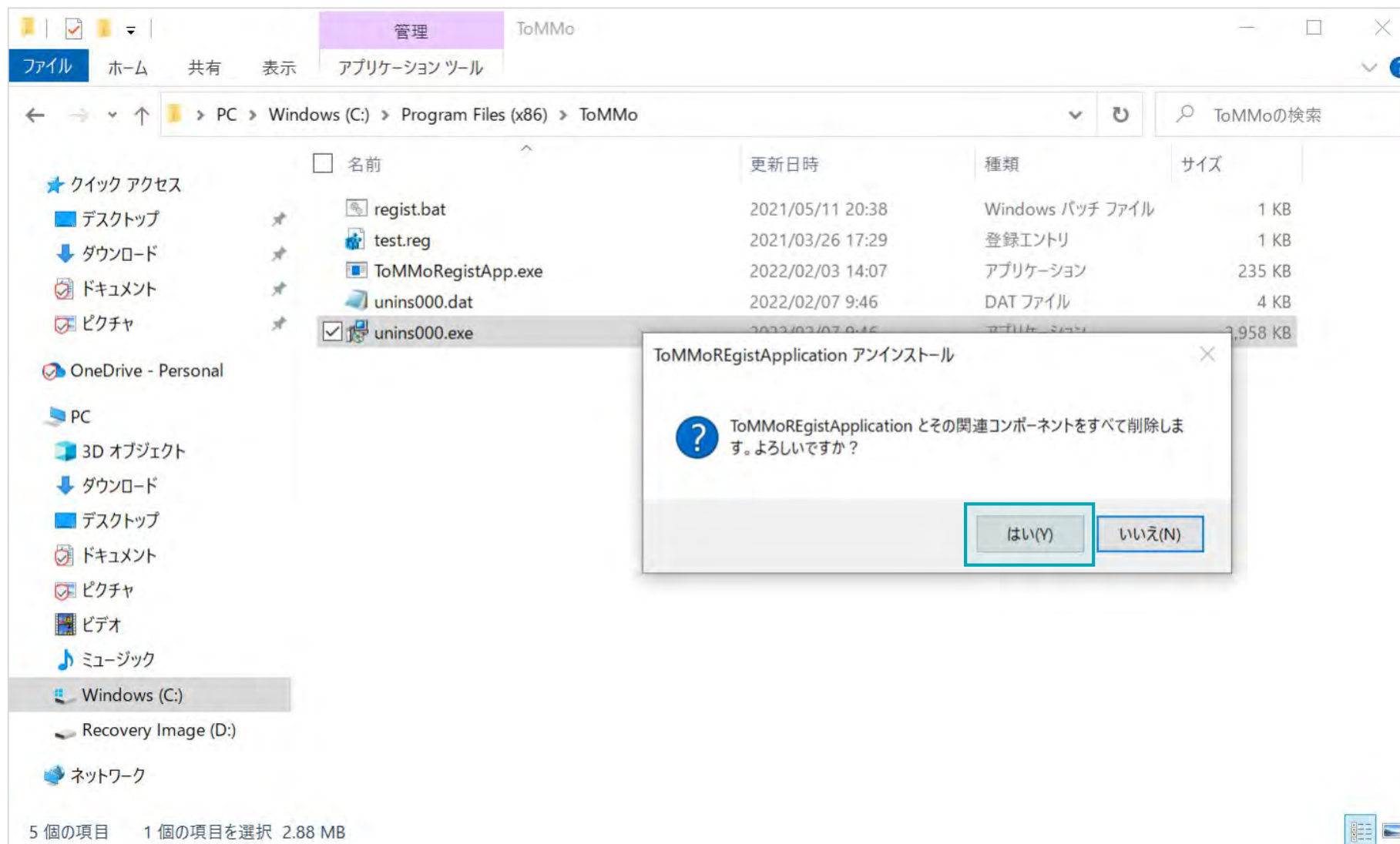
1-3. 【Windows版】 パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

下の画面が表示された場合は、「はい」をクリックします。



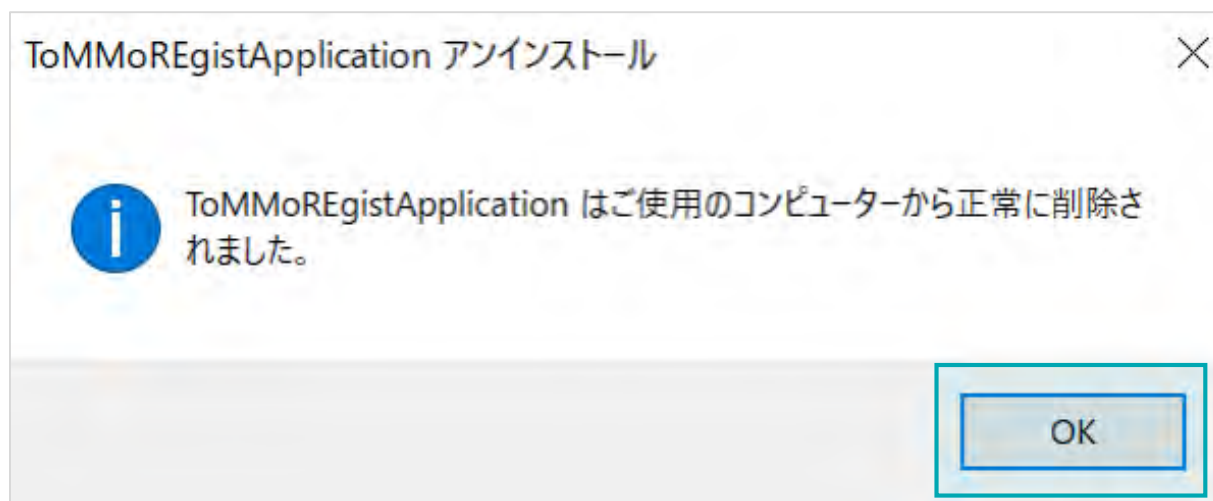
1-3. 【Windows版】 パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

下の画面が表示されますので、「はい」をクリックします。



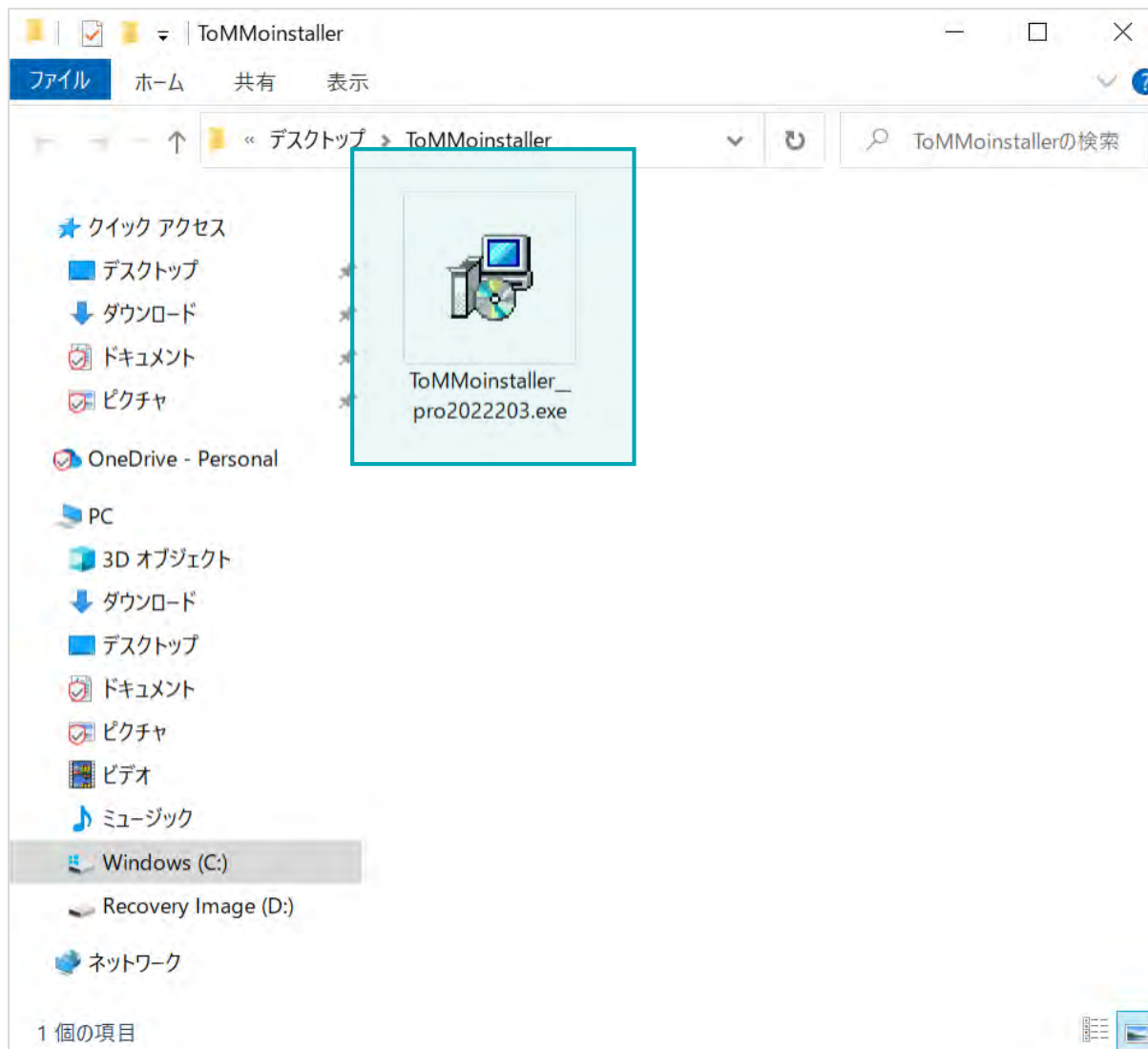
1-3. 【Windows版】 パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

下の画面が表示されたら、「OK」ボタンをクリックします。以上で、アンインストールが完了となります。
続けて、新しいパソコン専用アプリをインストールします。



1-3. 【Windows版】 パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

先にインストールした新しいインストーラーを開きます。
下の「ToMMoinstaller_*****.exe」をダブルクリックします。



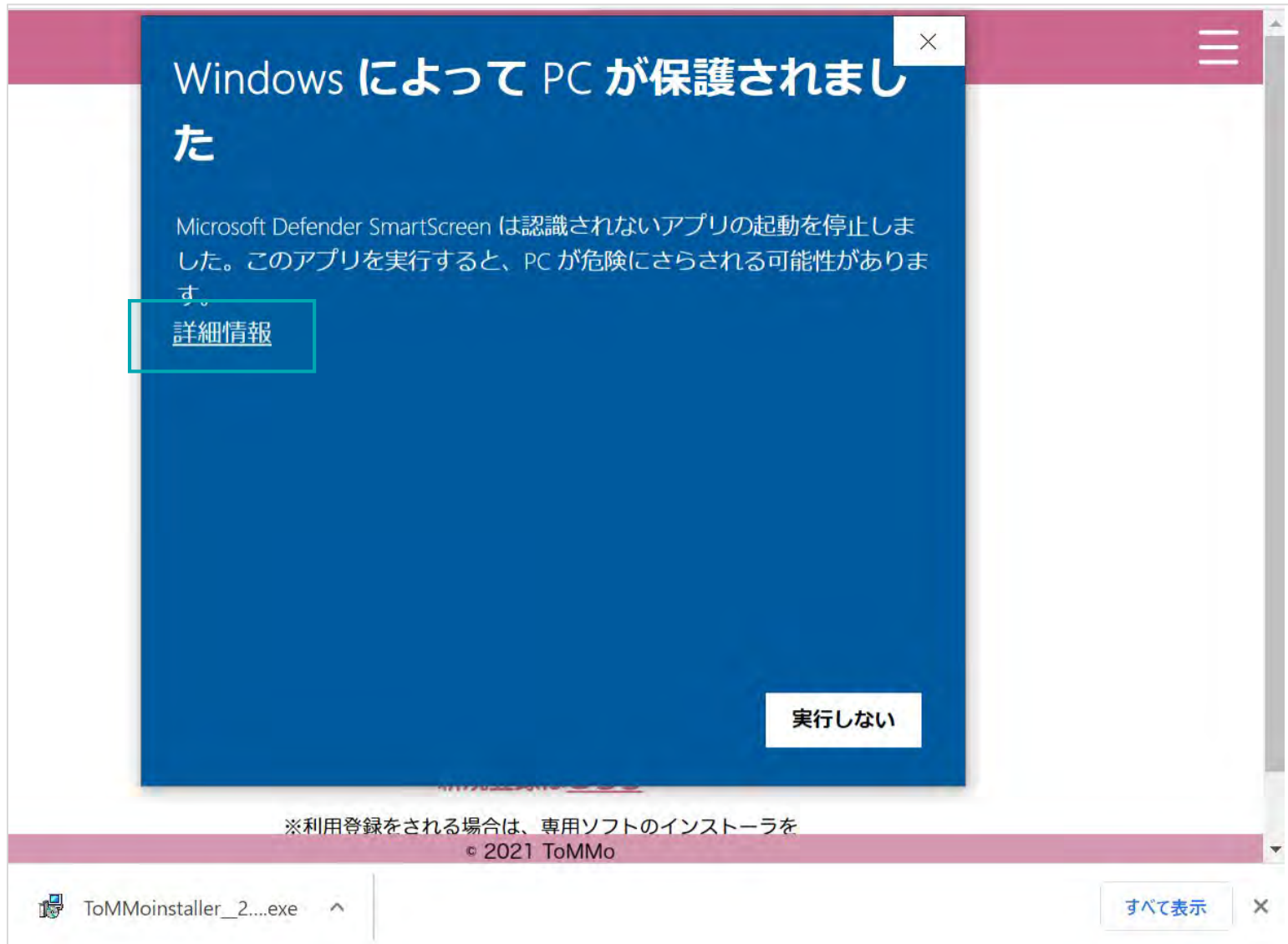
1-3. 【Windows版】 パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

下の画面が表示された場合は、「ファイルを開く」をクリックします。



1-3. 【Windows版】パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

下の画面が表示された場合は、「詳細情報」をクリックします。



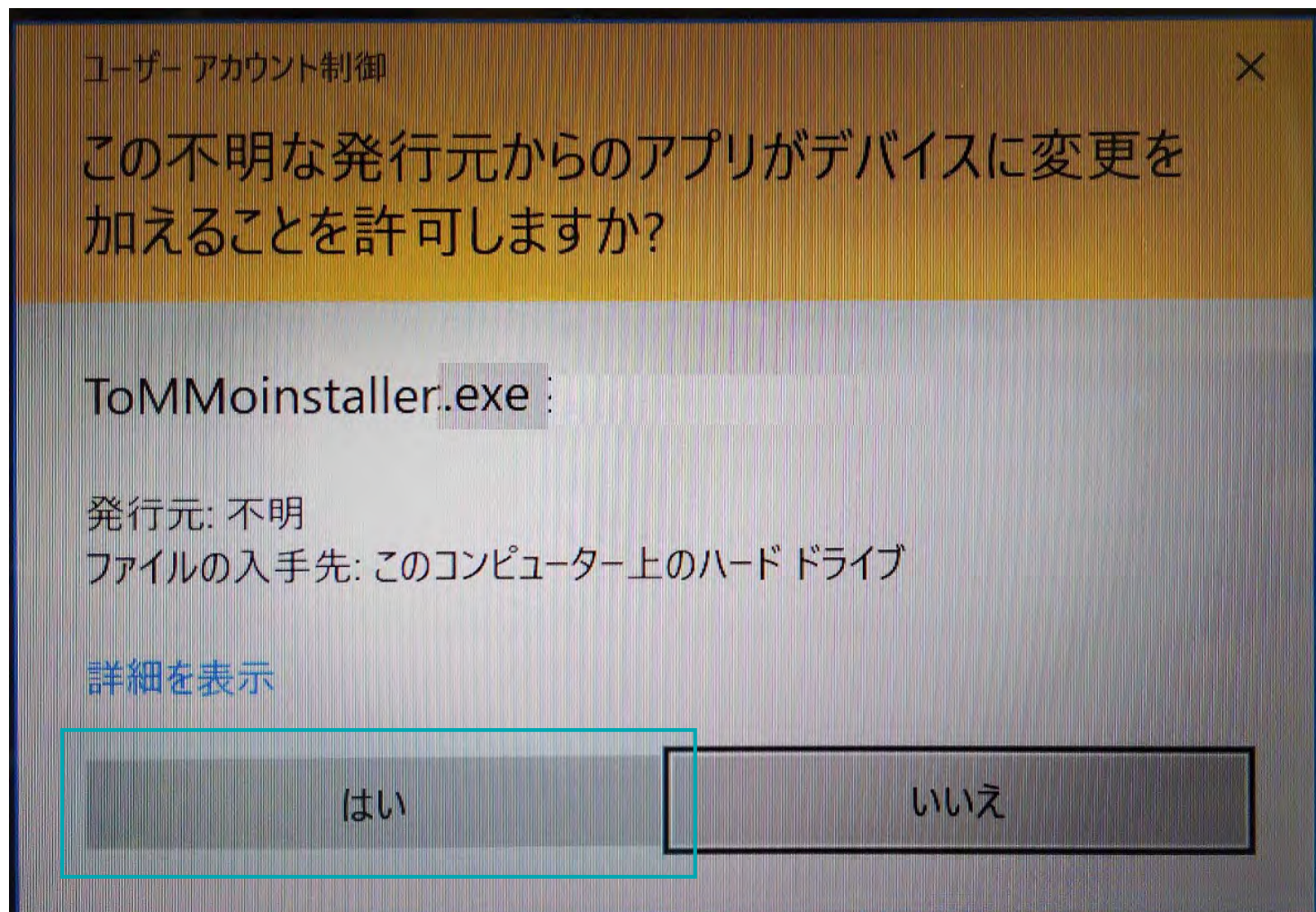
1-3. 【Windows版】パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

次に、画面下部の「実行」をクリックします。



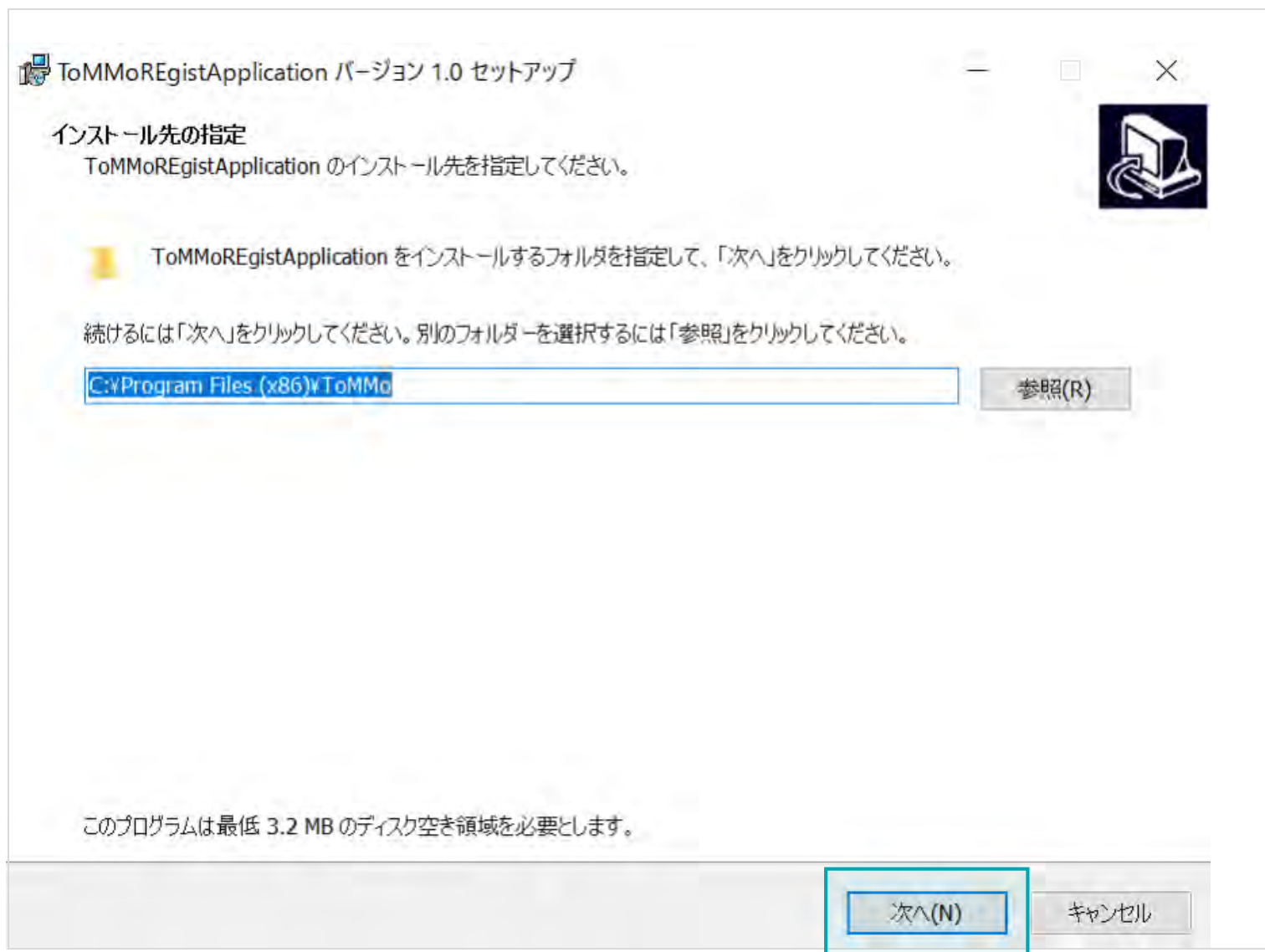
1-3. 【Windows版】パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

下の画面が表示された場合は、「はい」をクリックします。



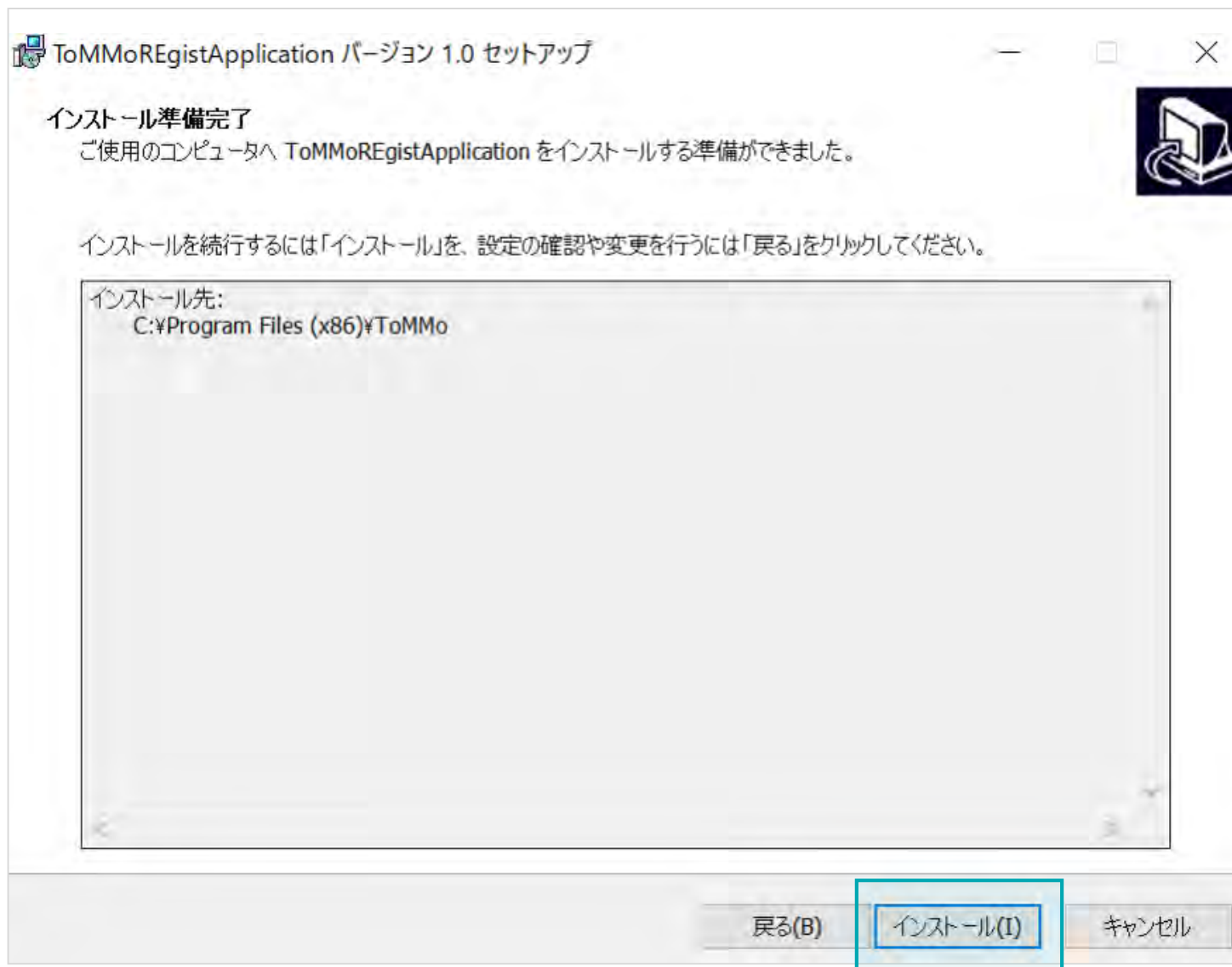
1-3. 【Windows版】 パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

画面下部の「次へ」をクリックします。



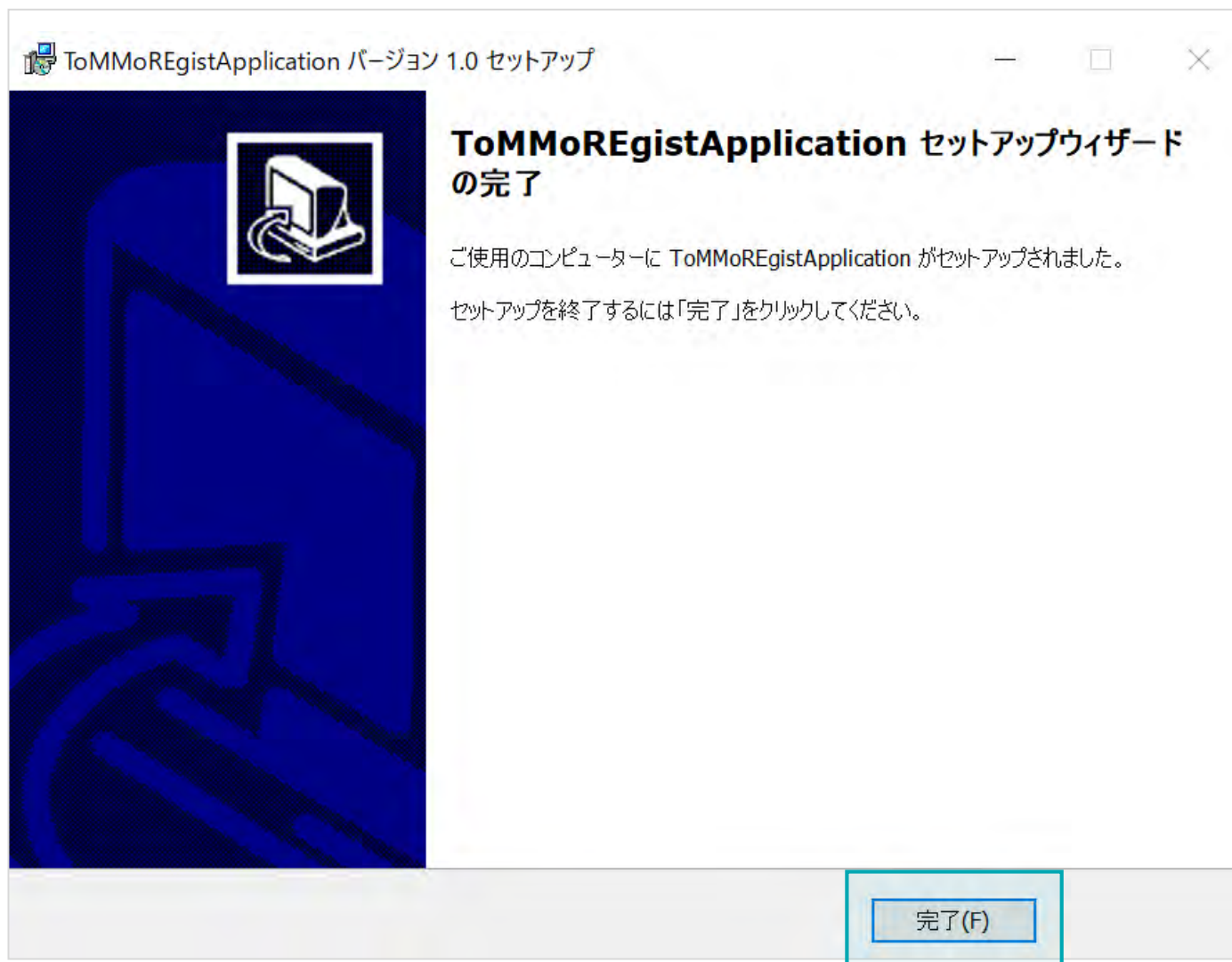
1-3. 【Windows版】 パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

画面下部の「インストール」をクリックします。



1-3. 【Windows版】パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

下の画面が表示されたら、画面下部の「完了」をクリックし、インストールは完了となります。



2

【Mac版】パソコン専用アプリを
インストールする

2 【Mac版】 パソコン専用アプリをインストールする

パソコン上にあるブラウザ（Safariなど）を起動し、URL (<https://mytommo.megabank.tohoku.ac.jp/app/pc/top.php>) にアクセスし、パソコン専用アプリをインストールする必要があります。



※イメージ



2-1. 【Mac版】パソコン専用アプリのインストーラをダウンロードする

アプリ起動後のトップページ下部に表示される「【Mac版】こちらからインストールする必要があります」をクリックし、パソコン専用アプリのインストーラをダウンロードします。



2-1. 【Mac版】パソコン専用アプリのインストーラをダウンロードする

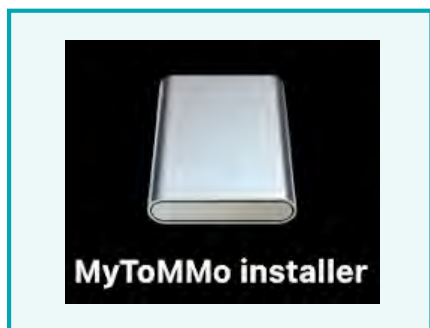
パソコン専用アプリのインストーラをダウンロード後、トップ画面の右上または「ダウンロード」フォルダ内に表示される「MyToMMoAppinstaller_*****.dmg」をダブルクリックします。



2-2. 【Mac版】パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

「MyToMMoAppinstaller_*****.dmg」をダブルクリックすると、デスクトップ上に下（A）のアイコンが表示されます。ダブルクリックすると、（B）の表示に変わります。

（A）



（B）



2-2. 【Mac版】パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

「ToMMoRegistApp」アイコンを選択し、「アプリケーション」までマウスでドラッグします。



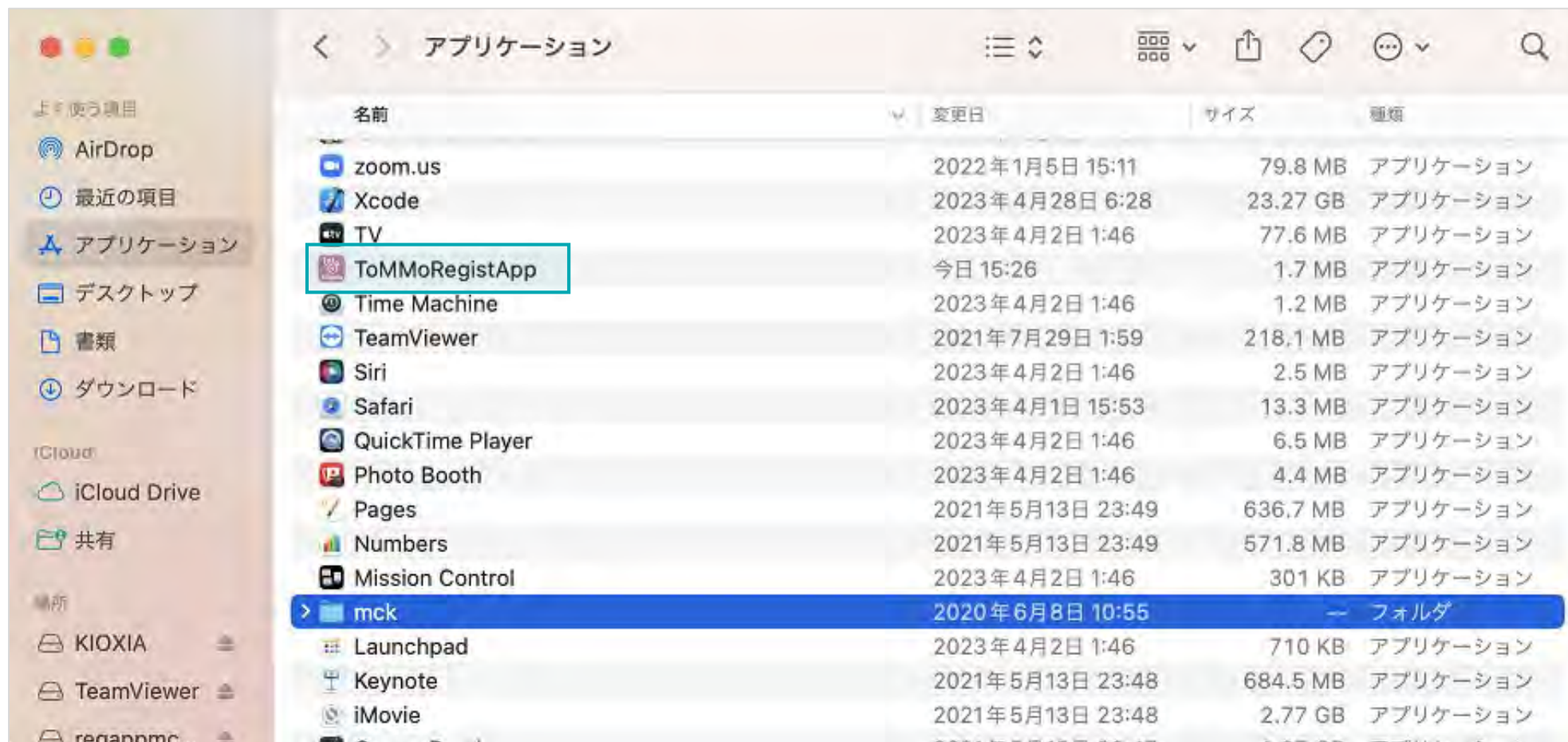
2-2. 【Mac版】パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

「アプリケーション」をダブルクリックします。



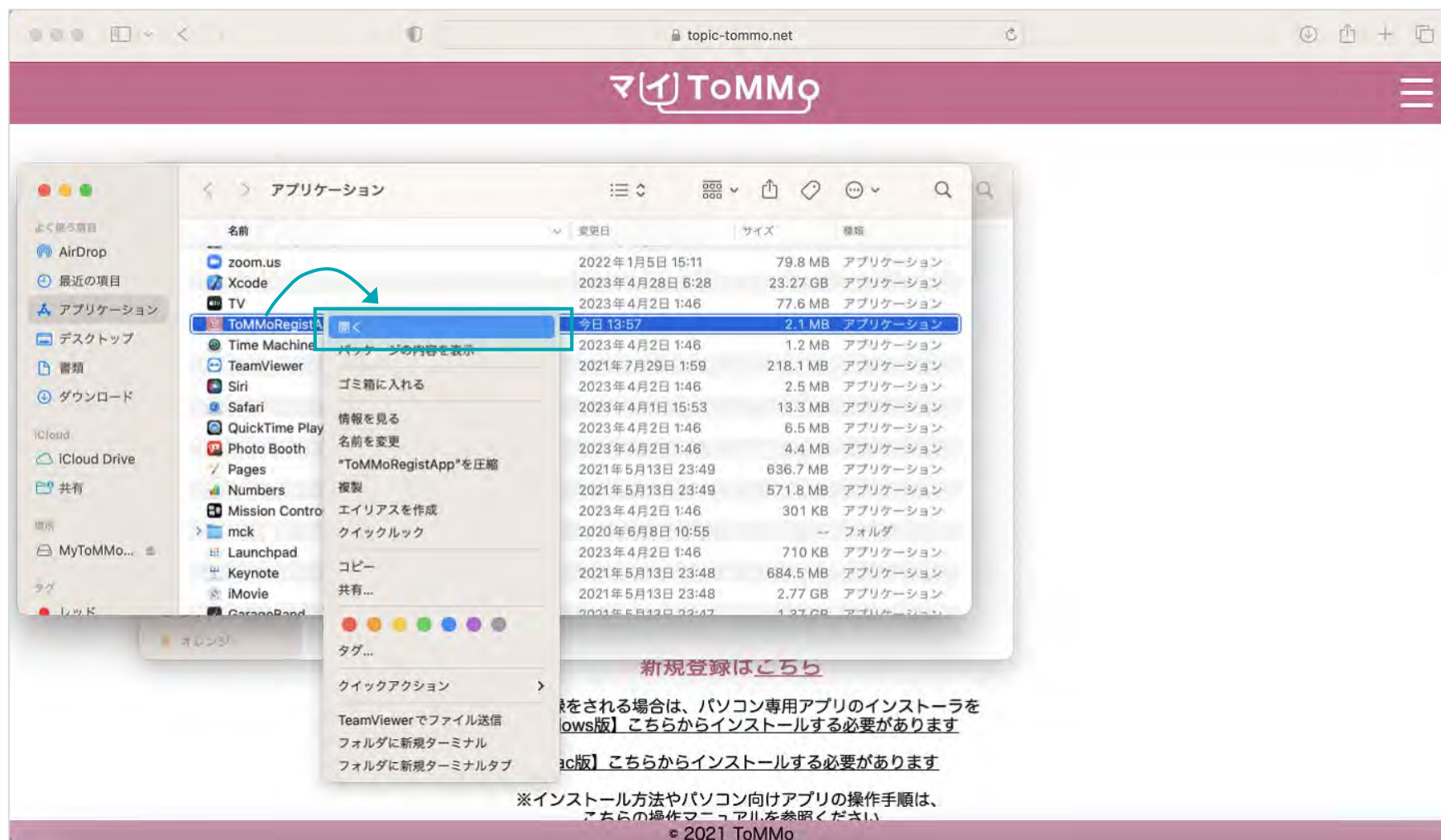
2-2. 【Mac版】パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

下のように、アプリケーション内に「ToMMoRegistApp」が作成されていることを確認します。



2-2. 【Mac版】パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

「ToMMoRegistApp」にマウスを合わせ、右クリック→「開く」を選択します。



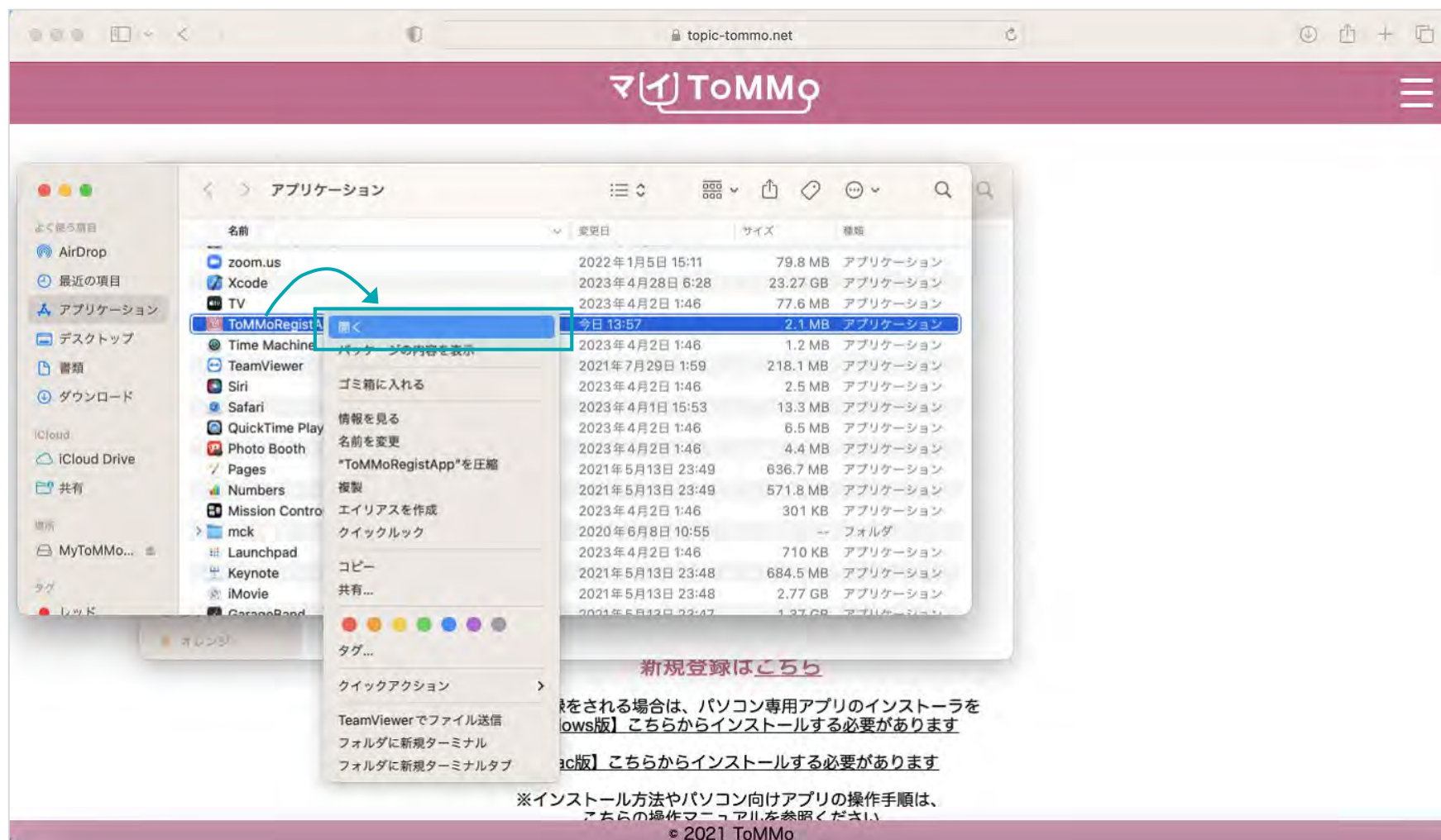
2-2. 【Mac版】パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

下の画面が表示された場合は、「OK」を選択します。



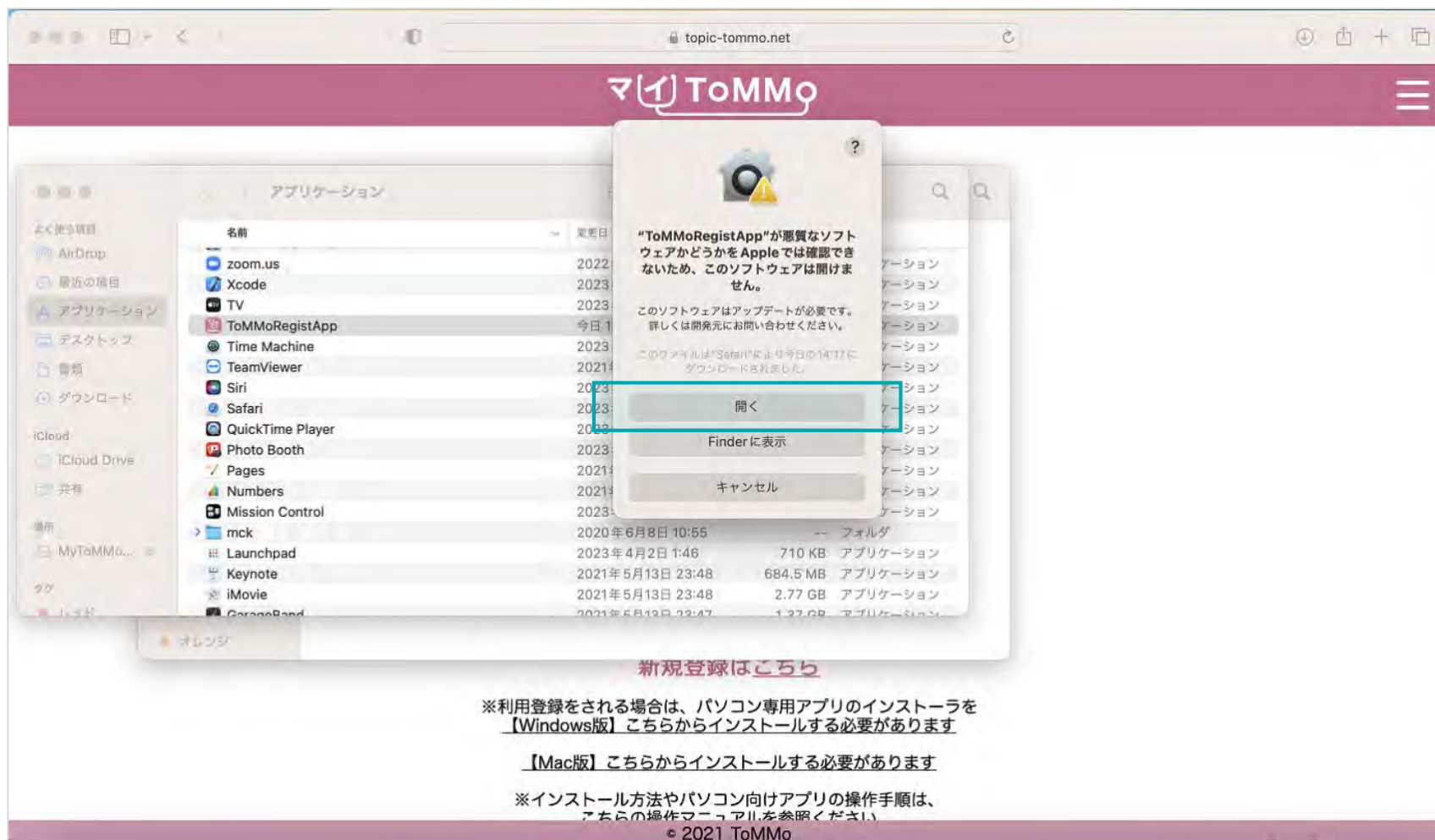
2-2. 【Mac版】パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

再び、「ToMMoRegistApp」にマウスを合わせ、右クリック→「開く」を選択します。



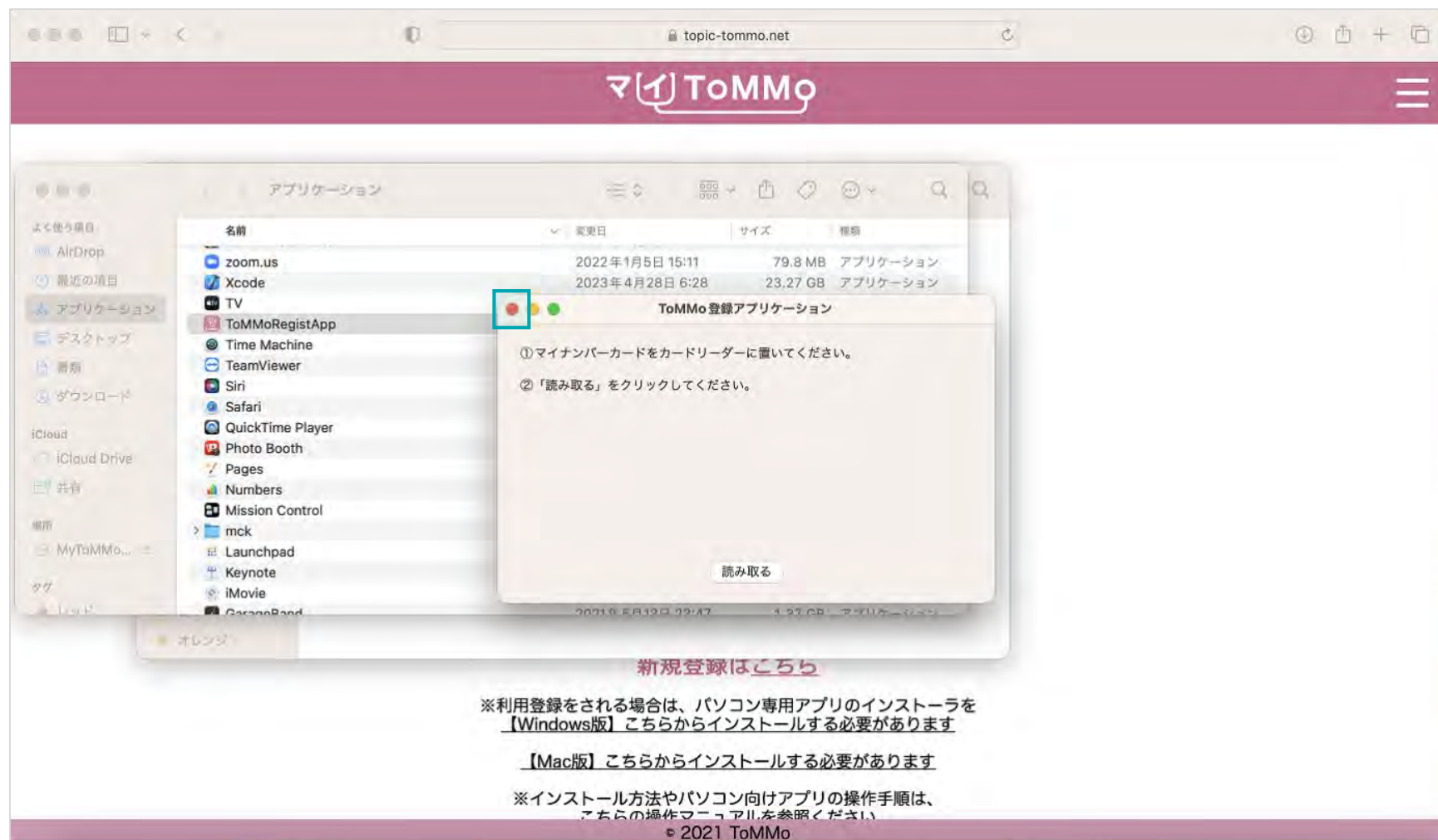
2-2. 【Mac版】パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

下の画面が表示された場合は、「開く」を選択します。



2-2. 【Mac版】パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

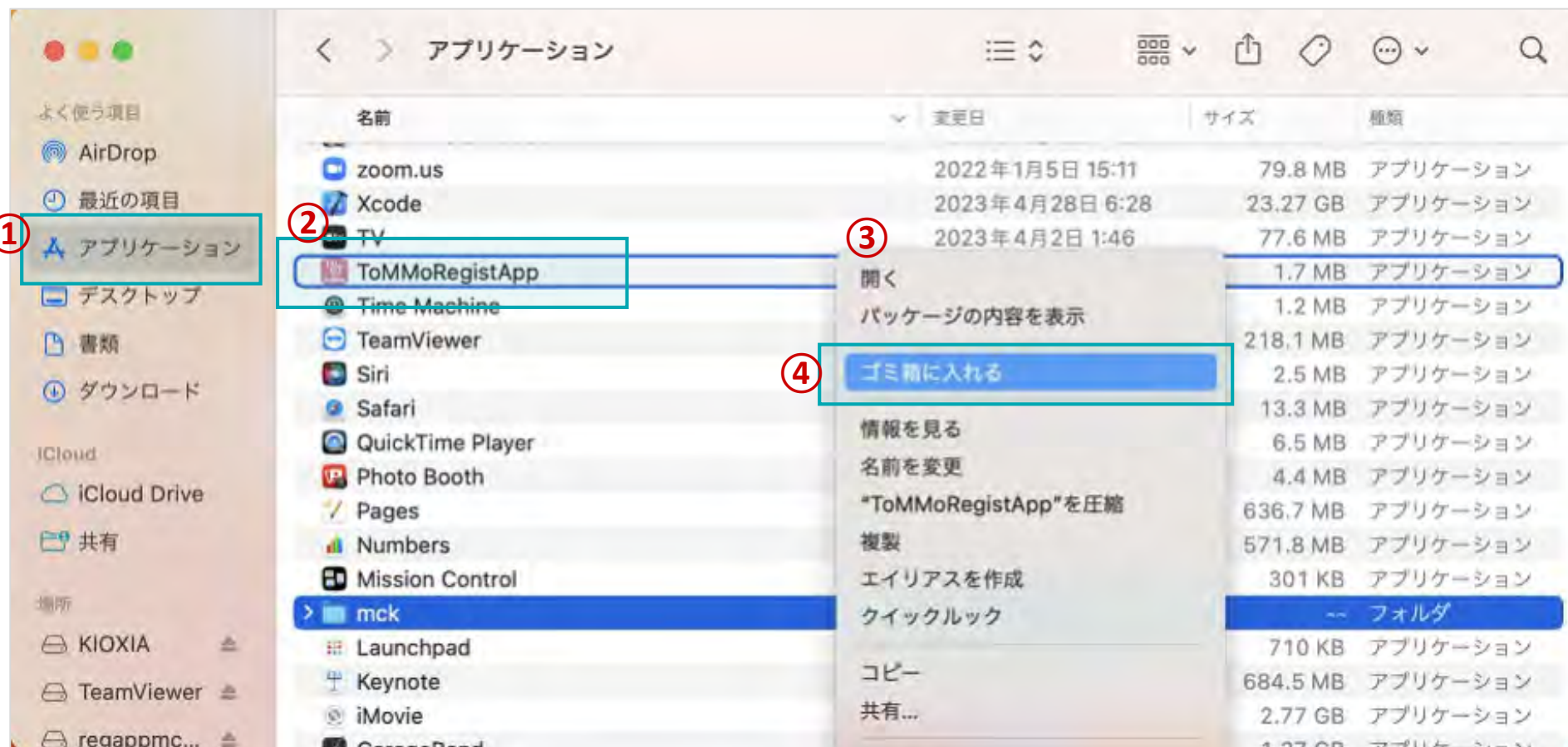
下の画面が表示されたら、●をクリックします。これでインストールは完了となります。



2-3. 【Mac版】パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

インストール済みのパソコン専用アプリをアンインストールします。

①「アプリケーション」→②「ToMMoRegistApp」にマウスを合わせる→③右クリック→④ゴミ箱に入れる
以上で、アンインストールが完了となります。

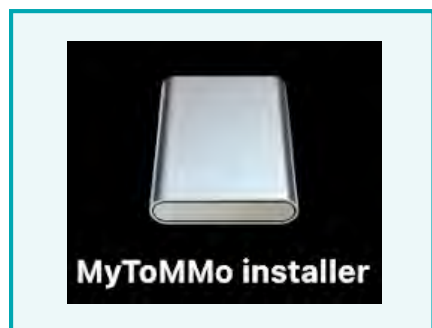


2-3. 【Mac版】パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

先にインストールした新しいインストーラーを開きます。

「MyToMMoAppinstaller_*****.dmg」をダブルクリックすると、デスクトップ上に下（A）のアイコンが表示されます。ダブルクリックすると、（B）の表示に変わります。

（A）



（B）



2-3. 【Mac版】 パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

「ToMMoRegistApp」アイコンを選択し、「アプリケーション」までマウスでドラッグします。



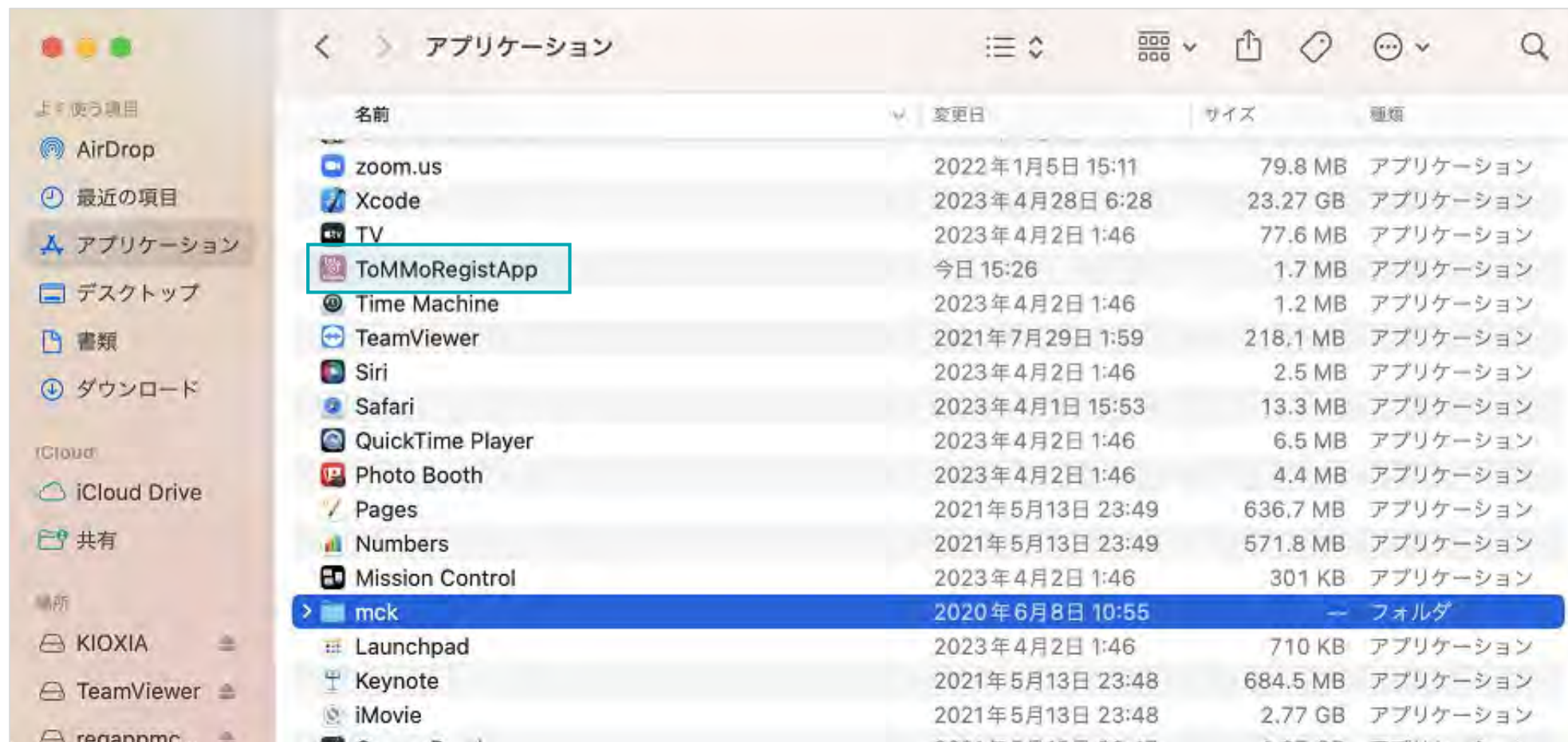
2-3. 【Mac版】パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

「アプリケーション」をダブルクリックします。



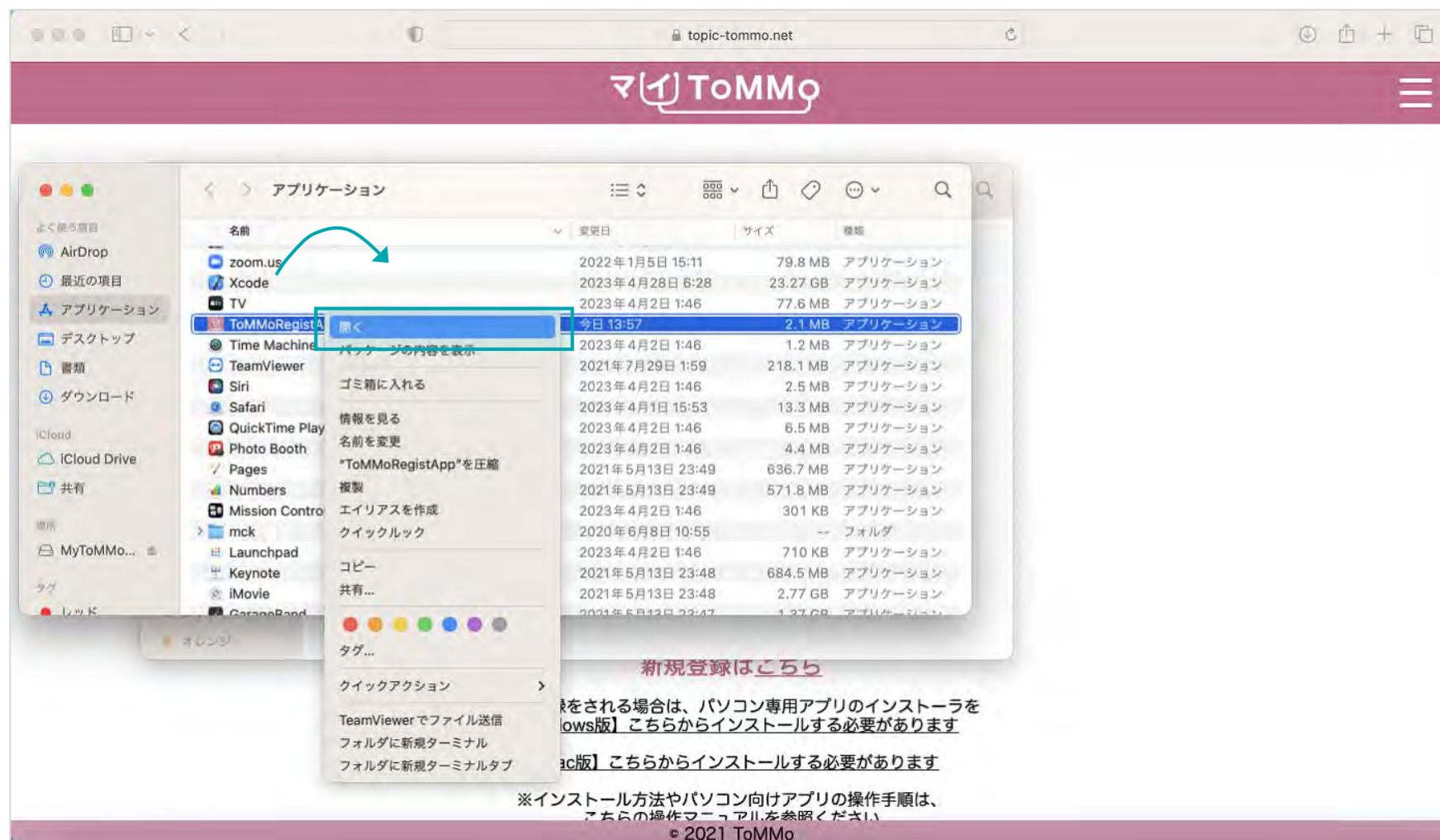
2-3. 【Mac版】パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

下のように、アプリケーション内に「ToMMoRegistApp」が作成されていることを確認します。



2-3. 【Mac版】パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

「ToMMoRegistApp」にマウスを合わせ、右クリック→「開く」を選択します。



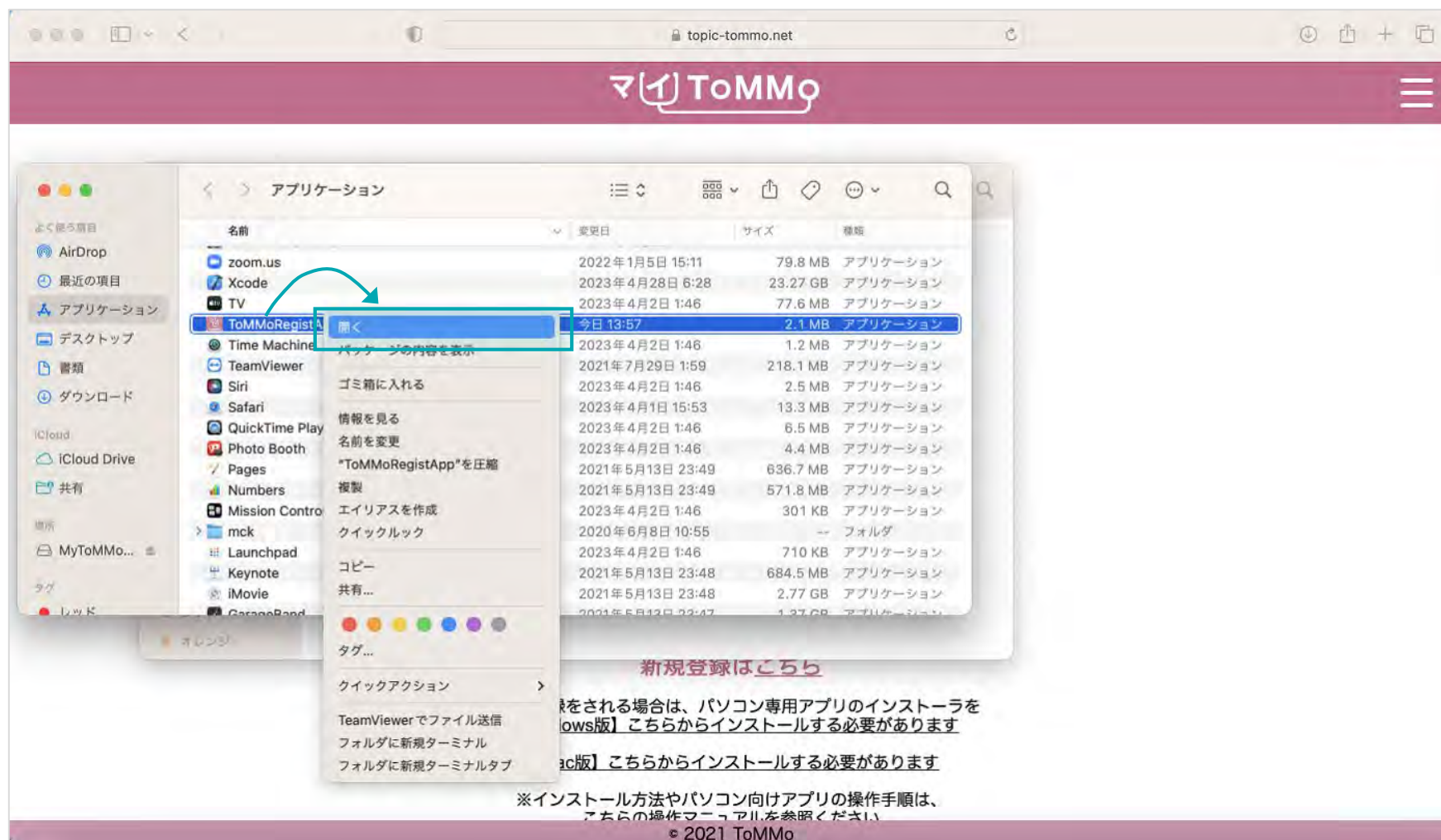
2-3. 【Mac版】パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

下の画面が表示された場合は、「OK」を選択します。



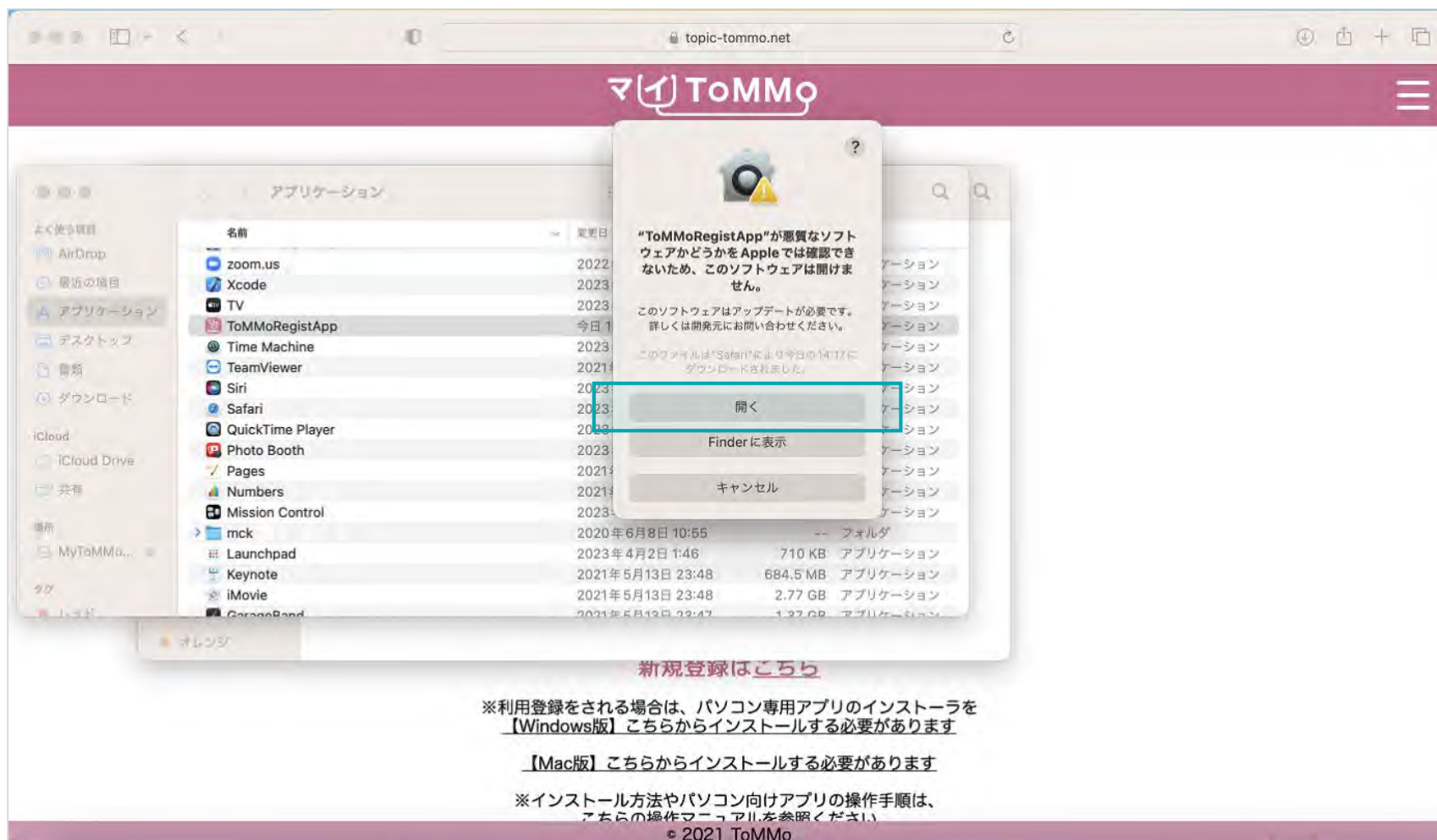
2-2. 【Mac版】パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

再び、「ToMMoRegistApp」にマウスを合わせ、右クリック→「開く」を選択します。



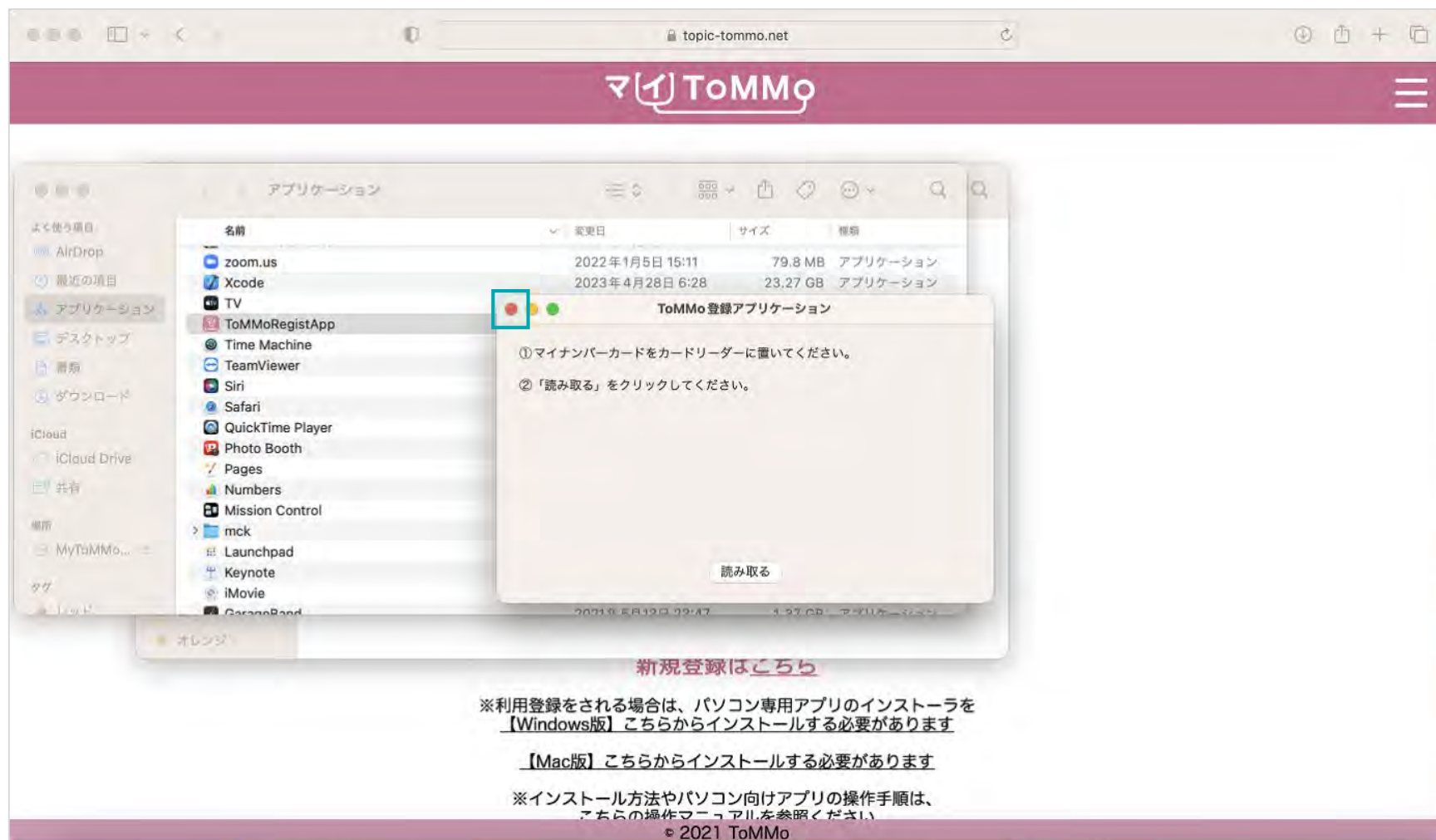
2-3. 【Mac版】パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

下の画面が表示された場合は、「開く」を選択します。



2-3. 【Mac版】パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

下の画面が表示されたら、 をクリックします。これでインストールは完了となります。



3

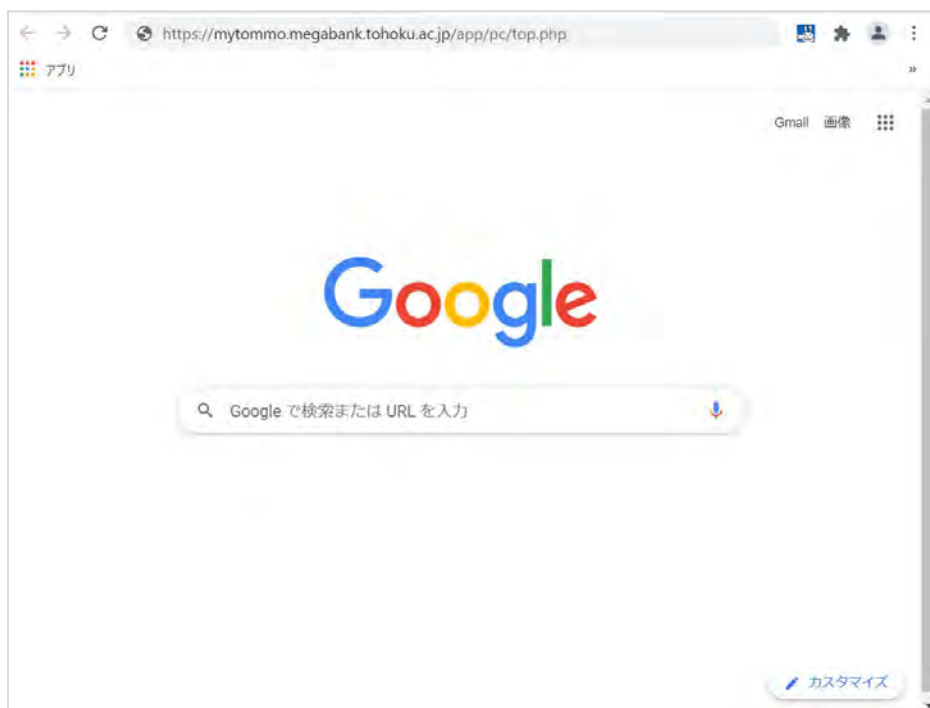
アプリを起動する

3 アプリを起動する

パソコン上にあるブラウザ（ChromeやSafariなど）を起動し、URL (<https://mytommo.megabank.tohoku.ac.jp/app/pc/top.php>) にアクセスし、アプリを起動します。



※イメージ



※イメージ

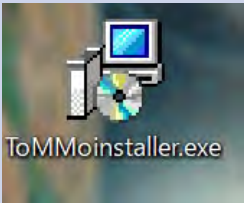


起動後のトップ画面

4

新規登録する

マイToMMoの登録に必要なものは、下のとおりです。

	専用アプリ	カードリーダー	追加コホート番号	マイナンバーカード	マイナンバーカードの 長い暗証番号	マイナンバーカードの 短い暗証番号
			 MNC*****			
概要	- 対象者自身がパソコンにインストール - 無料で取得可能	マイナンバーカードを読み取る際に必要 ※<u>パソコンによって、Windows版、Mac版のカードリーダー</u>を対象者自身で用意する	ToMMoから各対象者へ通知される	- 対象者自身が申請し、住民票に記載の市区町村にて交付される - 無料で取得可能	- マイナンバーカード交付時に対象者自身で設定する暗証番号 - 英数字混合6-16桁	- マイナンバーカード交付時に対象者自身で設定する暗証番号 - 数字のみ4桁
登録時	必須	必須	必須	必須	必須（どちらか一方を選択）	
利用時	必須	必須	—	ログイン時に必須	—	ログイン時に必須

4-1. 起動後～チュートリアル画面

はじめてマイToMMoを使う場合は、アプリ起動後のトップページ下部に表示されている「新規登録はこちら」をクリックし、新規登録の手続きをします。



■起動後のトップページ

アプリ起動後の画面上で「新規登録はこちら」をクリックします。



■チュートリアル

アプリの概要説明ページを読み、画面下の「登録する」をクリックします。

※「登録しない」をクリックするとトップページに戻ります。

4-2. チュートリアル画面～IC動画

2022年12月以降のセンター来所時に対面でご説明を受けた方は「はい」を選択し、利用規約の同意（P.66）にすすみます。

マイToMMo

「マイToMMo」を使うと
パソコンやスマートフォンで健康調査結果を
見られます。

マイToMMoアプリについて、センター来所時（2022年12月以降）に対面でご説明を受けましたか？

はい いいえ

マイナンバーカード交付時にご自分で設定された暗証番号をお手元にご用意ください。

※下記のいずれが必要。長い暗証番号：6～16桁 短い暗証番号：数字のみ4桁

登録しない 登録する

© 2021 ToMMo

マイToMMo

1 2 3 4
利用規約 同意する 同意 完了

マイToMMo 利用規約

(用語)

「マイToMMo 利用規約」（以下、「本規約」といいます。）における主な用語の定義は、次の各号に掲げるとおりとします。

1-1. 「ToMMo」とは、国立大学法人東北大学が設置する東北メディカル・メガバンク機構を指します。

1-2. 「TOPIC」とは、一般社団法人ICTまちづくり共通プラットフォーム推進機構を指します。

1-3. 「対象者」とは、ToMMoにおけるコホート研究に係る各種健康調査に参加する者をいいます。

☐ マイToMMoは、マイナンバーカードを用いることにより、PCまたはスマートフォンにおいて、健康調査結果の電子交付、調査票の回答、および妊婦健診、乳幼児健診、学校健診・体力測定、特定・職域健診、予防接種、日々の健康情報の入力・閲覧等を行うためのサービスであることを確認しました。

☐ 本サービスの利用登録に際し、登録手続きを行うご本人様以外のご家族（18歳未満）の閲覧申請をした場合は、ToMMoの承認が得られた場合のみ入力・閲覧が許可されることを確認しました。

☐ 本サービスの開発・運営にあたり、ToMMoはTOPICへ、システム開発・運営業務・利用者からのお問い合わせ対応業務を委託することを確認しました。

登録しない

© 2021 ToMMo

■チュートリアル

センター来所時に対面でご説明を受けた方は、「はい」を選択します。

4-2. チュートリアル画面～IC動画

2022年12月以降のセンター来所時に対面でご説明を受けていない方は「いいえ」を選択し、IC動画を視聴いただきます。



■チュートリアル

センター来所時に対面でご説明を受けていない方は、「いいえ」を選択します。



■IC動画

「動画を視聴する」をクリックします。
※「登録しない」を選択するとトップページに戻ります。

4-2. チュートリアル画面～IC動画

YouTubeの動画を閲覧した後に、「次へ」をクリックし、利用規約の同意にすすみます。



■IC動画

動画閲覧後に、ブラウザの「YouTube動画」のタブを閉じて「マイToMMo」のタブを選択してください。



■IC動画

チェックボックスにチェックした後、「次へ」をクリックします。
※「キャンセル」を選択すると、トップページに戻ります。

4-3. 利用規約に同意する

登録には、各ページの規約文面下に記載の重要事項すべてにチェックを入れる必要があります。
マイナンバーカードの電子証明書を活用することにより、オンラインでの本人同意取得を実現しています。

マイToMMo 利用規約

(用語)
「マイToMMo 利用規約」(以下、「本規約」といいます。) における主な用語の定義は、次の各号に掲げるとおりとします。
1-1. 「ToMMo」とは、国立大学法人東北大学が設置する東北メディカル・メガバンク機構を指します。

☐ マイToMMoは、マイナンバーカードを用いることにより、PCまたはスマートフォンにおいて、健康調査結果の電子交付、調査票の回答、および妊婦健診、乳幼児健診、学校健診・体力測定、特定・職域健診、予防接種、日々の健康情報の入力・閲覧等を行うためのサービスであることを確認しました。

☐ 本サービスの利用登録に際し、登録手続きを行う本人様以外のご家族（18歳未満）の同意申請をした場合は、ToMMoの承認が得られた場合のみ入力・閲覧が許可されることを確認しました。

☐ 本サービスの開発・運営にあたり、ToMMoはTOPICへ、システム開発・運営業務・利用者からのお問い合わせ対応業務を委託することを確認しました。

☐ 本規約への同意をもって、マイナンバーカードから以下の情報をTOPICに提供することに同意することとします。
・利用者の氏名、性別、生年月日、住所
・登録情報入力補助に使用します
・マイナンバーカードの署名用電子証明書
※ICチップ内に格納されている証明書のひとつであり、「作成・送信した電子文書が、利用者が作成した真正なものである。利用者が送信したものであること」を証明することができます
・マイナンバーカードの本人同意のために使用します
※ICチップ内に格納されている証明書のひとつであり、「ログインした者が、利用者本人であること」を証明することができます
※ご本人がログインしていることを認証するために使用します

次へ

登録しない

© 2021 ToMMo

■利用規約①

利用規約の下に記載の重要事項すべてにチェックを入れ、「次へ」をクリックします。

マイToMMo 利用規約

(ご利用者の責務)
8-1. 本サービスの利用に際しては、アプリ利用者は、本規約に同意し、遵守するものとします。
8-2. 本サービスのご利用にあたり、アプリ利用者の情報入力（カナ氏名・メールアドレス・電話番号）が必要な部分があります。アプリ利用者は、登録する情

☐ 本規約への同意をもって、マイナンバーカードから以下の情報をTOPICに提供することに同意することとします。
・利用者の氏名、性別、生年月日、住所
・登録情報入力補助に使用します
・マイナンバーカードの署名用電子証明書
※ICチップ内に格納されている証明書のひとつであり、「作成・送信した電子文書が、利用者が作成した真正なものである。利用者が送信したものであること」を証明することができます
・マイナンバーカードの本人同意のために使用します
※ICチップ内に格納されている証明書のひとつであり、「ログインした者が、利用者本人であること」を証明することができます
※ご本人がログインしていることを認証するために使用します

次へ

登録しない

© 2021 ToMMo

■利用規約②

利用規約の下に記載の重要事項すべてにチェックを入れ、「次へ」をクリックします。

マイToMMo プライバシーポリシー

国立大学法人東北大学が設置する東北メディカル・メガバンク機構（以下、「ToMMo」といいます。 ）は、コホート研究に係わる各種健康調査に参加する対象者（以下、「対象者」といいます。 ）に対して、スマートフォンまたはパソコンを用いて、健康調査結果が記載されたPDF（以下、「健康調査結果PDF」といいます。 ）の電子交付、調査票の回答、および妊婦健診、乳幼児健診、学校健診・体力測定、特定・職域健診、予防接種の情報、日々の健

☐ 以下の情報について、所定の方法によりToMMoが管理することを確認しました。
追加コホート番号、追加コホート番号と生年月日の紐づけ情報、TOPICにて発着する一意のID、メールアドレス、電話番号、健康調査結果PDF、調査票の回答、「ToMMoが収集した情報」、「あなたが入力した情報」、ウェアラブルデバイス（Fitbit）との連携データ（調査票の回答、「あなたが入力した情報」、ウェアラブルデバイス（Fitbit）との連携によって得られた過去・将来を含む情報は、コホート調査で研究に活用させていただくほか、企業・大学等研究機関へ分譲されることがあります。 ）

☐ 以下の情報について、所定の方法によりTOPICが管理することを確認しました。
登録情報（氏名・住所・生年月日・性別・カナ氏名・メールアドレス・電話番号）、追加コホート番号、TOPICに発着する一意のID、署名用電子証明書、利用者証明用電子証明書、本サービスの利用端末情報（必要と判断した場合のみ収集）

☐ TOPICが本サービスを通じて収集する情報のうち、以下の情報をToMMoに提供する場合があることを確認しました。
登録情報（氏名・住所・性別・生年月日）

同意する

登録しない

© 2021 ToMMo

■プライバシーポリシー

プライバシーポリシーの下に記載の重要事項すべてにチェックを入れ、「同意する」をクリックします。

4-4. 暗証番号を選択する（Windows版の場合）

マイToMMoへの登録時、マイナンバーカードを活用することで、本人同意および登録情報の入力補助を行います。その際、マイナンバーカードの長い暗証番号または短い暗証番号のどちらを使用するか選択します。

The first screenshot shows the 'マイToMMo' registration screen. It has a progress bar with steps 1, 2, 3, and 4. Step 2 is highlighted. The title is '登録者情報を入力する'. Below it, there is a paragraph of text explaining the process. There are two options: 'マイナンバーカードと長い暗証番号(英数字6-16桁)で登録する' and 'マイナンバーカードと短い暗証番号(数字のみ4桁)で登録する'. The first option has a checked checkbox. At the bottom, there is a '次へ' button and a '登録しない' link.

The second screenshot is similar to the first, but the second option 'マイナンバーカードと短い暗証番号(数字のみ4桁)で登録する' has the checked checkbox. The '次へ' button and '登録しない' link are also present.

The third screenshot shows a confirmation screen titled 'ご確認ください'. It contains the text '登録完了までにマイナンバーカードを2回かざしていただく必要があります。' and a list of steps: '■ 1回目：長い暗証番号を入力した後' and '■ 2回目：登録情報を入力した後'. There is a '閉じる' button and a '次へ' button at the bottom.

■暗証番号の選択

選択した暗証番号の横のチェックを選択し、「次へ」をクリックします。

■確認文の表示

登録時にはマイナンバーカードを2度かざす必要があることが通知されます。

確認後、「閉じる」をクリックします。

4-4. 暗証番号を選択する（Mac版の場合）

マイToMMoへの登録時、マイナンバーカードを活用することで、本人同意および登録情報の入力補助を行います。
その際、マイナンバーカードの短い暗証番号を選択します。

※Mac版は、短い暗証番号のみとなります。

マイToMMo

1 2 3 4
利用開始 情報入力 確認 完了

登録者情報を入力する

マイナンバーカードから、登録される方の氏名・住所・生年月日・性別を取得します。
マイナンバーカード交付時にご自身で設定された暗証番号のうち、どちらを使うか、下記よりご選択いただき、チェックを入れて「次へ」を押してください。

マイナンバーカードと
短い暗証番号(数字のみ4桁)で
登録する

次へ

登録しない

© 2021 ToMMo

■暗証番号の選択

選択した暗証番号の横のチェックを選択し、「次へ」をクリックします。

マイToMMo

1 2 3 4
利用開始 情報入力 確認 完了

ご確認ください

ご自身のマイナンバーカード券面をご確認ください。
顔写真の右上に記載されている
生年月日を表す数字6桁をご入力ください。

登録完了までにマイナンバーカードを
2回かざしていただく必要があります。

■ 1 回目：短い暗証番号を入力した後
■ 2 回目：登録情報を入力した後

閉じる

登録しない

© 2021 ToMMo

■確認文の表示

登録時にはマイナンバーカードを2度かざす必要があることが通知されます。

確認後、「閉じる」をクリックします。

4-5. 暗証番号を入力する ①長い暗証番号を選択した場合（Windowsのみ）

マイナンバーカード交付時にご自身で設定した「署名用電子証明書」の暗証番号（英数字混合 6～16 桁）を入力します。

マイナンバーカード交付時に設定された
長い暗証番号（英数字 6 桁～16 桁）を入力し
「次へ」をクリックしてください。

長い暗証番号（英数字 6 桁～16 桁）

☐ 暗証番号を表示する

※マイナンバーカードの長い暗証番号は
5 回間違えるとロックされてしまいますのでご注意ください。

※ロックがかかってしまった場合は、お住いの市町村窓口にて、
パスワードの再設定を行ってください。

次へ

登録しない

© 2021 ToMMo

ポイント

■暗証番号の入力間違いにご注意ください

マイナンバーカードの暗証番号は、セキュリティの観点から、既定回数以上の入力間違いを感知するとロックがかかる仕組みになっています。ロックがかかった場合は、住民票に記載の市区町村窓口にて再設定ができます。

※既定回数は以下のとおり

（長い暗証番号：英数字混合 6～16 桁）連続 5 回

（短い暗証番号：数字 4 桁）連続 3 回

※既定回数以上間違った場合は、翌日になってもリセットされません。
また、既定回数以内に正しい暗証番号を入力した場合のみ、間違った
回数がリセットされます。

■暗証番号を入力する

入力欄に正確に暗証番号（英数字混合 6～16 桁）を入力し、
「次へ」をクリックします。

4-5. 暗証番号を入力する ②短い暗証番号を選択した場合（15歳未満の登録時はこちら）

短い暗証番号を選択した場合、暗証番号のほかに、マイナンバーカード券面に記載された3種類の数字を入力します。
暗証番号の入力欄には、マイナンバーカード交付時にご自身で設定した「利用者証明用電子証明書」の暗証番号（数字4桁）を入力します。

マイ ToMMo

1 2 3 4
顔写真入力 暗証入力 確認 完了

ご自身のマイナンバーカード券面をご確認ください。
顔写真の右上に記載されている
生年月日を表す数字6桁をご入力ください。

例：昭和60年1月1日生 ⇒ 600101
平成元年3月3日生 ⇒ 010303

数字6桁[例：平成元年3月31日⇒010303]

生年月日は6桁で入力してください。

次へ

登録しない

© 2021 ToMMo

マイ ToMMo

1 2 3 4
顔写真入力 暗証入力 確認 完了

ご自身のマイナンバーカード券面をご確認ください。
生年月日の右横に、
マイナンバーカードの有効期限が
記載されています。
その西暦（数字4桁）をご入力ください。

例：2025年 ⇒ 2025

数字4桁 [例：2025年⇒2025]

次へ

登録しない

© 2021 ToMMo

マイ ToMMo

1 2 3 4
顔写真入力 暗証入力 確認 完了

ご自身のマイナンバーカード券面をご確認ください。
顔写真の右下に記載されている数字4桁をご入力ください。

数字4桁

次へ

登録しない

© 2021 ToMMo

マイ ToMMo

1 2 3 4
顔写真入力 暗証入力 確認 完了

マイナンバーカード交付時に設定された短い暗証番号（数字のみ4桁）を入力し「次へ」をクリックしてください。

短い暗証番号 [数字のみ4桁]

暗証番号を表示する

※マイナンバーカードの短い暗証番号は
3回間違えるとロックされてしまいますのでご注意ください。

※ロックがかかってしまった場合は、お住いの市町村窓口にて、
パスワードの再設定を行ってください。

次へ

登録しない

© 2021 ToMMo

■券面事項①
顔写真の右上に記載の
生年月日を表す数字6桁を入力し、
「次へ」をクリックします。
※和暦の生年月日を入力

■券面事項②
生年月日の右横に記載の
有効期限年を表す数字4桁を
入力し、「次へ」をクリック
します。

■券面事項③
顔写真の右下に記載の
数字4桁を入力し、「次へ」を
クリックします。

■暗証番号を入力する
暗証番号（数字4桁）を入力し、
「次へ」をクリックします。
※「登録しない」をクリックすると
トップページに戻ります。

4-6. マイナンバーカードを読み取る（1回目）

パソコンに備え付けのカードリーダーの上に、マイナンバーカードを置きます。マイナンバーカードのICチップを読み取ります。



■カード読み取りアプリの起動

「ToMMoRegistAppを開く」をクリックします。

※Mac版は「許可」をクリックします。



■カードを読み取る

パソコンに備え付けのカードリーダーの上にマイナンバーカードを置き、「読み取る」をクリックします。



※Mac版イメージ

4-7. 登録情報を入力する

登録者の情報を入力します。マイナンバーカードから、氏名・住所・性別・生年月日を取得し、編集不可の形で表示します。登録者情報の入力には、ToMMoから発行される追加コホート番号（QRコードに記載されている番号）が必要です。

1 氏名 : マイナンバーカードから取得

2 カナ氏名 : 入力する

3 生年月日 : マイナンバーカードから取得

4 性別 : マイナンバーカードから取得

5 住所 : マイナンバーカードから取得

6 メールアドレス : 入力する

7 電話番号 : 入力する (半角・ハイフン無し)

8 追加コホート番号 : 入力する
↳ ToMMoから発行されたQRコードに記載
されている番号を手入力します

マイ ToMMo

ToMMo情報入力画面

登録者情報を入力する
(*)は必ず入力してください

1 氏名 公的 一郎

2 (*)カナ ※全角カタカナ

3 生年月日 19100908

4 性別 男性

5 住所 東京都千代田区一番町25番地(全国町村議会館内30号室)

6 (*)メールアドレス

7 (*)電話番号 ※半角数字・ハイフン無し

8 (*)追加コホート番号 ※MNC*****

戻る 確認

© 2021 ToMMo

4-7. 登録情報を入力する

登録者の情報を入力します。マイナンバーカードから、氏名・住所・性別・生年月日を取得し、編集不可の形で表示します。登録者情報の入力には、ToMMoから発行される追加コホート番号（QRコードに記載されている番号）が必要です。

マイ ToMMo

ToMMo情報入力画面

登録者情報を入力する

(*は必ず入力してください)

氏名 公的 一郎

(* カナ ※全角カタカナ

生年月日 19100908

性別 男性

住所 東京都千代田区一番町25番地(全国町村議会館内30号室)

(* メールアドレス

(* 電話番号 ※半角数字・ハイフン無し

(* 追加コホート番号 ※MNC*****

戻る 確認

© 2021 ToMMo

マイ ToMMo

ToMMo情報入力画面

登録者情報を入力する

(*は必ず入力してください)

氏名 公的 一郎

(* カナ コカチキチロウ ※全角カタカナ

生年月日 19100908

性別 男性

住所 東京都千代田区一番町25番地(全国町村議会館内30号室)

(* メールアドレス 〇〇〇@△△.×××

(* 電話番号 09012345678 ※半角数字・ハイフン無し

(* 追加コホート番号 MNC999999 ※MNC*****

戻る 確認

© 2021 ToMMo

■登録情報の入力

すべての必須項目を入力し「確認」をクリックします。

4-8. マイナンバーカードを読み取る（2回目）

パソコンに備え付けのカードリーダーの上に、マイナンバーカードを置きます。
マイナンバーカードのICチップを読み取ります。



■登録者情報の確認

登録者情報に間違いがなければ、「この内容で登録する」をクリックします。

※「修正する」をクリックすると前の画面に戻ります。



■カードを読み取る

パソコンに備え付けのカードリーダーの上にマイナンバーカードを置き、「読み取る」をクリックします。

4-9. 登録完了

マイナンバーカードの有効性の確認がとれると、登録完了となります。
「登録完了のお知らせ」が登録いただいたメールアドレスに届きます。



■登録完了

登録が完了しました。

※「ログインしてマイページを見る」をクリックすると、ログインページに戻ります。

※「登録完了のお知らせ」が届かなかった場合は、登録いただいたメールアドレスに間違いがなかったかを「登録情報変更」画面（P.243）よりご確認ください、ToMMoまでご連絡ください。

また、ToMMoからメールアドレス確認のため、ご連絡をさせていただく場合もございます。

さまざまなケースの対応方法

■マイナンバーカードが失効している場合

2回目にマイナンバーカードを読み取り後、マイナンバーカード（電子証明書）の有効性をシステムにて確認しています。

なんらかの理由で「失効」している場合はエラーとなり、登録が完了できません。

その場合は、お住いの市区町村のお問い合わせ窓口へご連絡ください。

＜マイナンバーカードの失効理由（例）＞

- ・電子証明書の有効期限が切れている

⇒電子証明書は、発行から5回目の誕生日を過ぎると有効期限切れとなります。

その場合は、お住まいの市区町村窓口にて更新手続きが必要です。

更新時期が近づくと、お住まいの市区町村から通知が届くようになっています。

- ・氏名や住所等を変更後、マイナンバーカードの電子証明書を書き換えていない

⇒マイナンバーカードの有効性確認時には、最新の住民基本台帳に登録されている4情報と照会をかける仕組みになっています。

マイナンバーカードの電子証明書内の情報が更新されていないと、エラーとなります。

その場合は、お住まいの市区町村窓口にてお手続きをお願いいたします。

5

ログインする

5-1. ログインする①

ログインには、マイナンバーカードと、マイナンバーカードの短い暗証番号の入力が必要となります。
マイナンバーカードを活用することで、本人のログインであることを確認しています。

※利用規約が更新された際には最新の利用規約が表示されますので、ご一読の上「同意する」をクリックします。



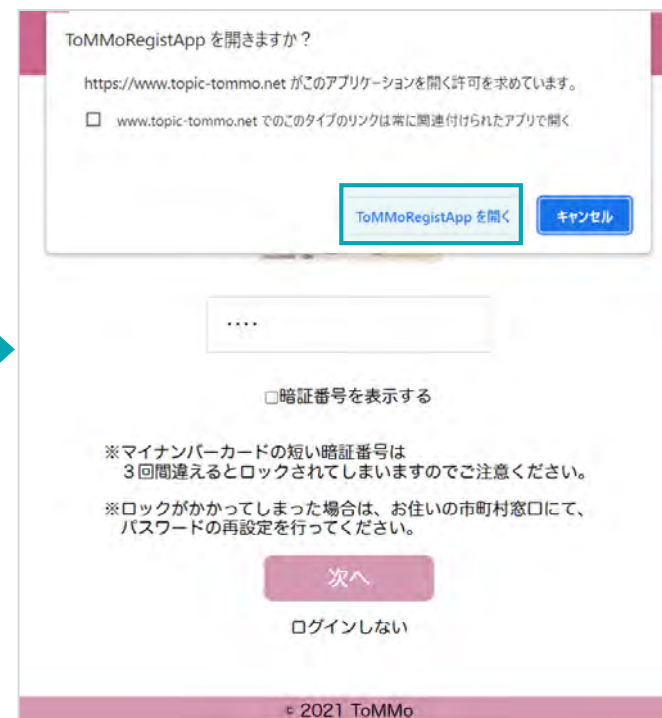
The login screen for ToMMo. At the top is the ToMMo logo. Below it is a large red button labeled 'ログイン' (Login). Under the button, there is a link for new users: '登録をしていない場合 新規登録はこちら' (If you are not registered, click here for new registration). At the bottom, there is a note about installing the PC app: '※利用登録をされる場合は、パソコン専用アプリのインストールを【Windows版】こちらからインストールする必要があります【Mac版】こちらからインストールする必要があります ※インストール方法やパソコン向けアプリの操作手順は、こちらの操作マニュアルを参照ください' (When you register for use, you need to install the PC app. For Windows, click here to install. For Mac, click here to install. Please refer to the operation manual for installation methods and PC app operation procedures). The footer says '© 2021 ToMMo'.

- トップページ
「ログイン」をクリックします。



The card entry screen for ToMMo. It shows a sample of a My Number Card. Below the card is a text box for the '短い暗証番号 [数字のみ4桁]' (Short PIN [4 digits, numbers only]). There is a checkbox '暗証番号を表示する' (Show PIN). Below that, there are two notes: '※マイナンバーカードの短い暗証番号は 3回間違えるとロックされてしまいますのでご注意ください。' (Please be careful as the short PIN of the My Number Card will be locked after 3 incorrect attempts.) and '※ロックがかかってしまった場合は、お住いの市町村窓口にて、パスワードの再設定を行ってください。' (If the PIN is locked, please go to the municipal office where you live to reset the password). At the bottom is a red button labeled '次へ' (Next). The footer says '© 2021 ToMMo'.

- 暗証番号の入力
短い暗証番号（数字のみ4桁）を入力し、
「次へ」をクリックします。



The app permission screen for ToMMo. It asks 'ToMMoRegistAppを開きますか？' (Do you want to open ToMMoRegistApp?). It shows a URL 'https://www.topic-tommo.net' and a checkbox 'www.topic-tommo.net でこのタイプのリンクは常に関連付けられたアプリで開く' (Always open links of this type with the app associated with this type of link on www.topic-tommo.net). There are two buttons: 'ToMMoRegistAppを開く' (Open ToMMoRegistApp) and 'キャンセル' (Cancel). Below is a text box for the PIN and a checkbox '暗証番号を表示する' (Show PIN). At the bottom, there are two notes: '※マイナンバーカードの短い暗証番号は 3回間違えるとロックされてしまいますのでご注意ください。' (Please be careful as the short PIN of the My Number Card will be locked after 3 incorrect attempts.) and '※ロックがかかってしまった場合は、お住いの市町村窓口にて、パスワードの再設定を行ってください。' (If the PIN is locked, please go to the municipal office where you live to reset the password). Below the notes is a red button labeled '次へ' (Next). The footer says '© 2021 ToMMo'.

- カード読み取りアプリの起動
「ToMMoRegistAppを開く」をクリックします。
※Mac版は「許可」

5-1. ログインする②

マイナンバーカードを読み取り後、ログインに成功するとマイページが表示されます。



■カードを読み取る

パソコンに備え付けのカードリーダーの上に、マイナンバーカードを置き、「読み取る」をクリックします。



■マイページ表示

ログイン認証に成功すると、マイページが表示されます。

5-2. ログインする①（IC動画、利用規約あり）

ログインには、マイナンバーカードと、マイナンバーカードの短い暗証番号の入力が必要となります。
マイナンバーカードを活用することで、本人のログインであることを確認しています。

※利用規約が更新された際には最新の利用規約が表示されますので、ご一読の上「同意する」をクリックします。



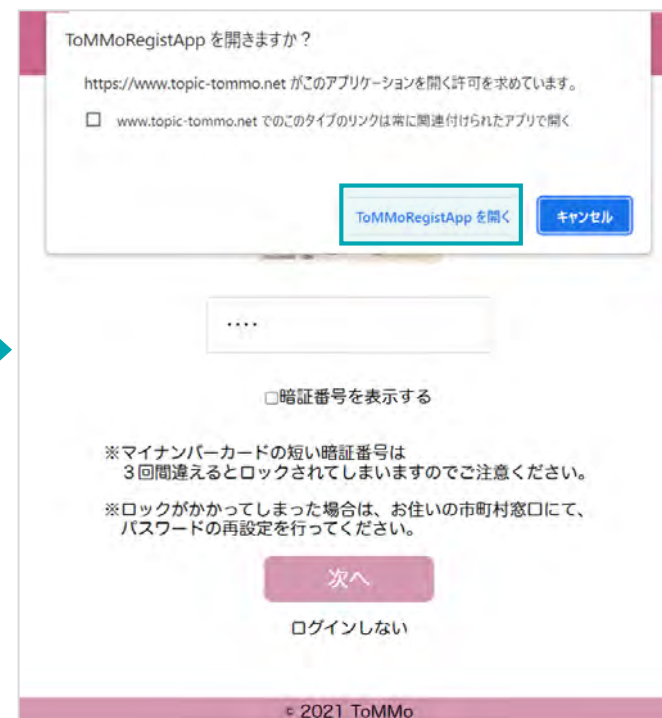
The screenshot shows the ToMMo login page. At the top is the 'マイ ToMMo' header. Below it is a large stylized logo of a person with a stethoscope. Underneath the logo is the text 'ToMMo'. A red rectangular button labeled 'ログイン' (Login) is highlighted with a blue border. Below the button, there is a link for new users: '登録をしていない場合 新規登録はこちら'. At the bottom, there is a note about installing the PC app: '※利用登録をされる場合は、パソコン専用アプリのインストールを【Windows版】こちらからインストールする必要があります 【Mac版】こちらからインストールする必要があります ※インストール方法やパソコン向けアプリの操作手順は、こちらの操作マニュアルを参照ください'. The footer contains '© 2021 ToMMo'.

- トップページ
「ログイン」をクリックします。



The screenshot shows the PIN entry screen. It features the 'マイ ToMMo' header. Below it, text instructs the user to enter the 4-digit PIN from their My Number Card: 'マイナンバーカード交付時に設定された 短い暗証番号（数字のみ4桁）を入力し 「次へ」をクリックしてください。'. An image of a My Number Card is shown. Below this, a text box with the label '短い暗証番号 [数字のみ4桁]' is highlighted with a blue border. Underneath is a checkbox '暗証番号を表示する'. A note states: '※マイナンバーカードの短い暗証番号は 3回間違えるとロックされてしまいますのでご注意ください。 ※ロックがかかってしまった場合は、お住いの市町村窓口にて、パスワードの再設定を行ってください。'. A red button labeled '次へ' (Next) is highlighted with a blue border. Below it is a link 'ログインしない'. The footer contains '© 2021 ToMMo'.

- 暗証番号の入力
短い暗証番号（数字のみ4桁）を入力し、
「次へ」をクリックします。



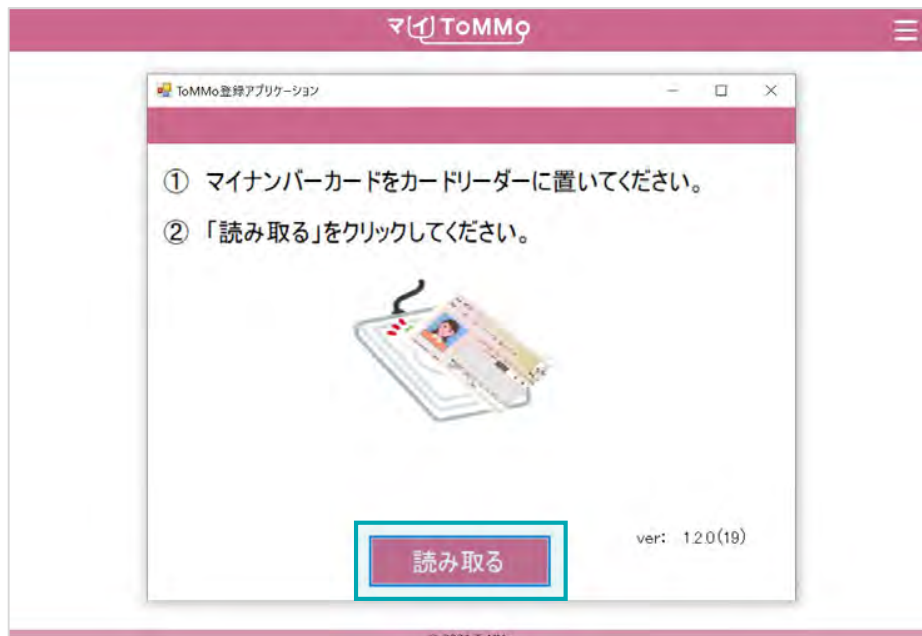
The screenshot shows the app permission screen. It features the 'マイ ToMMo' header. Below it, text asks for permission to open the ToMMoRegistApp: 'ToMMoRegistAppを開きますか？'. It provides a URL: 'https://www.topic-tommo.net' and a checkbox to allow the app to open links from 'www.topic-tommo.net'. Two buttons are present: 'ToMMoRegistAppを開く' (Open ToMMoRegistApp) and 'キャンセル' (Cancel). Below these is a text input field for the PIN, with a label '暗証番号' and a placeholder '....'. Underneath is a checkbox '暗証番号を表示する'. A note states: '※マイナンバーカードの短い暗証番号は 3回間違えるとロックされてしまいますのでご注意ください。 ※ロックがかかってしまった場合は、お住いの市町村窓口にて、パスワードの再設定を行ってください。'. A red button labeled '次へ' (Next) is highlighted with a blue border. Below it is a link 'ログインしない'. The footer contains '© 2021 ToMMo'.

- カード読み取りアプリの起動
「ToMMoRegistAppを開く」をクリックします。
※Mac版は「許可」

5-2. ログインする②（IC動画、利用規約あり）

2022年12月以降のセンター来所時に対面でご説明を受けていない方がマイToMMoへログインした際は、YouTubeの動画と最新の利用規約が表示されますので、ご一読の上同意へおすすみください。

※新しい機能が追加されたときなどには、説明の動画を視聴していただく必要があります。



■カードを読み取る

パソコンに備え付けのカードリーダーの上にマイナンバーカードを置き、「読み取る」をクリックします。

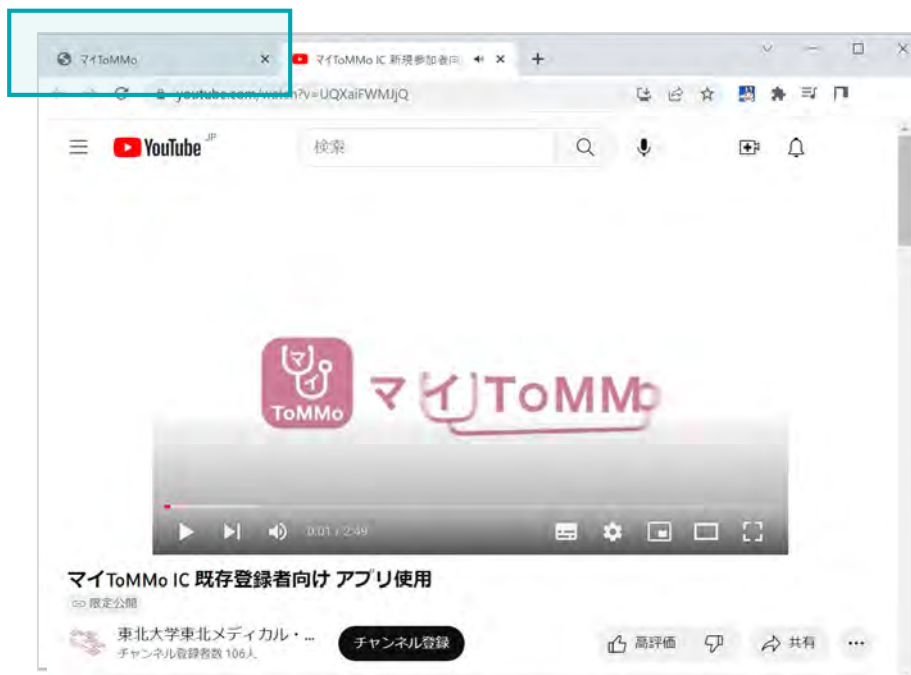
■IC動画

「動画を視聴する」をクリックします。

※「キャンセル」を選択するとトップページに戻ります

5-2. ログインする③（IC動画、利用規約あり）

2022年12月以降のセンター来所時に対面でご説明を受けていない方がマイToMMoへログインした際は、YouTubeの動画と最新の利用規約が表示されますので、ご一読の上同意へおすすみください。



■IC動画

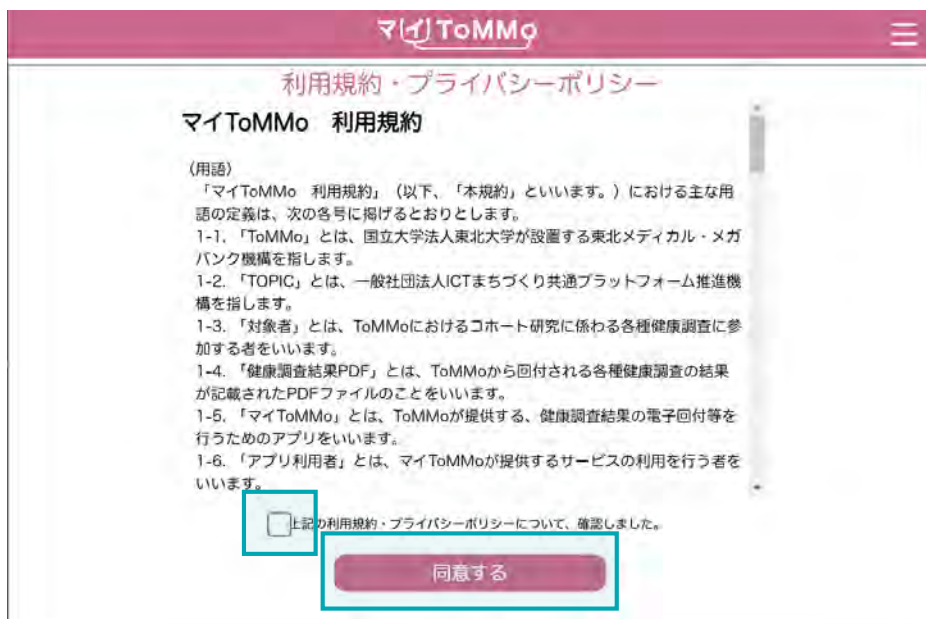
動画閲覧後、ブラウザの「YouTube動画」のタブを閉じ「マイToMMo」のタブを選択してください。

■IC動画

チェックボックスにチェック後、「同意する」を押します。
※「キャンセル」を選択すると、トップページに戻ります

5-2. ログインする④（IC動画、利用規約あり）

「同意する」をクリックすると、マイページが表示されます。



■利用規約

チェックボックスにチェックをした後「同意する」をクリックします。



■マイページ表示

ログイン認証に成功すると、マイページが表示されます。

6

閲覧申請をする

ご家族（18歳未満）の健康調査結果、乳幼児健診、学校健診・体力測定、予防接種を入力・閲覧するための申請手続き

マイToMMoでは、閲覧申請後、管理者（ToMMo）の承認が得られると、家族（18歳未満）の健康調査結果、乳幼児健診、学校健診・体力測定、予防接種を入力・閲覧をすることが可能となります。

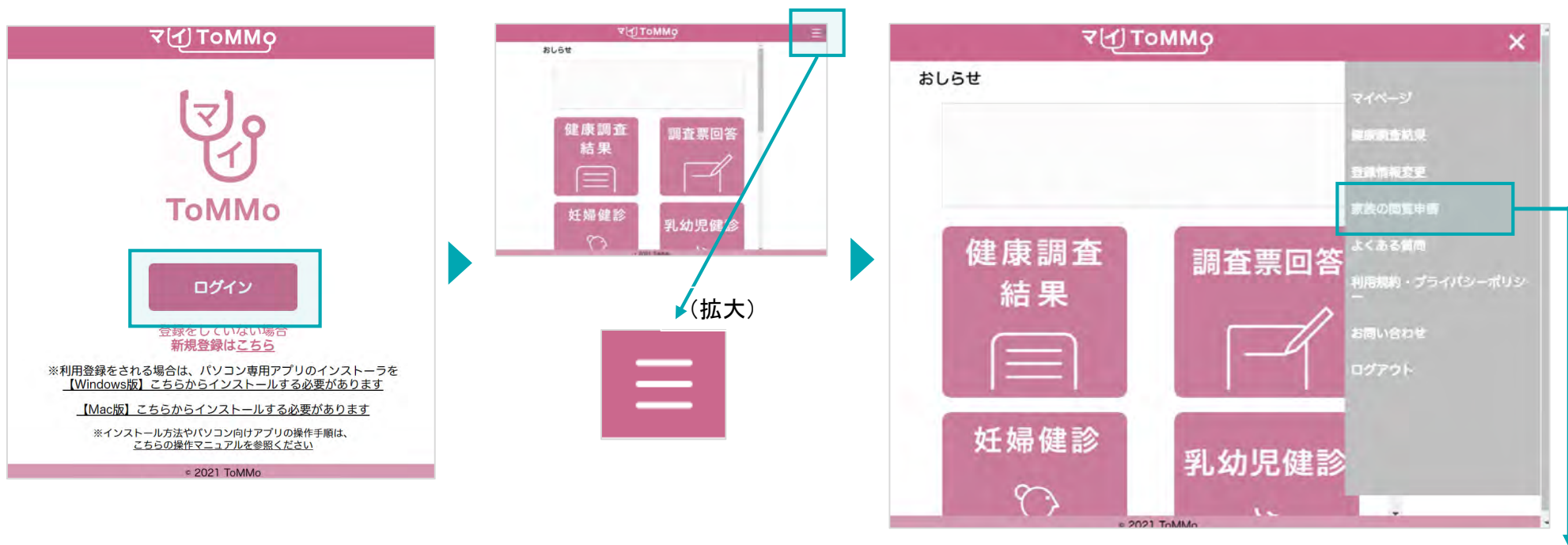
◆閲覧申請時に必要なもの

- ・ 閲覧の対象となるご家族の追加コホート番号
- ・ 閲覧の対象となるご家族のマイナンバーカード
- ・ マイナンバーカードの長い暗証番号
- ・ マイナンバーカードの短い暗証番号（15歳未満の方はこちら）

6-1. ログイン後～閲覧申請のご案内

マイToMMoにログインすると、マイページが表示されます。

閲覧申請したい方は、右上のメニューボタン（≡）からご案内画面に移動できます。



■トップページ

「ログイン」をクリックします。

■メニューボタン

右上の「≡」をクリックします。

閲覧申請の手続きへとすすみます。
（申請の詳細な方法は、次ページ以降参照）
閲覧を希望するお子様のマイナンバーカード
をご準備ください。

6-2. 設定メニュー～チュートリアル画面

閲覧申請に進むと、チュートリアルが表示されます。



■閲覧申請のご案内

「家族の閲覧申請」を選択します。

■チュートリアル

「登録する」をクリックします。

※「登録しない」をクリックするとトップページに戻ります。

6-3. 暗証番号を選択する（Windows版の場合）

閲覧を希望するお子様のマイナンバーカードで申請します。

その際、マイナンバーカードの長い暗証番号または短い暗証番号のどちらを使用するか、選択します。

マイ ToMMo

1 2 3 4
マイナンバーカード 暗証番号 住所 氏名

登録者情報を入力する

マイナンバーカードから、登録される方の氏名・住所・生年月日・性別を取得します。
マイナンバーカード交付時にご自身で設定された暗証番号のうち、どちらを使うか、下記より選択いただき、チェックを入れて「次へ」を押してください。

マイナンバーカードと
長い暗証番号(英数字6-16桁)で
登録する

マイナンバーカードと
短い暗証番号(数字のみ4桁)で
登録する

次へ

登録しない

© 2021 ToMMo

■暗証番号の選択

選択した暗証番号の横のチェックを選択し、「次へ」をクリックします。

ポイント

■入力間違いに注意

マイナンバーカードの暗証番号は、セキュリティの観点から既定回数以上の入力間違いを感知するとロックがかかる仕組みになっています。

ロックがかかった場合は、住民票に記載の市区町村窓口にて再設定ができます。

※既定回数は以下のとおり：
（長い暗証番号）連続5回
（短い暗証番号）連続3回

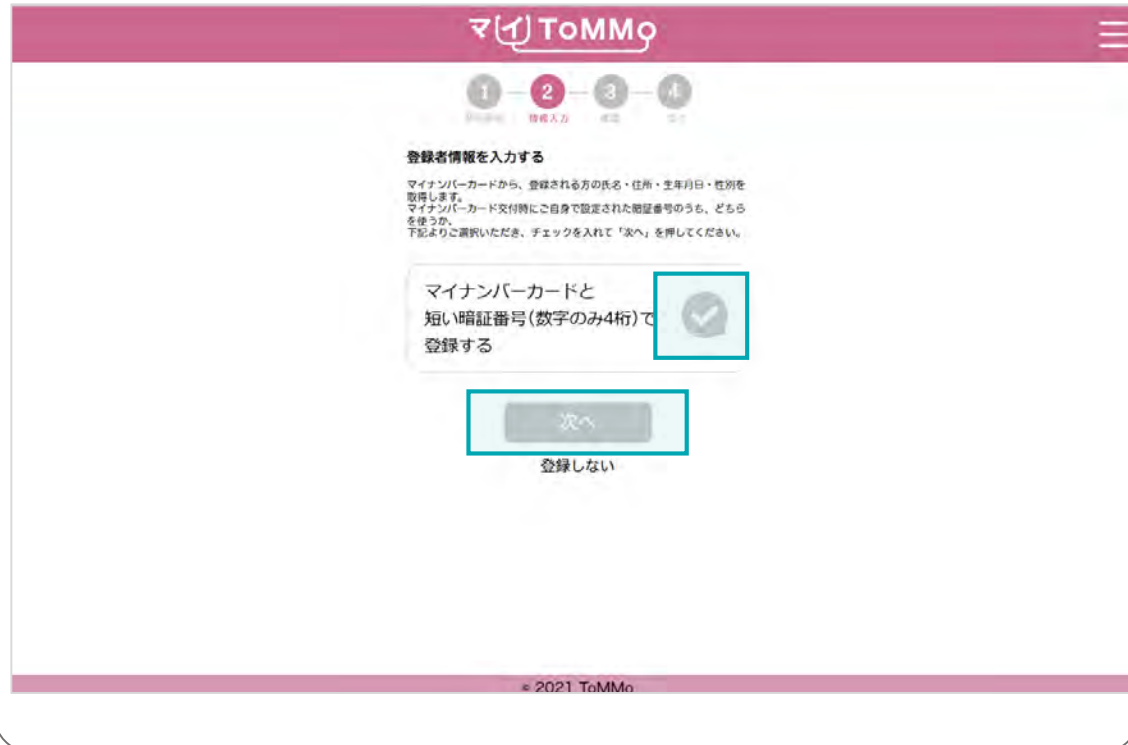
■15歳未満の方の場合

15歳未満の方のマイナンバーカードには、「署名用電子証明書」（長い暗証番号）が発行されていません。

15歳未満の方の閲覧申請をされる場合は、「短い暗証番号」を選択してください。

6-3. 暗証番号を選択する（Mac版の場合）

閲覧を希望するお子様のマイナンバーカードで申請します。
その際、マイナンバーカードの短い暗証番号を選択します。
※Mac版は、短い暗証番号のみとなります。



■暗証番号の選択

選択した暗証番号の横のチェックを選択し、「次へ」をクリックします。

ポイント

■入力間違いに注意

マイナンバーカードの暗証番号は、セキュリティの観点から既定回数以上の入力間違いを感知するとロックがかかる仕組みになっています。

ロックがかかった場合は、住民票に記載の市区町村窓口にて再設定ができます。

※既定回数は以下のとおり：
（長い暗証番号）連続5回
（短い暗証番号）連続3回

■15歳未満の方の場合

15歳未満の方のマイナンバーカードには、「署名用電子証明書」（長い暗証番号）が発行されていません。

15歳未満の方の閲覧申請をされる場合は、「短い暗証番号」を選択してください。

6-4. 暗証番号を入力する ①長い暗証番号を選択した場合

マイナンバーカード交付時にご自身で設定した「署名用電子証明書」の暗証番号（英数字混合 6～16 桁）を入力します。

マイ ToMMo

1 — 2 — 3 — 4
マイナンバーカード 暗証番号入力 確認 完了

マイナンバーカード交付時に設定された
長い暗証番号（英数字 6 桁～16 桁）を入力し
「次へ」をクリックしてください。

氏名 番号 写真
※マイナンバーカードの暗証番号は、署名・印鑑の代わりに利用できます。
※マイナンバーカードの暗証番号は、マイナンバーカードの裏面に記載されています。
※マイナンバーカードの暗証番号は、マイナンバーカードの裏面に記載されています。
※マイナンバーカードの暗証番号は、マイナンバーカードの裏面に記載されています。

長い暗証番号（英数字 6 桁～16 桁）

☐ 暗証番号を表示する

※マイナンバーカードの長い暗証番号は
5 回間違えるとロックされてしまいますのでご注意ください。

※ロックがかかってしまった場合は、お住いの市町村窓口にて、
パスワードの再設定を行ってください。

次へ

登録しない

© 2021 ToMMo

■暗証番号を入力する

入力欄に正確に暗証番号（英数字混合 6～16 桁）を入力し、「次へ」をクリックします。

ポイント

■暗証番号の入力間違いにご注意ください

マイナンバーカードの暗証番号は、セキュリティの観点から、既定回数以上の入力間違いを感知するとロックがかかる仕組みになっています。ロックがかかった場合は、住民票に記載の市区町村窓口にて再設定ができます。

※既定回数は以下のとおり

（長い暗証番号：英数字混合 6～16 桁）連続 5 回

（短い暗証番号：数字 4 桁）連続 3 回

※既定回数以上間違った場合は、翌日になってもリセットされません。
また、既定回数以内に正しい暗証番号を入力した場合のみ、間違った回数がリセットされます。

6-4. 暗証番号を入力する ②短い暗証番号を選択した場合

短い暗証番号を選択した場合、暗証番号のほかに、マイナンバーカード券面に記載された3種類の数字を入力します。
暗証番号の入力欄には、マイナンバーカード交付時にご自身で設定した「利用者証明用電子証明書」の暗証番号（数字4桁）を入力します。

マイ ToMMo

1 2 3 4
利用開始 情報入力 確認 完了

ご自身のマイナンバーカード券面をご確認ください。
顔写真の右上に記載されている
生年月日を表す数字6桁をご入力ください。

例：昭和60年1月1日生 ⇒ 600101
平成元年3月3日生 ⇒ 010303

数字6桁[例：平成元年3月31日→010303]

生年月日は6桁で入力してください。

次へ
登録しない

© 2021 ToMMo

マイ ToMMo

1 2 3 4
利用開始 情報入力 確認 完了

ご自身のマイナンバーカード券面をご確認ください。
生年月日の右隣に、
マイナンバーカードの有効期限が
記載されています。
その西暦（数字4桁）をご入力ください。

例：2025年 ⇒ 2025

数字4桁 [例：2025年→2025]

次へ
登録しない

© 2021 ToMMo

マイ ToMMo

1 2 3 4
利用開始 情報入力 確認 完了

ご自身のマイナンバーカード券面をご確認ください。
顔写真の右下に記載されている数字4桁をご入力ください。

数字4桁

次へ
登録しない

© 2021 ToMMo

マイ ToMMo

1 2 3 4
利用開始 情報入力 確認 完了

マイナンバーカード交付時に設定された短い暗証番号（数字のみ4桁）を入力し
「次へ」をクリックしてください。

短い暗証番号 [数字のみ4桁]

☐ 暗証番号を表示する

※マイナンバーカードの短い暗証番号は
3回間違えるとロックされてしまいますのでご注意ください。

※ロックがかかってしまった場合は、お住いの市町村窓口にて、
パスワードの再設定を行ってください。

次へ
登録しない

© 2021 ToMMo

■券面事項①
顔写真の右上に記載の
生年月日を表す数字6桁を入力し、
「次へ」をクリックします。
※和暦で入力

■券面事項②
生年月日の右横に記載の
有効期限年を表す数字4桁を入力し、
「次へ」をクリックします。

■券面事項③
顔写真の右下に記載の数字
4桁を入力し、「次へ」を
クリックします。

■暗証番号を入力する
暗証番号（数字4桁）を入力し、「次へ」
をクリックします。
※「登録しない」をクリックするとトップ
ページに戻ります。

6-5. マイナンバーカードを読み取る

パソコンに備え付けのカードリーダーの上に、マイナンバーカードを置きます。
マイナンバーカードのICチップを読み取ります。

ToMMoRegistApp を開きますか？

https://www.topic-tommo.net がこのアプリケーションを開く許可を求めています。

☐ www.topic-tommo.net でのこのタイプのリンクは常に関連付けられたアプリで開く

ToMMoRegistApp を開く キャンセル



.....

☐ 暗証番号を表示する

※マイナンバーカードの長い暗証番号は
5回間違えるとロックされてしまいますのでご注意ください。

※ロックがかかってしまった場合は、お住いの市町村窓口にて、
パスワードの再設定を行ってください。

次へ

登録しない

© 2021 ToMMo

■カード読み取りアプリの起動

「ToMMoRegistAppを開く」をクリックします。

マイ ToMMo

ToMMo登録アプリケーション

① マイナンバーカードをカードリーダーに置いてください。

② 「読み取る」をクリックしてください。



読み取る

ver: 1.2.0(19)

© 2021 ToMMo

■カードを読み取る

パソコンに備え付けのカードリーダーの上にマイナンバーカードを置き、
「読み取る」をクリックします。

6-6. 登録情報を入力する①

閲覧申請の対象となるご家族の情報を入力します。マイナンバーカードから、氏名・住所・性別・生年月日を取得し、編集不可の形で表示します。

※ご家族の追加コホート番号が必要です。

1 氏名 : マイナンバーカードから取得

2 カナ氏名 : 入力する

3 生年月日 : マイナンバーカードから取得

4 性別 : マイナンバーカードから取得

5 住所 : マイナンバーカードから取得

6 追加コホート番号 : 入力する
↳ ToMMoから発行されたQRコードに記載されている番号を手入力します

マイ ToMMo

ToMMo情報入力画面

登録者情報を入力する
(*)は必ず入力してください

1 氏名 公的 一郎

2 (*) カナ ※全角カタカナ

3 生年月日 19100908

4 性別 男性

5 住所 東京都千代田区一番町25番地(全国町村議会会館内30号室)

6 (*) 追加コホート番号 ※MNC*****

戻る 確認

© 2021 ToMMo

6-6. 登録情報を入力する②

閲覧申請の対象となるご家族の情報として、「カナ」、「追加コホート番号※」を入力します。

※ご家族の追加コホート番号が必要です。



The screenshot shows a web browser window titled 'ToMMo情報入力画面'. The main heading is '登録者情報を入力する' with a red note '(*は必ず入力してください)'. The form fields are: '氏名' (公的 一郎), '(* カナ' (empty), '生年月日' (19100908), '性別' (男性), '住所' (東京都千代田区一番町25番地(全国町村議会館内30号室)), and '(* 追加コホート番号' (empty). A red asterisk and note '※MNC*****' are next to the last field. At the bottom are '戻る' and '確認' buttons. The footer says '© 2021 ToMMo'.



The screenshot shows the same web browser window, but now the '(* カナ' field is filled with 'コウケイチロウ' and the '(* 追加コホート番号' field is filled with 'MNC999999'. The red asterisk and note '※MNC*****' remain next to the last field. The '戻る' and '確認' buttons are still at the bottom. The footer says '© 2021 ToMMo'.

■登録情報の入力

すべての必須項目を入力し「確認」をクリックします。

6-7. 閲覧申請完了

マイナンバーカードの有効性の確認がとれると、閲覧申請が完了となります。

マイ ToMMo

ToMMo入力情報確認画面

登録者情報を確認する

氏名 公的 一郎

カナ コウテキイチロウ

生年月日 19100908

性別 男性

住所 東京都千代田区一番町25番地(全国町村議会館内30号室)

追加コード番号 MNC999999

修正する

利用登録手続き中です。
しばらくお待ちください...

この内容で登録する

© 2021 ToMMo

■登録情報の確認

登録情報に間違いがなければ、「この内容で登録する」をクリックします。

※「修正する」をクリックすると前の画面に戻ります。

マイ ToMMo

1 2 3 4
利用開始 情報入力 確認 完了

マイ ToMMo

閲覧申請が完了しました

閲覧が承認されるまで
今しばらくお待ちください。
続けて他の方の閲覧申請をしますか？

はい、続けて申請します

いいえ、マイページに戻ります

© 2021 ToMMo

■申請完了

閲覧申請が完了しました。

6-8. 管理者の承認を待つ

本人以外の健康調査結果の閲覧や、乳幼児健診、学校健診、体力測定、予防接種の入力・閲覧には、一律、管理者（ToMMo）の承認が必要となります。

承認待ちの間の表示、および承認が得られなかった場合の表示は以下のとおりです。

www.topic-tommo.net の内容
たいは申請中です。承認処理が完了するまでお待ちください。

健康調査結果は受診された年月で検索が可能です
表示された調査名をタップすると結果が表示されます
チェックを入れた調査結果はメールで送ることが可能です

受診年月で検索
2021 年 1 月 ~ 2021 年 1 月

検索

20210321_検体_三世代_同胞_201603まで様式
20210317_検体_三世代_妊婦_201405様式

マイToMMo

健康調査結果

健康調査結果は受診された年月で検索が可能です
表示された調査名をタップすると結果が表示されます
チェックを入れた調査結果はメールで送ることが可能です

受診年月で検索
2021 年 1 月 ~ 2021 年 1 月

検索

20210319_検体_三世代_妊婦_201403まで様式
20210315_検体_三世代_妊婦_201603まで様式

www.topic-tommo.net の内容
連携の確認が取れませんでした。
■ToMMoお問い合わせ窓口
(TEL) xxx-xxx-xxxx
月～金 9:00～17:00
(土日祝日・お盆・年末年始は休業)

健康調査結果は受診された年月で検索が可能です
表示された調査名をタップすると結果が表示されます
チェックを入れた調査結果はメールで送ることが可能です

受診年月で検索
2021 年 1 月 ~ 2021 年 1 月

検索

20210321_検体_三世代_同胞_201603まで様式
20210317_検体_三世代_妊婦_201405様式

■承認待ち

閲覧申請の承認待ちの間、
該当のご家族のページを開くと上記
メッセージが表示されます。

■承認が得られた場合

管理者の承認が得られると
申請したご家族の健康調査結果を
閲覧することができます。

■承認が得られなかった場合

管理者の承認が得られなかった場合は上記
メッセージが表示され、該当のご家族の健
康調査結果は閲覧不可となります。

7

健康調査結果を閲覧する

- ・ 健康調査結果を閲覧する
- ・ 健康調査結果をメール送信する

マイToMMoを使うと、
これまで郵送で届いていた健康調査結果をスマートフォンやパソコンで確認することができます。

またメールで送信することもできるので、PC等で受信し、必要に応じて印刷することもできます。

マイToMMoにログイン後、マイページの「健康調査結果」より、健康調査結果の閲覧ができます。
健康調査結果は受診年月で絞り込んで表示することも可能です。



■トップページ

「ログイン」をクリックします。



■マイページ表示

マイページ上で「健康調査結果」をクリックします。

7-1. 健康調査結果を検索する

ToMMoで受けた健康調査結果の一覧が表示されます。

「受診年月で検索」より、受診年月で絞り込んで検索し、閲覧したい期間のみを表示することができます。

マイToMMo

健康調査結果

さん

- 健康調査結果は受診された年月で検索が可能です
- 表示された調査名をクリックすると結果が表示されます
- チェックを入れた調査結果はメールで送ることが可能です

受診年月で検索

年 月

検索

健康調査結果：17件

☒ 20220921_58_生理学的検査_成人_詳細三次調査

☐ 20220921_58_生理学的検査_成人_詳細三次調査

☐ 20110130_生理学的検査_成人_詳細三次調査_当日回付

© 2021 ToMMo

初期設定では、ログインした方のページが表示されます。
閲覧申請の承認が得られた方の名前のボタンをクリックすると、その方の健康調査結果一覧が閲覧できます。

受診年月で健康調査結果を絞り込んで検索することができます。
空欄の場合は、全件表示されます。

■健康調査結果を受診年月で検索する

受診年月を入力し、「検索」をクリックすると、該当の年月の健康調査結果が表示されます。

7-2. 健康調査結果を表示する

表示された健康調査結果一覧の中から、閲覧したい健康調査結果名をクリックすると、健康調査結果が表示されます。

健康調査結果

さん

さん

- 健康調査結果は受診された年月で検索が可能です
- 表示された調査名をクリックすると結果が表示されます
- チェックを入れた調査結果はメールで送ることが可能です

受診年月で検索

年 ~ 年

検索

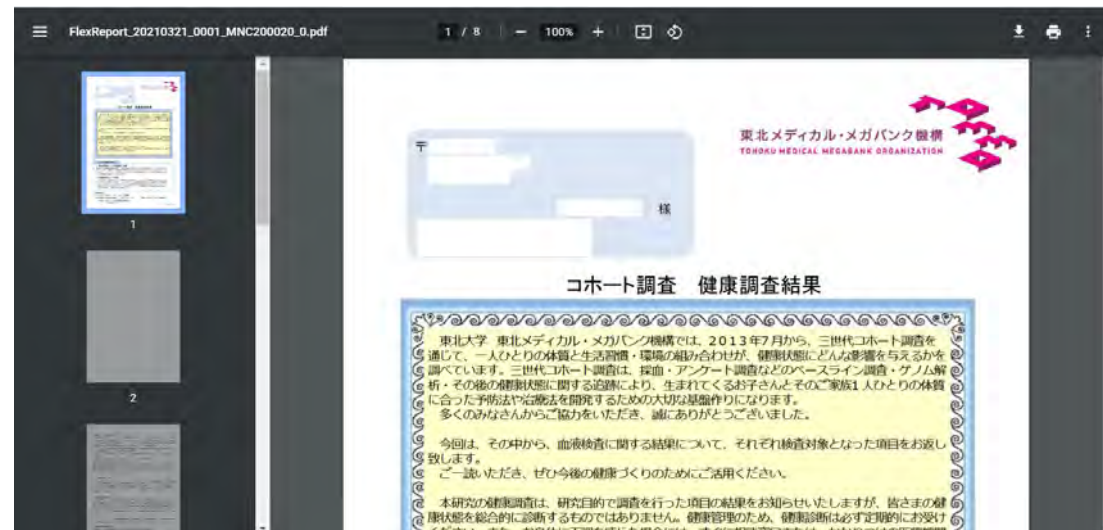
健康調査結果：17件

☒ 20220921_58_生理学的検査_成人_詳細三次調査

☐ 20220921_58_生理学的検査_成人_詳細三次調査

☐ 20110130_生理学的検査_成人_詳細三次調査_当日回付

© 2021 ToMMo



■健康調査結果名をクリック

閲覧したい健康調査結果名をクリックします。

■健康調査結果を表示

選択した健康調査結果が表示されます。

7-3. 健康調査結果をメールで送信する①

表示された健康調査結果一覧の中から、選択したファイルを任意のメールアドレス宛に送信することができます。
PCで受信可能なメールアドレス宛に送信することで、印刷することも可能です。



■健康調査結果名を選択する

メール送信したい健康調査結果を選択し、左側の四角にチェックを入れ、「メールで送る」をクリックします。
複数選択もできます。



■メールアドレスを入力する

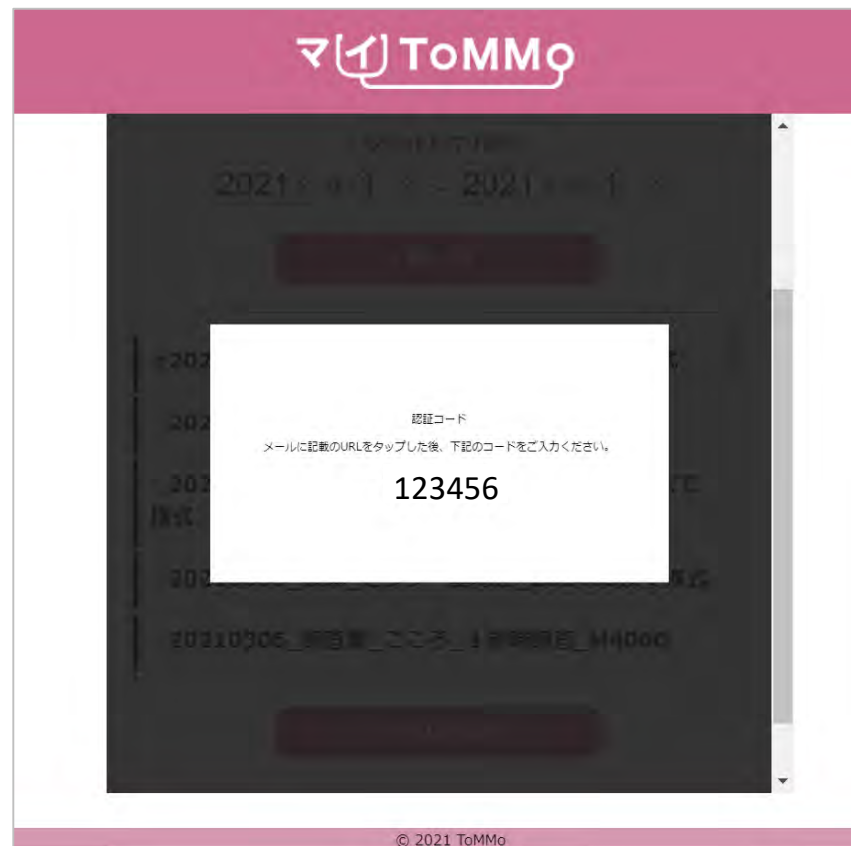
受信したいメールアドレスを入力します。

7-3. 健康調査結果をメールで送信する②

表示された健康調査結果一覧の中から、選択したファイルを任意のメールアドレス宛に送信することができます。
PCで受信可能なメールアドレス宛に送信することで、印刷することも可能です。



- 「メール送信」をクリックする
入力したメールアドレスに間違いがないことを確認し、
「メール送信」をクリックします。



- 認証コードを表示
ダウンロード時に必要な認証コード（6桁）が画面上に表示されます。
認証コードは控えておきます。

7-3. 健康調査結果をメールで送信する③

表示された健康調査結果一覧の中から、選択したファイルを任意のメールアドレス宛に送信することができます。PCで受信可能なメールアドレス宛に送信することで、印刷することも可能です。

【マイToMMo】健康調査結果PDFファイルのダウンロード用URL 

MyToMMo_regi@molepi.megabank.tohoku.ac.jp topic.or.jp 経由
To 自分
ご利用者様

マイToMMoをご利用いただき、誠にありがとうございます。

本アプリにてご選択いただいた健康調査結果PDFファイルをダウンロードするためのURLは、下記のとおりです。

【健康調査結果PDFダウンロード】
<https://www.topic-tommo.net/app/download/authpage.php?token=a467f5a16f15beabb22897ae1c9ea3e16e1bac05>

【手順】
1) 上記URLをタップしてください
2) マイToMMoアプリに表示された認証コードの入力を求められますので入力をお願いします。

■注意事項：
・認証コードが消えてしまった場合は、恐れ入りますが再度メール送信をお願いします。
・このメールは送信専用メールアドレスから配信されています。このままご返信いただいてもお答えできませんのでご了承ください。
・このメールにお当たりのない方は、お手数ですが破棄していただきますようお願いいたします。

引き続き、マイToMMoをよろしくお願いいたします。

=====

■健康調査結果の調査内容・結果等についてのお問い合わせ窓口
東北大学東北メディカル・メガバンク機構(ToMMo)
TEL: 022-718-5162
メール: sansedai@megabank.tohoku.ac.jp

■マイToMMoの利用方法についてのお問い合わせ窓口
(一社) ICTまちづくり共通プラットフォーム推進機構(TOPIC)
メール: mytommo@topic.or.jp
※月～金 9:00～17:00 (土日祝日・お盆・年末年始は休業)
※アプリ利用者からいただきましたメールは、順次対応いたしますが、状況により回答までお時間をいただく場合がございます。



マイToMMo

認証コードを入力し、ダウンロードボタンを押してください。

ダウンロード

© 2021 ToMMo

■メールを受信し、ダウンロード用URLをクリックする

先ほど入力したメールアドレス宛にメールが届きます。

件名:【マイToMMo】健康調査結果PDFファイルのダウンロード用URL

本文に記載のダウンロード用URLをクリックします。

■認証コードを入力し、ダウンロードする

ブラウザが開き、認証コード入力欄が表示されます。先ほど控えた認証コード（6桁）を入力し、「ダウンロード」をクリックすると、PDFがダウンロードできます。

8

マイToMMo調査票回答機能

- ・ 調査票に回答する

「マイToMMo」では、各種の調査票をアプリ上で表示し、ご回答いただけます。

8-1. 調査票回答機能を開く

マイToMMoにログイン後、マイページから調査票回答機能を選択します。



■マイページ

マイページ上で「調査票回答」を選択します。

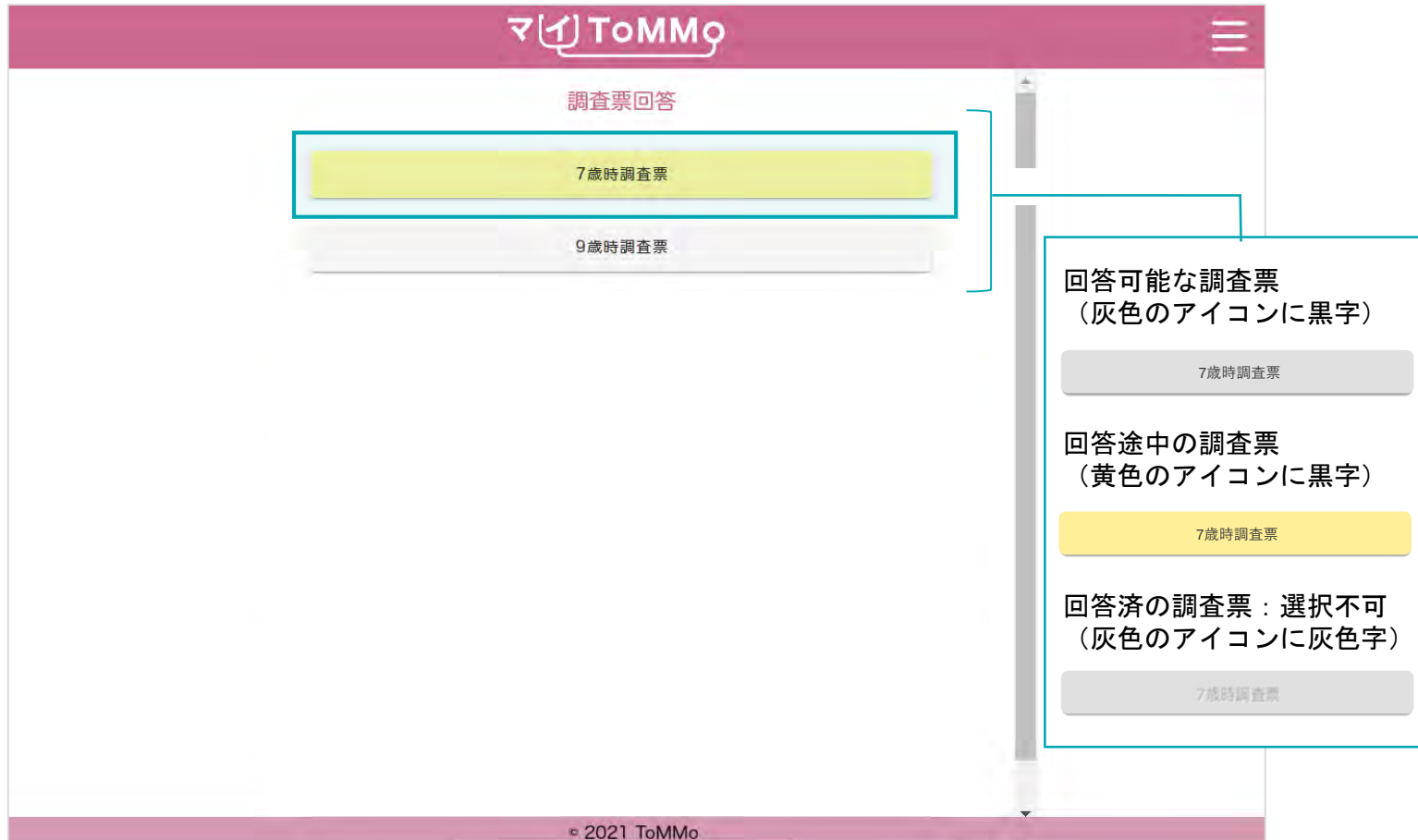


■調査票回答

回答する調査票を選択します。

(対象となる年齢になりましたら調査票が順次表示されます)

8-1. 調査票回答機能を開く



■調査票回答

回答する調査票を選択します。

(対象となる年齢になりましたら、調査票が順次表示されます)

8-2. 調査票の回答をはじめる

ご協力のお願いとお問い合わせ先を確認し、「次へ」をクリックします。

マイ ToMMo

7歳時調査票

この調査は、東北大学、岩手医科大学が、文部科学省の事業費で行う共同事業です。この調査を行うことで、東日本大震災によって被災された方々の健康状態を確かめ、今後、より有効な支援の体制を整えるために役立てています。

調査内容は、皆様のおだんの生活習慣や健康状況についておたずねするものです。この調査結果は、皆様の遺伝情報と生活習慣が生活習慣病とどのように関連するかを調査するための重要な資料とさせていただきます。個人の遺伝情報・体質に合わせた予防・治療の開発につながります。結果はすべて統計的に処理し、個人に関わる情報は厳重に保管します。この調査をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

本調査へのご協力はお本人の自由意志によるものであり、回答を拒否しても不利益を受けることはありません。回答したくない項目に関しては、回答せずに次の質問に進んでください。

この調査についてご質問等ございましたら下記までご連絡ください。

実施主体：東北大学 東北メディカル・メガバンク機構、
岩手医科大学 いわて東北メディカル・メガバンク機構
事業経費：文部科学省事業費

問い合わせ先：
東北大学 東北メディカル・メガバンク機構 三世代コホート担当
〒980-8573 宮城県仙台市青葉区星陵町2-1
電話：022-718-5162

岩手医科大学 いわて東北メディカル・メガバンク機構事務局
〒028-3604 岩手県紫波郡矢野町延大通1-1-1
電話：019-651-5111

問い合わせ時間：午前9時～午後5時（土・日・祝日除く）

© 2021 ToMMo

マイ ToMMo

7歳時調査票

の遺伝情報と生活習慣が生活習慣病とどのように関連するかを調査するための重要な資料とさせていただきます。個人の遺伝情報・体質に合わせた予防・治療の開発につながります。結果はすべて統計的に処理し、個人に関わる情報は厳重に保管します。この調査をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

本調査へのご協力はお本人の自由意志によるものであり、回答を拒否しても不利益を受けることはありません。回答したくない項目に関しては、回答せずに次の質問に進んでください。

この調査についてご質問等ございましたら下記までご連絡ください。

実施主体：東北大学 東北メディカル・メガバンク機構、
岩手医科大学 いわて東北メディカル・メガバンク機構
事業経費：文部科学省事業費

問い合わせ先：
東北大学 東北メディカル・メガバンク機構 三世代コホート担当
〒980-8573 宮城県仙台市青葉区星陵町2-1
電話：022-718-5162

岩手医科大学 いわて東北メディカル・メガバンク機構事務局
〒028-3604 岩手県紫波郡矢野町延大通1-1-1
電話：019-651-5111

問い合わせ時間：午前9時～午後5時（土・日・祝日除く）

戻る 次へ

© 2021 ToMMo

進捗バーを表示します

- ・ 分母：総ページ数
- ・ 分子：現在回答しているページ

8-3. 「ご回答前にご一読ください」を確認する

「ご回答前にご一読ください」を確認し、「次へ」をクリックします。

マイToMMo

7歳時調査票

ご回答前にご一読ください。

- 当てはまる選択肢を選んでください。選択肢がない場合には、あてはまる数字や文字を入力してください。
- 回答したくない、および回答できない質問は回答せずに、次の質問に進んでください。
- 数字は半角で入力してください。
- 前画面に戻る場合は、画面下に表示されている「戻る」ボタンを押してください。
- ご回答を中断した状態で60分経過すると、接続が切断され入力した回答内容が失われます。ご回答を中断される場合は一時保存されることをお勧めいたします。
- 質問5、質問29および質問47で、学校等での健診の記録とお子さんのお薬の使用、予防接種の状況についてお尋ねします。お手元に健康診断の記録やお薬手帳、母子健康手帳などを準備してご回答ください。
- 以下、「お子さん」というのは、今回の調査の対象になっているお子さんのことをさします。また、続柄はお子さんからみた関係でお答えください。

※ この調査票は、母親が回答することを想定しています。回答するのが母親以外の方の場合、答えることが難しい質問には回答せずに、次の質問に進んでください。

次のページに進み、質問にお答えください。

戻る 次へ

© 2021 ToMMo

次ページから質問が始まります

8-4. 回答方式（単一選択）

ラジオボタンは、複数の選択肢の中から1つだけを選択します。選択されていないときは中が空白の状態です。選択されると内部中央に丸が現れます。選択状態にできるのは1つの項目のみです。項目を選択し直すことはできますが、未選択状態には戻せません。

マイ ToMMo

7歳時調査票

一時保存

質問1 お子さんのお世話を主に行っている方はどなたですか？一人だけお答えください。

☒ 母親

☐ 父親

☐ きょうだい

☐ 母方祖母

☐ 母方祖父

☐ 父方祖母

☐ 父方祖父

☐ その他

戻る 次へ

© 2021 ToMMo



マイ ToMMo

7歳時調査票

一時保存

質問1 お子さんのお世話を主に行っている方はどなたですか？一人だけお答えください。

☐ 母親

☐ 父親

☐ きょうだい

☐ 母方祖母

☐ 母方祖父

☐ 父方祖母

☐ 父方祖父

☒ その他

「その他」の方の経路についてご回答ください。

戻る 次へ

© 2021 ToMMo

選択肢の中から1つだけ選択すると、内部中央に丸が現れます。一度選択すると取り消すことはできません。

選択肢を変更すると元の項目は未選択状態に変わります。選択肢により次の質問が表示されます。

8-4. 回答方式（複数選択）

チェックボックスは、複数の選択肢を選択することが可能です。
選択されていないときは中が空白の状態、選択されると内部にチェックが現れます。
選択した項目を選択し直すと、未選択状態に戻ります。

The screenshot shows the '7歳時調査票' (7-year survey form) for '質問39' (Question 39). The instruction is: 'この1年間に、お子さんが主に過ごす部屋で使ったものを全て選んでください。' (Please select all items used in the room where your child mainly spends the last year). The list of items includes: エアコン (Air conditioner), 加湿器 (Humidifier), 除湿器 (Dehumidifier), 空気清浄機 (Air purifier), 石油（ガス）ストーブ、石油（ガス）ファンヒーター (Kerosene/Gas stove, Kerosene/Gas fan heater), センtralヒーティング（石油暖房）、床暖房、オイルヒーター、石油（ガス）クリーンヒーター (Central heating (oil heating), Floor heating, Oil heater, Kerosene/Gas clean heater), ホットカーペットなど (Hot carpet, etc.), 炭、薪炭のこたつ、火鉢、ストーブ、暖炉など (Charcoal, firewood, kotatsu, brazier, stove, fireplace, etc.), and その他 (Others). The '戻る' (Back) and '次へ' (Next) buttons are at the bottom.



The screenshot shows the same survey form after the 'その他' (Others) option has been selected. The 'その他' checkbox is now checked, and a text input field has appeared below it with the instruction: 'その他について具体的に記入してください。' (Please enter specific details about others). A callout box points to the 'その他' checkbox with the text: 「その他」を選択すると詳細回答のための入力欄が表示されます (When you select 'Others', an input field for detailed answers is displayed). The '戻る' (Back) and '次へ' (Next) buttons are at the bottom.

あてはまる選択肢をすべて選択すると、内部にチェックが現れます。
選択した項目を選択し直すと、未選択状態に戻ります。

選択肢により次の質問が表示されます。選択肢が未選択状態に戻ると、次の質問も非表示となります。

8-4. 回答方式（ドロップダウン形式）

「▼」をクリックするとリストが表示されます。その中から、1つだけ選択します。
リスト一番上の空欄を選択すると、未選択状態に戻ります。

The screenshot shows the '7歳時調査票' (7-year survey form) in the ToMMo system. The form is titled 'C お子さんの健康状態などについておたずねします。' (We would like to ask you about your child's health status, etc.). The question is '質問6 お子さんは、ここ1年の間に、以下の出来事かどの程度ありましたか？' (Question 6: How often did the following events occur in the past year?). The options are: ☒ 発熱に関して（例えばインフルエンザで5日間熱が上がったり下がったりした場合は1回とする） (Regarding fever (e.g., if you had a fever for 5 days due to influenza, it counts as 1 time)), ☐ 顔、喉、耳まわり、首などのプツプツ (Rashes on face, throat, around ears, neck, etc.), ☐ 転落などで頭を強打した (Fell or hit head hard), ☐ 入院していた (Was hospitalized), ☐ 全身麻酔をしての手術 (Surgery under general anesthesia). Below the question, it says '【発熱に関して】30℃以上の発熱の回数をお答えください。' (Regarding fever, please answer the number of fevers of 30°C or higher). The input field shows '0' and a dropdown arrow. At the bottom are buttons '戻る' (Back) and '次へ' (Next).



The screenshot shows the same '7歳時調査票' (7-year survey form) as the first image, but the dropdown menu is now expanded, showing a list of numbers from 0 to 5. The list is highlighted with a green box, and the number '0' is selected. The rest of the form is identical to the first screenshot.

「▼」をクリックすると、ドロップダウンリストが表示されます。

リストの中から1つ選択します。
リスト一番上の空欄を選択すると、未選択状態に戻ります。

8-4. 回答方式（ドロップダウン形式）

「▼」をクリックするとリストが表示されます。その中から、1つだけ選択します。
リスト一番上の空欄を選択すると、未選択状態に戻ります。

マイ ToMMo

7歳時調査票

一時保存

C お子さんの健康状態などについておたずねします。

質問6 お子さんは、ここ1年の間に、以下の出来事かどの程度ありましたか？

☒ 発熱に関して（例えばインフルエンザで5日間熱が上がったり下がったりした場合は1回とする）

☐ 咳、痰、耳まわり、首などのプツプツ

☐ 転倒などで骨を強打した

☐ 入院していた

☐ 全身麻酔をしての手術

【発熱に関して】38℃以上の発熱の回数をお答えください。

約 0 回

戻る 次へ

© 2021 ToMMo

選択肢により次の質問が表示されます。

マイ ToMMo

7歳時調査票

一時保存

C お子さんの健康状態などについておたずねします。

質問6 お子さんは、ここ1年の間に、以下の出来事かどの程度ありましたか？

☒ 発熱に関して（例えばインフルエンザで5日間熱が上がったり下がったりした場合は1回とする）

☐ 咳、痰、耳まわり、首などのプツプツ

☐ 転倒などで骨を強打した

☐ 入院していた

☐ 全身麻酔をしての手術

【発熱に関して】38℃以上の発熱の回数をお答えください。

約 1 回

このうち39℃以上の発熱の回数をお答えください。

約 0 回

戻る 次へ

© 2021 ToMMo

選択肢が「0」の場合は次の質問は非表示ですが、「1」以上を選択すると次の質問が表示されます。

8-4. 回答方式（ドロップダウン形式：日付選択）

「▼」をクリックするとリストが表示されます。
「年」「月」「日」それぞれについて、1つずつ選択します。
リスト一番上の空欄を選択すると、未選択状態に戻ります。

The screenshot shows the '7歳時調査票' (7-year-old survey form) in the 'マイToMMo' system. The form includes a '一時保存' (Save temporarily) button and a section for recording growth data. The '計測日を選択してください。' (Please select the measurement date.) section has three dropdown menus for '年' (Year), '月' (Month), and '日' (Day). The '年' dropdown is highlighted with a blue box. Below the date selection, there are fields for '体重を半角で入力してください。' (Please enter weight in half-width characters.) and '身長を半角で入力してください。' (Please enter height in half-width characters.). At the bottom, there are '戻る' (Back) and '次へ' (Next) buttons.

The screenshot shows the '7歳時調査票' (7-year-old survey form) in the 'マイToMMo' system. The form includes a '一時保存' (Save temporarily) button and a section for recording growth data. The '計測日を選択してください。' (Please select the measurement date.) section has three dropdown menus for '年' (Year), '月' (Month), and '日' (Day). The '日' dropdown is highlighted with a blue box, and a list of numbers 1 through 6 is displayed. Below the date selection, there are fields for '体重を半角で入力してください。' (Please enter weight in half-width characters.) and '身長を半角で入力してください。' (Please enter height in half-width characters.). At the bottom, there are '戻る' (Back) and '次へ' (Next) buttons.

「▼」をクリックすると、ドロップダウンリストが表示されます。
「年」「月」「日」それぞれについて、1つずつ選択します。

リスト一番上の空欄を選択すると、未選択状態に戻ります。

8-4. 回答方式（カレンダー形式：日付選択）

「カレンダーマーク」をクリックするとカレンダーが表示されます。

A: 「年」を変える場合は、太字で記載されている「年月」をクリックします。

B: 「↑」「↓」をクリックすると「月」が変わります。

C: 日付をクリックします。

※Mac版の操作は以下のとおりです。

8-4. 回答方式（カレンダー形式：日付選択）

マ1 ToMMo

7歳時調査票

一時保存

日本脳炎の予防接種をした回をすべて選択してください。

- ☒ 第1期1回目
- ☒ 第1期2回目
- ☒ 第1期追加
- ☒ 第2期

日本脳炎（第1期1回目）の接種年月日

年/月/日

2022年(令和4年) 11月

日 月 火 水 木 金 土

30 31 1 2 3 4 5

6 7 8 9 10 11 12

13 14 15 16 17 18 19

20 21 22 23 24 25 26

27 28 29 30 1 2 3

4 5 6 7 8 9 10

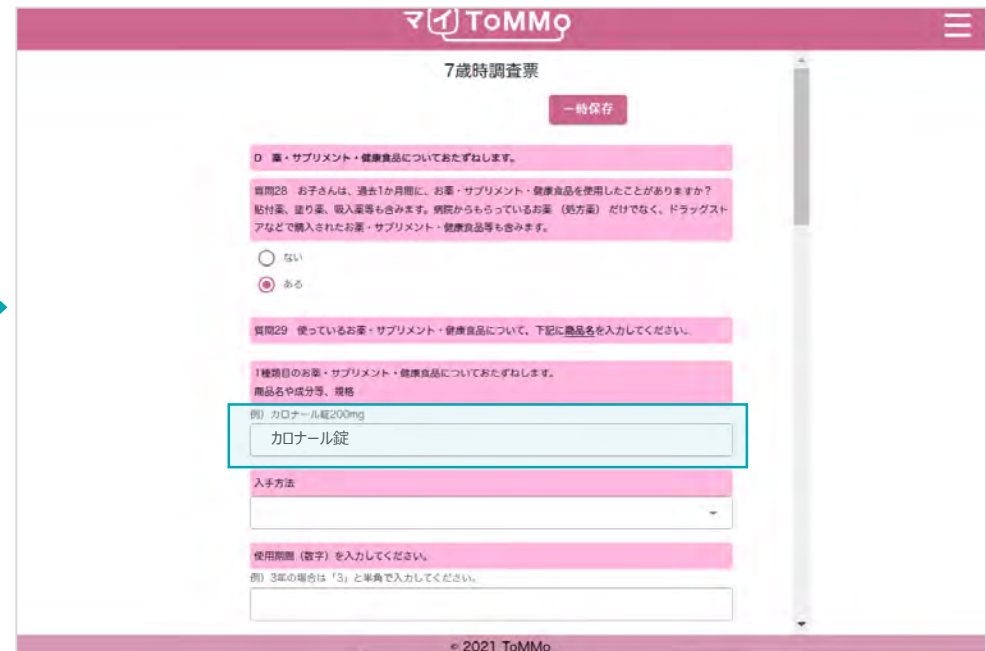
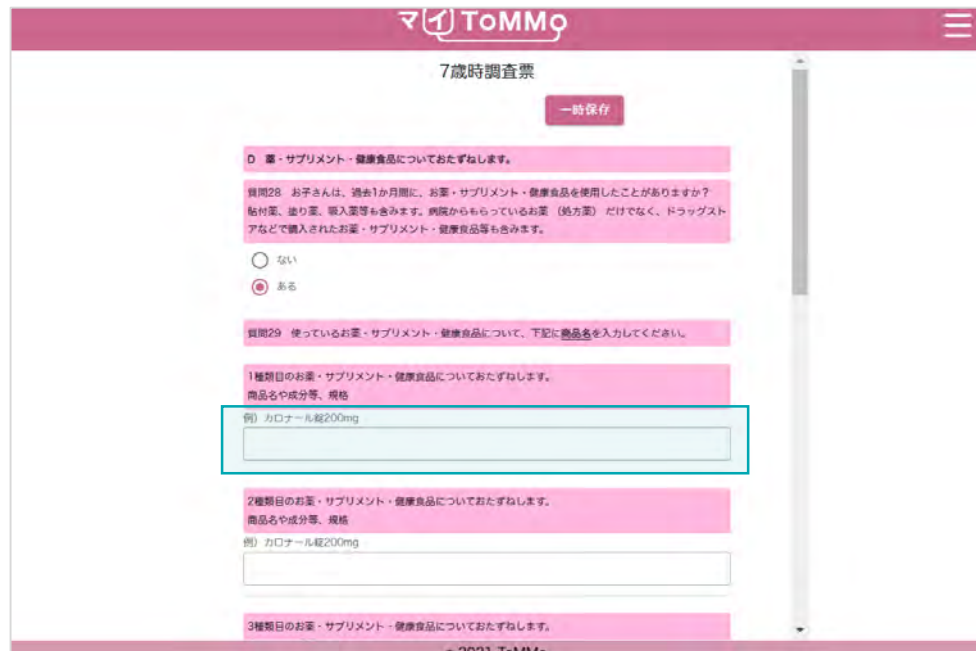
削除 今日

© 2021 ToMMo

入力を削除したい時は「削除」をクリックします。

8-4. 回答方式（記述式：文字入力）

入力欄には、最大100字まで文字を入力することができます。



入力欄にカーソルを合わせます。

文字を入力します。

8-4. 回答方式（記述式：数値入力）

入力欄には、半角数字のみ8桁まで入力が可能です。

The screenshot shows the '7歳時調査票' (7-year-old survey form) interface. At the top, there is a header with 'マイ ToMMo' and a menu icon. Below the header, there is a title '7歳時調査票' and a '一時保存' (Save temporarily) button. The main content area contains a section titled 'C お子さんの健康状態などについておたずねします。' (We would like to ask you about your child's health status, etc.). Below this, there is a question '質問6 お子さんは、ここ1年の間に、以下の出来事がどの程度ありましたか？' (Question 6: How often did the following events occur in the past year?). The events listed are: '発熱に関して（例えばインフルエンザで5日間熱が上がったり下がったりした場合は1回とする）' (Regarding fever (e.g., if you had a fever for 5 days due to influenza, it counts as 1 time)), '咳、痰、耳まわり、首などのプツプツ' (Cough, phlegm, around the ears, neck, etc.), '転落などで頭を強打した' (Fell or hit head hard), '入院していた' (Admitted to hospital), and '全身麻酔をしての手術' (Surgery under general anesthesia). The '入院していた' option is checked. Below the list, there is a text box for '合計日数' (Total number of days) with a cursor. At the bottom, there are '戻る' (Back) and '次へ' (Next) buttons.



The screenshot shows the same '7歳時調査票' (7-year-old survey form) interface as the first screenshot, but with the '合計日数' (Total number of days) input field now containing the value '12'. The cursor is still present in the input field. The rest of the form and the '戻る' (Back) and '次へ' (Next) buttons are the same as in the first screenshot.

入力欄にカーソルを合わせます。

半角数字で入力します。

8-4. 回答方式（記述式：体重・身長入力）

入力欄には、半角数字の入力が可能です。



マイ ToMMo

7歳時調査票

一時保存

B 成長の記録についておたずねします。

質問5 この1年の間に、健診や医療機関、保育施設、学校等で測定した最新の身長・体重の記録を教えてください。

計測日を選択してください。

2022 年 4 月 5 日

体重を半角で入力してください。

30 0 kg

身長を半角で入力してください。

cm

戻る 次へ

© 2021 ToMMo



マイ ToMMo

7歳時調査票

一時保存

B 成長の記録についておたずねします。

質問5 この1年の間に、健診や医療機関、保育施設、学校等で測定した最新の身長・体重の記録を教えてください。

計測日を選択してください。

2022 年 4 月 5 日

体重を半角で入力してください。

30 0 kg

身長を半角で入力してください。

145 1 cm

戻る 次へ

© 2021 ToMMo

入力欄にカーソルを合わせます。

半角数字で入力します。

8-4. 回答方式（表形式：単一選択）

各質問項目ごとに、複数の選択肢の中から1つだけ選択します。選択されていないときは中が空白の状態、選択されると内部中央に丸が現れます。

選択状態にできるのは1つの項目のみです。項目を選択し直すことはできますが、未選択状態には戻せません。

マイ ToMMo

7歳時調査票

一時保存

A お子さんの食事についておたずねします。

質問3 お子さんは、次の食品（飲料）をどのくらいの頻度で食べていましたか（飲んでいたか）。

この一週間を思い出してお答えください。

	食べていない	週1～2回	週3～4回	週5～6回	毎日1回	毎日2回	毎日3回以上
米（おかゆ、甘んべいなどを含む）	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
納豆	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
味噌汁	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
豆腐料理	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
煮豆料理	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
豆乳	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
くだもの	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
果汁（りんごのしぼり汁、ジュースなど）	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
鶏肉	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
鶏エスキス類は除く	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

© 2021 ToMMo



マイ ToMMo

7歳時調査票

一時保存

青魚（いわし・さんまなど）

しらずし

食べていない 週1～2回 週3～4回 週5～6回 毎日1回 毎日2回 毎日3回以上

練り製品（はんぺん・さつま揚げなど）

のり類

貝類（下の欄に具体的な種類を入力してください）

【貝類】を食べている場合は、その種類を入力してください。

食べていない 週1～2回 週3～4回 週5～6回 毎日1回 毎日2回 毎日3回以上

卵黄

卵白

牛乳

ヨーグルト・乳酸菌飲料

© 2021 ToMMo

選択肢の中から1つだけ選択すると、内部中央に丸が現れます。

8-5. 質問の分岐（記述により表示）

回答欄に入力することにより、次の質問が表示されます。

マイ ToMMo

7歳時調査票

一時保存

D 薬・サプリメント・健康食品についておたずねします。

質問28 お子さんは、過去1か月間に、お薬・サプリメント・健康食品を使用したことがありますか？
お付薬、塗り薬、吸入薬等も含みます。病院からもらっているお薬（処方薬）だけでなく、ドラッグストアなどで購入されたお薬・サプリメント・健康食品等も含みます。

☐ ない
☒ ある

質問29 使っているお薬・サプリメント・健康食品について、下記に商品名を入力してください。

1種類目のお薬・サプリメント・健康食品についておたずねします。
商品名や成分等、規格

例) カロナール錠200mg

2種類目のお薬・サプリメント・健康食品についておたずねします。
商品名や成分等、規格

例) カロナール錠200mg

3種類目のお薬・サプリメント・健康食品についておたずねします。

© 2021 ToMMo

文字を入力します。

マイ ToMMo

7歳時調査票

一時保存

1種類目のお薬・サプリメント・健康食品についておたずねします。
商品名や成分等、規格

例) カロナール錠200mg

バファリン

入手方法

使用期間（数字）を入力してください。
例) 3日の場合は「3」と半角で入力してください。

使用期間（単位）

服用ですか？

☐ はい
☐ いいえ

1回の使用量（整数部分）を入力してください。
例) 2.05mlの場合は「2」と半角で入力してください。

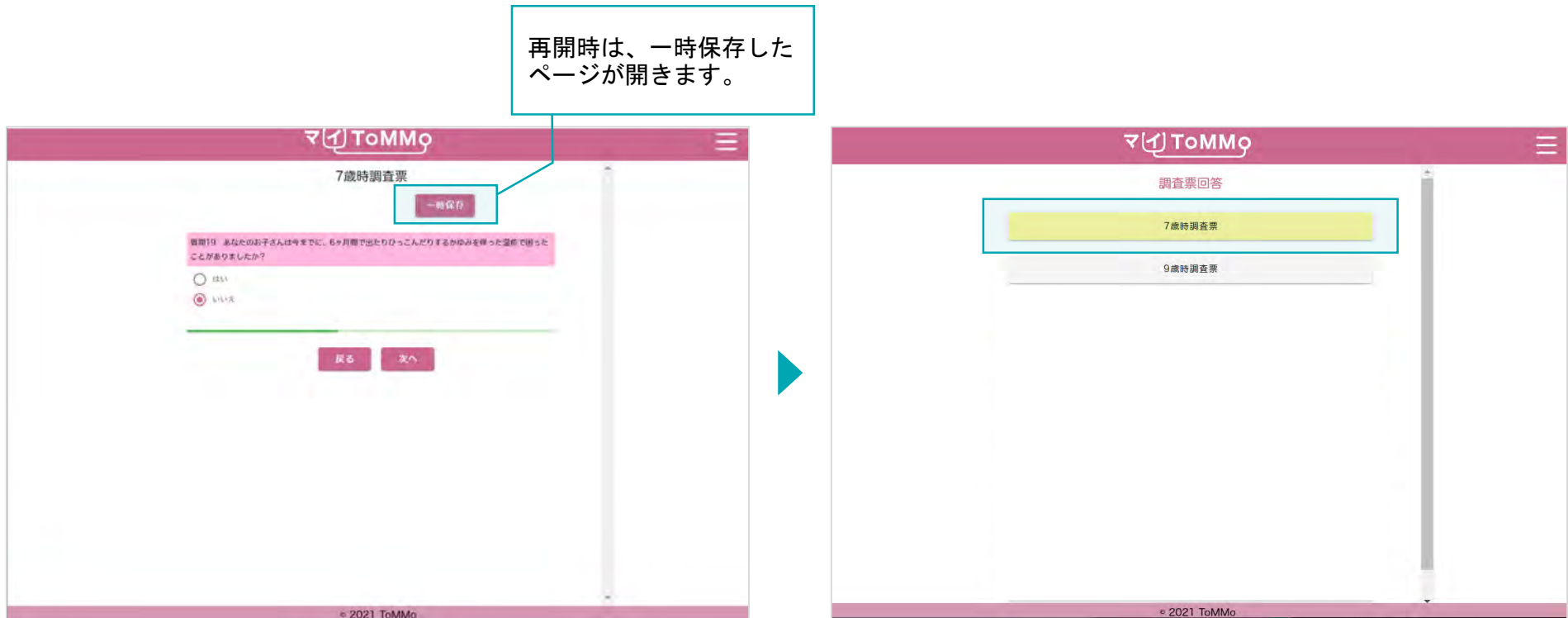
2.05mlの場合は「2」と半角で入力してください。

© 2021 ToMMo

入力により次の質問が表示されます。入力を消去すると、次の質問も非表示となります。

8-6. 調査票の回答を一時保存する

「一時保存」をクリックすると、それまでの回答内容が一時保存され、トップページに戻ります。



回答内容がデータベース上に保存され、トップページに戻ります。

再開時は、調査票（黄色のアイコン）を選択し、回答します。

8-7. 調査票の回答を送信する

最後まで回答すると、確認画面が表示されます。

回答した内容に修正がなければ「送信」をクリックしてください。回答内容が保存され、トップページに戻ります。

(送信済の調査票は選択できません。また、送信後に回答内容を確認することはできません。)

マイ ToMMo

7歳時調査票

表示(テスト)

ご回答ありがとうございます。

なお、東北メディカル・メガバンク機構が、対象者の皆様に対して金銭を要求することはありません。
当機構を募集した際、必ずお返金等にご注意ください。

戻る

© 2021 ToMMo

「送信」をクリックすると回答内容が保存され、トップページに戻ります。

回答内容を修正したい場合は「修正」をクリックします。
質問1に戻るため、修正したい質問まで「次へ」で進みます。
修正後は「次へ」で確認画面に進み、「送信」をクリックします。

8-8. マイページに戻る

マイページに戻る際は、右上のメニューボタン（≡）をクリックし、「マイページ」を選択します。



右上のメニューボタン（≡）をクリックします。

メニューが表示されますので、「マイページ」をクリックします。

マイページに戻ります。

9

マイToMMo妊婦健診機能

- ・妊婦健診機能を利用する

「マイToMMo」では、妊婦健診の情報をアプリ上で入力・閲覧できます。

表示される妊婦健診の情報は、ToMMoが皆さまからいただいた母子健康手帳の情報に基づいて表示される「ToMMoが収集した情報」と、ご自身が入力する「あなたが入力した情報」の2種類があります。

9-1. 妊婦健診機能を開く



マイToMMoログイン後、
マイページ上で「妊婦健診」を選択します。



「ToMMoが収集した情報」や「あなたが入力した情報」がある
場合は表示されます。

9-2. 妊婦健診の情報を閲覧する

妊婦健診の情報は分娩予定日で管理されています。



「分娩予定日」を選択します。



閲覧する情報を選択します。
「ふだんの身長・体重」「妊娠中の経過」等の
項目一覧が表示されます。

9-2. 妊婦健診の情報を閲覧する

妊婦健診の情報は分娩予定日で管理されています。

「ToMMoが収集した情報」が左側、「あなたが入力した情報」が右側に表示されます。



閲覧する情報を選択します。

「ふだんの身長・体重」「妊娠中の経過」等の項目一覧が表示されます。

選択した項目の情報が表示されます。

上下にスクロールして閲覧します。

9-3. 分娩予定日を登録する

新たに妊娠の記録を追加する場合は、分娩予定日を登録します。



「+作成」をクリックします。



カレンダーマークをクリックします。

9-3. 分娩予定日を登録する



カレンダーが表示されるので、分娩予定日を選択し、「設定」を選択します。



入力された分娩予定日を確認します。

9-3. 分娩予定日を登録する

マイ ToMMo

妊婦健診

分娩予定日 2022/11/11

修正 登録

© 2021 ToMMo

「登録」をクリックします。修正を行う場合は、「修正」を選択すると確認画面に戻ります。

マイ ToMMo

妊婦健診

分娩予定日	2022年11月11日
分娩予定日	2022年07月30日
分娩予定日	2021年03月11日

予定日 修正 作成

© 2021 ToMMo

入力した分娩予定日が登録されます。

9-4. 妊婦健診の情報を入力する

妊婦健診の情報を入力する際は、「分娩予定日」を選択後に「健診の追加」を選択します。

妊婦健診

分娩予定日	2022年11月11日
分娩予定日	2022年07月30日
分娩予定日	2021年03月11日

予定日 修正

+

作成

© 2021 ToMMo

分娩予定日を選択します。

分娩予定日 2021年03月11日

ふだんの身長・体重
妊婦中の経過 5週0日
妊婦中の経過 9週1日
妊婦中の経過 12週2日
妊婦中の経過 16週0日
妊婦中の経過 17週1日
妊婦中の経過 22週6日
妊婦中の経過 35週0日

グラフ

+

健診の追加

© 2021 ToMMo

「健診の追加」をクリックします。

9-4. 妊婦健診の情報を入力する



マイToMMo

分娩予定日 2021年03月11日

健診名 *

- 妊娠中の経過
- 検査の記録
- 妊娠中と産後の両の状態
- 出産後の母体の経過

© 2021 ToMMo

健診名をプルダウンで選択します。



マイToMMo

分娩予定日 2021年03月11日

健診名 * 妊娠中の経過

次へ

© 2021 ToMMo

健診名を確認し、「次へ」をクリックします。

9-4. 妊婦健診の情報を入力する

カレンダーによる日付選択方法は、
P.112～P.113をご確認ください。

マイToMMo

分娩予定日 2021年03月11日

妊娠中の経過

診察日 年/月/日

体重 kg

血压 1 回目 最高 mmHg 最低 mmHg

血压 2 回目 最高 mmHg 最低 mmHg

浮腫

尿蛋白

確認

© 2021 ToMMo

健診の情報を入力します。

マイToMMo

分娩予定日 2021年03月11日

診察日 2021/01/11

体重 50 kg

血压 1 回目 最高 114 mmHg 最低 74 mmHg

血压 2 回目 最高 112 mmHg 最低 70 mmHg

浮腫 -

尿蛋白 -

尿糖 -

確認

© 2021 ToMMo

健診の情報を入力後、「確認」をクリックします。

9-4. 妊婦健診の情報を入力する



マミ ToMMo

分娩予定日 2021年03月11日

妊娠中の経過

診察日 2021/01/11

体重 50 kg

血圧 1回目 最高 114 mmHg
最低 74 mmHg

血圧 2回目 最高 112 mmHg
最低 70 mmHg

浮腫 -

尿蛋白 -

修正 登録

© 2021 ToMMo

入力した情報を確認し、「登録」をクリックします。



マミ ToMMo

分娩予定日 2021年03月11日

ふだんの身長・体重

妊娠中の経過 5週0日

妊娠中の経過 9週1日

妊娠中の経過 12週2日

妊娠中の経過 16週0日

妊娠中の経過 17週1日

妊娠中の経過 22週6日

妊娠中の経過 31週4日

グラフ 経過の追加

© 2021 ToMMo

分娩予定日の選択後の画面に戻ります。

9-4. 妊婦健診の情報を入力する（カレンダーからの日付選択）

マイ ToMMo

分娩予定日 2021年03月11日

妊娠中の経過

診察日 2021/01/11

体重 kg

血圧 1回目 mmHg

血圧 2回目 mmHg

浮腫

尿蛋白

確認

© 2021 ToMMo

「カレンダーマーク」をクリックするとカレンダーが表示されます。
「日」を選ぶことができます。

マイ ToMMo

分娩予定日 2021年03月11日

妊娠中の経過

診察日 2021/01/11

体重 kg

血圧 1回目 mmHg

血圧 2回目 mmHg

浮腫

尿蛋白

確認

© 2021 ToMMo

A: 「年」を変える場合は、太字で記載されている「年月」をクリックします。

B: 「↑」「↓」をクリックすると「月」が変わります。

C: 日付をクリックします。

※Mac版はP.112参照

9-4. 妊婦健診の情報を入力する（カレンダーからの日付選択）

The screenshot shows the 'マイToMMo' app interface. At the top, there's a header with the app name and a menu icon. Below the header, a status bar indicates '分娩予定日 2021年03月11日'. The main section is titled '妊娠中の経過' (Pregnancy Progress). It contains several input fields for medical data: '診察日' (Consultation Date), '体重' (Weight), '血圧 1回目' (Blood Pressure 1st), '血圧 2回目' (Blood Pressure 2nd), '浮腫' (Edema), and '尿蛋白' (Protein in Urine). A date picker is open over the '診察日' field, showing a calendar for January 2021. The date '2021/01/11' is selected. The date picker has a '削除' (Delete) button at the bottom left and a '今日' (Today) button at the bottom right. A '確認' (Confirm) button is at the bottom of the main form. The footer shows '© 2021 ToMMo'.

マイToMMo

分娩予定日 2021年03月11日

妊娠中の経過

診察日 * 2021/01/11

体重 kg

血圧 1回目 mmHg

血圧 2回目 mmHg

浮腫

尿蛋白

確認

© 2021 ToMMo

入力を削除したい場合は「削除」をクリックします。

9-5. 妊婦健診の情報を修正する

妊婦健診の情報のうち「あなたが入力した情報」は修正ができます。
妊婦健診の情報の閲覧画面から「入力」を選択して修正します。



修正する分娩予定日を選択します。



修正する健診の情報を選択します。

9-5. 妊婦健診の情報を修正する

妊婦健診の情報のうち「あなたが入力した情報」は修正ができます。
妊婦健診の情報の閲覧画面から「入力」を選択して修正します。

マイ ToMMo

分娩予定日 2021年03月11日

妊娠中の経過 31週4日

ToMMoが収集した情報

あなたが入力した情報

診察日

2021/01/11

妊娠週数

31週4日

体重

50 kg

血圧 1 回目

最高

114 mmHg

入力

© 2021 ToMMo

「入力」をクリックします。

マイ ToMMo

分娩予定日 2021年03月11日

妊娠中の経過

診察日

2021/01/11

体重

50 kg

血圧 1 回目

最高

114 mmHg

最低

74 mmHg

血圧 2 回目

最高

112 mmHg

最低

70 mmHg

浮腫

—

尿蛋白

—

確認

© 2021 ToMMo

項目を選択し、修正後「確認」をクリックします。

9-5. 妊婦健診の情報を修正する

「ToMMoが収集した情報」はご自身では修正ができません。「ToMMoが収集した情報」にご不明な点がございましたら、お手数ですがToMMoコホート推進センター（三世代コホート担当TEL:022-718-5162）までお問い合わせください。



マイ ToMMo

分娩予定日 2021年03月11日

妊娠中の経過

診察日 2021/01/11

体重 50 kg

血圧 1回目 最高 114 mmHg

最低 74 mmHg

血圧 2回目 最高 115 mmHg

最低 70 mmHg

浮腫 ー

尿蛋白 ー

修正 登録

© 2021 ToMMo

修正した項目を確認し「登録」をクリックします。



マイ ToMMo

分娩予定日 2021年03月11日

ふだんの身長・体重

妊娠中の経過 5週0日

妊娠中の経過 9週1日

妊娠中の経過 12週2日

妊娠中の経過 16週0日

妊娠中の経過 17週1日

妊娠中の経過 22週6日

妊娠中の経過 31週4日

グラフ 健診の追記

© 2021 ToMMo

分娩予定日の選択後の画面に戻ります。

9-5. 妊婦健診の情報を修正する（予定日の修正）

妊婦健診の情報のうち「あなたが入力した情報」は修正ができます。
妊婦健診の情報の閲覧画面から「入力」を選択して修正します。



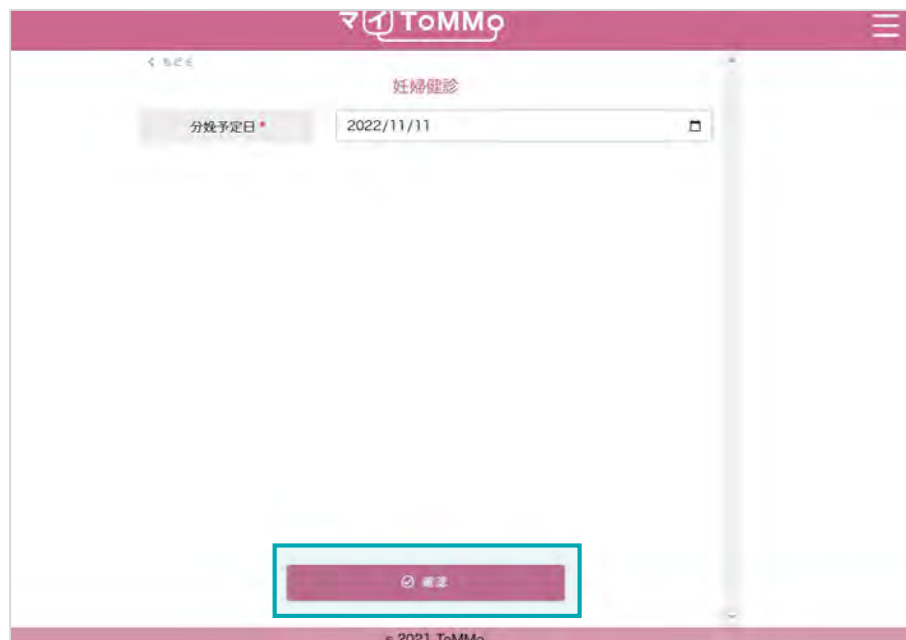
登録してある予定日を修正したい場合は「予定日修正」をクリックします。



修正する分娩予定日の情報を選択します。

9-5. 妊婦健診の情報を修正する（予定日の修正）

妊婦健診の情報のうち「あなたが入力した情報」は修正ができます。
妊婦健診の情報の閲覧画面から「入力」を選択して修正します。



The screenshot shows the 'My ToMMo' app interface. At the top, there's a header with the app logo and a menu icon. Below it, the title '妊婦健診' (Prenatal Checkup) is displayed. A form field for '分娩予定日' (Delivery Date) shows '2022/11/11'. At the bottom, a red button labeled '確認' (Confirm) is highlighted with a red box.

分娩予定日を変更して確認をクリックします。



The screenshot shows the same 'My ToMMo' app interface. The '分娩予定日' (Delivery Date) is still '2022/11/11'. At the bottom, a red button labeled '登録' (Register) is highlighted with a red box.

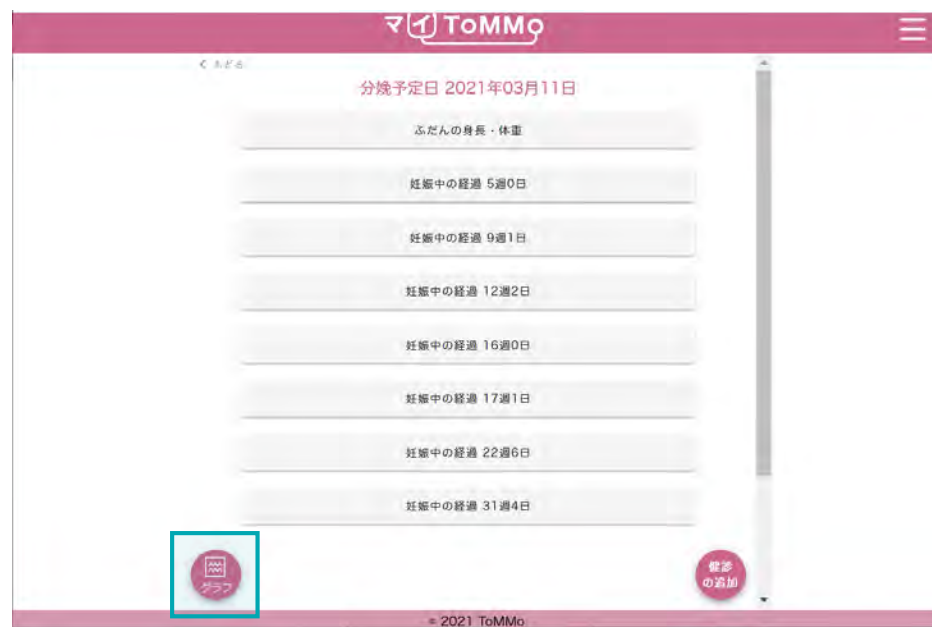
登録を選択すると予定日が修正されます。

9-6. 妊婦健診の情報をグラフで見る

妊婦健診の「体重」と「血圧」をグラフで閲覧することができます。
「ToMMoが収集した情報」、「あなたが入力した情報」が表示されます。



グラフで表示したい分娩予定日を選択します。



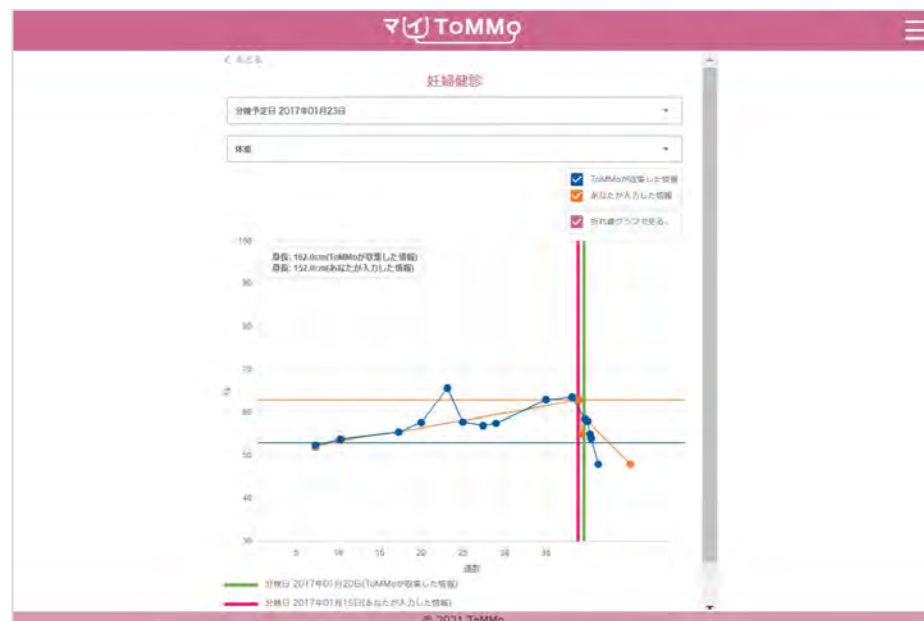
「グラフ」を押します。

9-6. 妊婦健診の情報をグラフで見る

妊婦健診の「体重」と「血圧」をグラフで閲覧することができます。
「ToMMoが収集した情報」、「あなたが入力した情報」が表示されます。



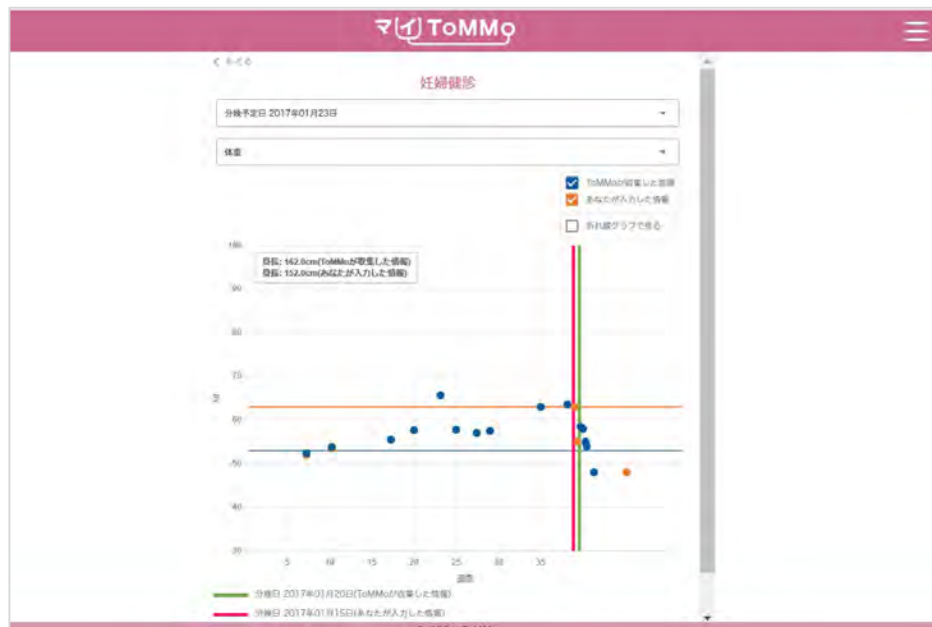
グラフで表示する項目「体重」または「血圧」を選択します。



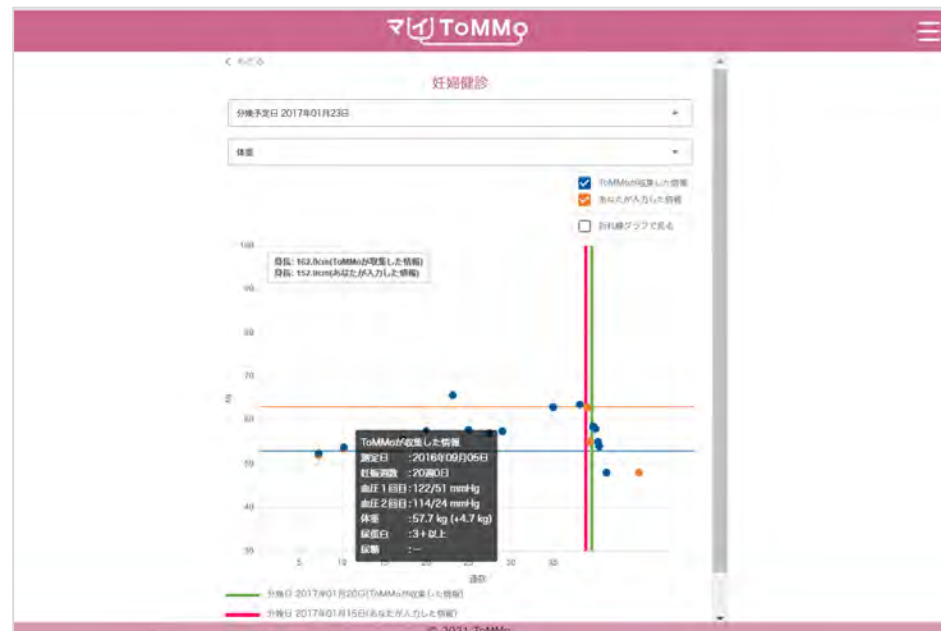
グラフが表示されます。

9-6. 妊婦健診の情報をグラフで見る

妊婦健診の「体重」と「血圧」をグラフで閲覧することができます。
「ToMMoが収集した情報」、「あなたが入力した情報」が表示されます。



「折れ線グラフで見る」のチェックをはずすと散布図で表示されます。



グラフの点「●」をクリックすると、数値情報が表示されます。

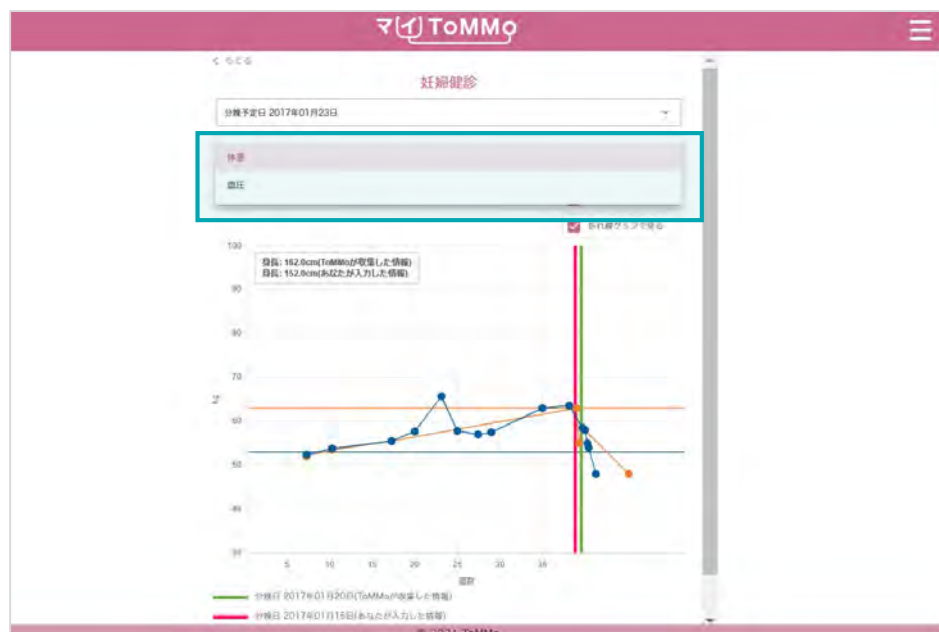
9-6. 妊婦健診の情報をグラフで見る

妊婦健診の「体重」と「血圧」をグラフで閲覧することができます。
「ToMMoが収集した情報」、「あなたが入力した情報」が表示されます。

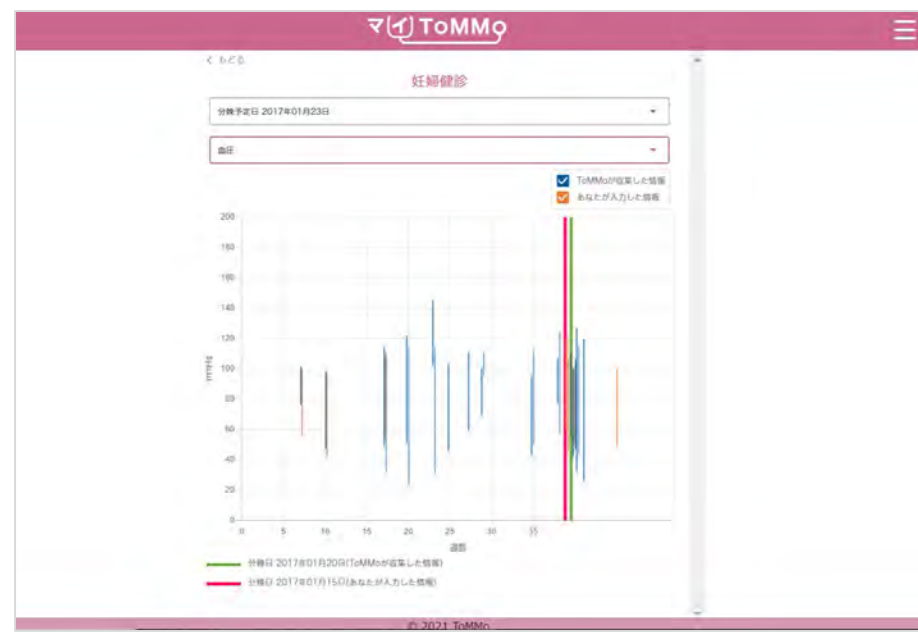
グラフの表示

閲覧希望の情報のボックスにチェックを入れます。
チェックされた情報が表示されます。

■ ToMMoが収集した情報 ■ あなたが入力した情報



画面の項目を選択すると、表示項目を変更できます。



グラフ表示が切り替わります。

9-7. マイページに戻る

マイページに戻る際は、右上のメニューボタン（≡）をクリックし、「マイページ」を選択します。



右上のメニューボタン（≡）をクリックします。

メニューが表示されますので、「マイページ」をクリックします。

マイページに戻ります。

10

マイToMMo乳幼児健診機能

・乳幼児健診機能を利用する

「マイToMMo」では、乳幼児健診の情報をアプリ上で入力・閲覧できます。

表示される乳幼児健診の情報は、ToMMoが皆さまからいただいた母子健康手帳の情報に基づいて表示される「ToMMoが収集した情報」と、ご自身が入力する「あなたが入力した情報」の2種類があります。

ご家族（18歳未満）を閲覧している場合は、ご家族の情報の入力・閲覧ができます。

10-1. 乳幼児健診機能を開く



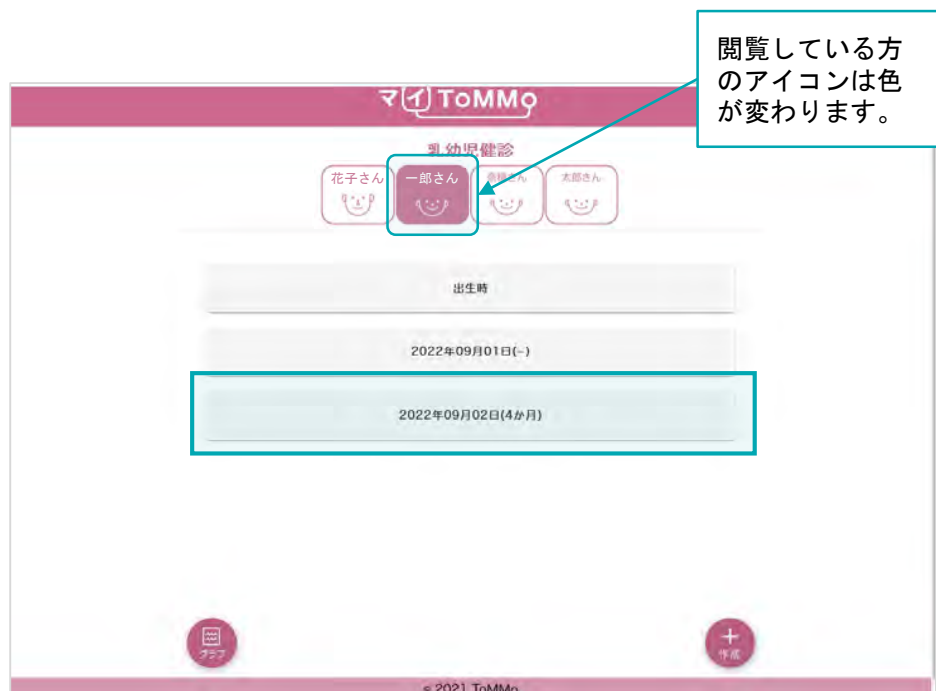
マイToMMoログイン後、
マイページ上で「乳幼児健診」を選択します。



「ToMMoが収集した情報」や「あなたが入力した情報」がある場合は表示されます。

10-2. 乳幼児健診の情報を閲覧する

「ToMMoが収集した情報」が左側、「あなたが入力した情報」が右側に表示されます。



閲覧する項目を選択します。



選択した項目の情報が表示されます。

10-2. 乳幼児健診の情報を見つめる



上下にスクロールして見つめます。

10-3. 乳幼児健診の情報を入力する

マイ ToMMo

乳幼児健診

一郎さん

出生時

2022年09月01日(-)

2022年09月02日(4か月)

プロフィール

+ 作成

© 2021 ToMMo

「+作成」をクリックします。

マイ ToMMo

乳幼児健診

検査日 *必須

年 / 月 / 日

健診名

選択

施設または担当者名

身長 (小数第二位まで入力可)

cm

体重

保存

© 2021 ToMMo

乳幼児健診の情報を入力します。

10-3. 乳幼児健診の情報を入力する

マイ ToMMo

乳幼児健診

選択

歯の状態

※歯のイラストをタップすると選択肢が表示されますので該当の項目をご選択し、登録ボタンを押してください。

選択した歯: 選択 登録

上

8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E						
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E						

下

/			C3		×		
C			C4		C0		
C1			O		(サ)		
C2			△		(シ)		

確認

© 2021 ToMMo

健診の情報を入力後、「確認」をクリックします。

マイ ToMMo

乳幼児健診

選択

歯の状態

※歯のイラストをタップすると選択肢が表示されますので該当の項目をご選択し、登録ボタンを押してください。

選択した歯: 選択 登録

上

8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E						
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E						

下

/			C3		×		
C			C4		C0		
C1			O		(サ)		
C2			△		(シ)		

確認 登録

© 2021 ToMMo

入力した健診の情報を確認し、「登録」をクリックします。

10-3. 乳幼児健診の情報を入力する

The screenshot shows the 'マイToMMo' app interface. At the top, there's a header with the app name and a menu icon. Below the header, there's a date selector showing '2022年11月11日(6か月)'. Two tabs are visible: 'ToMMoが収集した情報' (Information collected by ToMMo) and 'あなたが入力した情報' (Information entered by you). The 'Information entered by you' tab is active. Below the tabs, there are input fields for '検査日' (Check date), '健診名' (Check name), '施設または担当者名' (Facility or staff name), '身長' (Height), and '体重' (Weight). The '検査日' field is filled with '2022年11月11日(金)' and the '健診名' field is filled with '6か月'. At the bottom right, there is a red circular button with a pencil icon and the text '入力' (Input). The footer shows '© 2021 ToMMo'.

入力した情報が登録され、乳幼児健診の閲覧の画面に戻ります。

10-3. 乳幼児健診の情報を入力する（カレンダーからの日付選択）

乳幼児健診

検査日 *必須

※検査日は必須項目になります。

年/月/日

2022年(令和4年) 11月

健診名

施設または担当者名

身長(小数第二位まで入力可)

cm

© 2021 ToMMo

「カレンダーマーク」をクリックするとカレンダーが表示されます。

乳幼児健診

検査日 *必須

※検査日は必須項目になります。

年/月/日

2022年(令和4年) 11月

健診名

施設または担当者名

身長(小数第二位まで入力可)

cm

© 2021 ToMMo

A: 「年」を変える場合は、太字で記載されている「年月」をクリックします。

B: 「↑」「↓」をクリックすると「月」が変わります。

C: 日付をクリックします。

※Mac版はP.112参照

10-3. 乳幼児健診の情報を入力する（カレンダーからの日付選択）

マイ ToMMo

乳幼児健診

検査日 *必須

2022/11/11

2022年(令和4年) 11月

日 月 火 水 木 金 土

30 31 1 2 3 4 5

6 7 8 9 10 11 12

13 14 15 16 17 18 19

20 21 22 23 24 25 26

27 28 29 30 1 2 3

4 5 6 7 8 9 10

削除 今日

健診名

施設または担当者名

身長 (小数第二位まで入力可)

cm

体重

*gは、小数第一位まで入力可
*kgは、小数第二位まで入力可

確認

© 2021 ToMMo

入力を削除したい時は、「削除」をクリックします。

10-4. 乳幼児健診の情報を修正する

乳幼児健診の情報のうち「あなたが入力した情報」は修正ができます。
乳幼児健診の情報の閲覧画面から修正を行います。



修正したい健診の項目を選択します。



「入力」をクリックします。

10-4. 乳幼児健診の情報を修正する

乳幼児健診の情報のうち「あなたが入力した情報」は修正ができます。
乳幼児健診の情報の閲覧画面から修正を行います。

乳幼児健診

検査日 *必須

2022/11/11

健診名

6か月

施設または担当者名

身長(小数第二位まで入力可)

56 cm

体重

確認

© 2021 ToMMo

修正したい健診の項目を選択し、「確認」をクリックします。

乳幼児健診

検査日

2022年11月11日

健診名

6か月

施設または担当者名

身長

56cm

体重

胸囲

頭囲

健康状態

股関節開閉制限

特記事項

確認

登録

© 2021 ToMMo

修正した項目の確認・登録を行います。

10-4. 乳幼児健診の情報を修正する

「ToMMoが収集した情報」はご自身では修正ができません。「ToMMoが収集した情報」にご不明な点がございましたら、お手数ですがToMMoコホート推進センター（三世代コホート担当TEL:022-718-5162）までお問い合わせください。



The screenshot shows the ToMMo web application interface. At the top, there is a header with the ToMMo logo and a menu icon. Below the header, there is a date selector showing '2022年11月11日(6か月)'. Two tabs are visible: 'ToMMoが収集した情報' (Information collected by ToMMo) and 'あなたが入力した情報' (Information you entered). The 'Information you entered' tab is active. The form displays the following fields:

- 検査日 (Check date): 2022年11月11日(金)
- 健診名 (Checkup name): 6か月
- 施設または担当者名 (Facility or staff name): [Empty field]
- 身長 (Height): 56.00cm
- 体重 (Weight): [Empty field]

At the bottom right of the form, there is a red circular button with a pencil icon and the text '入力' (Input/Save). At the bottom left of the page, there is a small copyright notice: '© 2021 ToMMo'.

修正内容が登録され、閲覧画面に戻ります。

10-5. 乳幼児健診の情報をグラフで見る

乳幼児健診の「身長」と「体重」をグラフで閲覧することができます。
「ToMMoが収集した情報」、「あなたが入力した情報」が表示されます。



「グラフ」をクリックします。



グラフで表示する項目「身長」または「体重」を選択します。

10-5. 乳幼児健診の情報をグラフで見る

乳幼児健診の「身長」と「体重」をグラフで閲覧することができます。
「ToMMoが収集した情報」、「あなたが入力した情報」が表示されます。



グラフが表示されます。



表示項目を変更できます。

10-5. 乳幼児健診の情報をグラフで見る



グラフの点「●」をクリックすると、数値情報が表示されます。

グラフの表示

閲覧希望の情報のボックスにチェックを入れます。チェックされた情報が表示されます。

■ ToMMoが収集した情報 ■ あなたが入力した情報

折れ線グラフで見たいときは

■ 折れ線グラフで見る
をチェックします。

10-6. マイページに戻る

マイページに戻る際は、右上のメニューボタン（≡）をクリックし、「マイページ」を選択します。



右上のメニューボタン（≡）をクリックします。

メニューが表示されますので、「マイページ」をクリックします。

マイページに戻ります。

11

マイToMMo学校健診機能

- ・学校健診機能を利用する

「マイToMMo」では、学校健診及び体力測定 of 情報をアプリ上で入力・閲覧できます。

表示される学校健診の情報は、ToMMoが教育委員会や学校等から収集している「ToMMoが収集した情報」とご自身が入力する「あなたが入力した情報」の2種類があります。

ご家族（18歳未満）を閲覧している場合は、ご家族の情報の入力・閲覧ができます。

11-1. 学校健診機能を開く



マイToMMoログイン後、
マイページ上で「学校健診」を選択します。



「ToMMoが収集した情報」や「あなたが入力した情報」がある場合は表示されます。

11-2. 学校健診の情報を閲覧する

「ToMMoが収集した情報」が左側、「あなたが入力した情報」が右側に表示されます。
現在ToMMoでは、詳細二次調査又は詳細三次調査で追加の同意書をいただいたお子さんが中学3年生になり、学校健診と体力測定を終えた後、小中学校9年分の学校健診情報を一括収集しています。



閲覧する項目を選択します。



選択した項目の情報が表示されます。

11-2. 学校健診の情報を閲覧する

「ToMMoが収集した情報」が左側、「あなたが入力した情報」が右側に表示されます。

The screenshot shows the 'マイToMMo' app interface. The title bar is pink with the 'マイToMMo' logo and a menu icon. Below the title bar, there's a header '学校健診・体力測定 中1 1993年度'. The main content area is divided into two columns. The left column lists items: '学校健診 歯科', '歯科健診日', 'むし歯', '顎関節', '歯列・咬合', '歯肉の状態', and '歯垢の状態'. The right column shows the corresponding data: '1993/08/11', 'なし', '異常なし', '異常なし', '異常なし', and an empty field. At the bottom right, there's a pink circular button with a pencil icon and the text '入力'. The footer is pink with the text '© 2021 ToMMo'.

項目	情報
学校健診 歯科	
歯科健診日	1993/08/11
むし歯	なし
顎関節	異常なし
歯列・咬合	異常なし
歯肉の状態	異常なし
歯垢の状態	



The screenshot shows the 'マイToMMo' app interface. The title bar is pink with the 'マイToMMo' logo and a menu icon. Below the title bar, there's a header '学校健診・体力測定 中1 1993年度'. The main content area is divided into two columns. The left column lists items: '体力測定', '握力', '右', '左', '得点', '上体起こし', '回数', and '得点'. The right column shows the corresponding data: '9 kg', '9 kg', '4', '12回', and an empty field. At the bottom right, there's a pink circular button with a pencil icon and the text '入力'. The footer is pink with the text '© 2021 ToMMo'.

項目	情報
体力測定	
握力	
右	9 kg
左	9 kg
得点	4
上体起こし	
回数	12回
得点	

上下にスクロールして閲覧します。

11-3. 学校健診の情報を入力する

マイ ToMMo

学校健診

学校健診・体力測定 小1 1987年度

学校健診・体力測定 小2 1988年度

学校健診・体力測定 小4 1990年度

学校健診・体力測定 小5 1991年度

学校健診・体力測定 小6 1992年度

学校健診・体力測定 中1 1993年度

+ 作成

「+作成」をクリックします。

マイ ToMMo

学校健診 一般

学年 *

年度 *

健康診断日

身長 cm

体重 kg

皮膚疾患

視力 (裸眼) 右:

学校健診・体力測定の情報を入力します。

11-3. 学校健診の情報を入力する

マイToMMo

学校健診

学校健診 一般

学年 小学4年

年度 1990

健康診断日 1990/06/11

身長 cm

体重 kg

皮膚疾患

視力 (裸眼) 右:

確認

© 2021 ToMMo

各種項目を入力し、「確認」をクリックします。

マイToMMo

学校健診

学校健診 一般

学年 小学4年

年度 1990

健康診断日 1990/06/11

身長 120 cm

体重 40 kg

皮膚疾患

視力 (裸眼) 右: 0.9~0.7

左: 1.0以上

修正 登録

© 2021 ToMMo

入力した情報を確認し、「登録」をクリックします。

11-3. 学校健診の情報を入力する

マイToMMo

学校健診・体力測定 小4 1990年度

ToMMoが収集した情報

あなたが入力した情報

学校健診 一般

健康診断日

1990/06/11

身長

120 cm

体重

40 kg

皮膚疾患

視力(裸眼)

右: 左: 0.9~0.7

入力

© 2021 ToMMo

入力した情報が登録され、閲覧画面に戻ります。

11-3. 学校健診の情報を入力する（カレンダーからの日付選択）

「カレンダーマーク」をクリックするとカレンダーが表示されます。

- A: 「年」を変える場合は、太字で記載されている「年月」をクリックします。
- B: 「↑」「↓」のボタンをクリックすると「月」が変わります。
- C: 日付をクリックします。

※Mac版はP.112参照

11-3. 学校健診の情報を入力する（カレンダーからの日付選択）

マイToMMo

学校健診

学校健診 一般

学年 * 選択

年度 * 選択

健康診断日 2022/11/11

身長 cm

体重 kg

皮膚疾患

視力（裸眼） 右:

削除

© 2021 ToMMo

入力を削除したい時は「削除」をクリックします。

11-4. 学校健診の情報を修正する

学校健診の情報のうち「あなたが入力した情報」は修正ができます。
学校健診の情報の閲覧画面から修正を行います。



修正したい学校健診の情報を選択します。



「入力」をクリックします。

11-4. 学校健診の情報を修正する

学校健診の情報のうち「あなたが入力した情報」は修正ができます。
学校健診の情報の閲覧画面から修正を行います。

マイ ToMMo

学校健診・体力測定 小4 1990年度

学校健診 一般

学年 * 小学4年

年度 * 1990

健康診断日 1990/06/11

身長 120 cm

体重 38 kg

皮膚疾患

視力 (裸眼) 右: B(0.9~0.7)

確認

マイ ToMMo

学校健診・体力測定 小4 1990年度

50m走 タイム

立ち幅とび 距離

ボール投げ 距離 55 m

得点合計 50

総合評価 D

修正 登録

該当項目を修正し、「確認」をクリックします。

修正した項目を確認し、「登録」をクリックします。

11-4. 学校健診の情報を修正する

「ToMMoが収集した情報」はご自身では修正ができません。「ToMMoが収集した情報」にご不明な点がございましたら、お手数ですがToMMoコホート推進センター（三世代コホート担当TEL:022-718-5162）までお問い合わせください。

マ ToMMo

くもどる

学校健診・体力測定 小4 1990年度

ToMMoが収集した情報	あなたが入力した情報
学校健診 一般	学校健診 一般
健康診断日	1990/06/11
身長	120 cm
体重	38 kg
皮膚疾患	
視力（裸眼）	右: 0.9~0.7

入力

© 2021 ToMMo

修正内容が登録され、閲覧画面に戻ります。

11-5. 学校健診の情報をグラフで見る

学校健診の「身長・体重」、「体力測定」の各種情報をグラフで閲覧することができます。
「ToMMoが収集した情報」、「あなたが入力した情報」が表示されます。



「グラフ」をクリックします。



グラフで表示する項目を選択します。

11-5. 学校健診の情報をグラフで見る

学校健診の「身長・体重」、「体力測定」の各種情報をグラフで閲覧することができます。
「ToMMoが収集した情報」、「あなたが入力した情報」が表示されます。



グラフが表示されます。



グラフの点「●」をクリックすると、数値情報が表示されます。

11-5. 学校健診の情報をグラフで見る

グラフの表示

閲覧希望の情報のボックスにチェックを入れます。

チェックされた情報が表示されます。

■ ToMMoが収集した情報 ■ あなたが入力した情報



画面の項目を選択すると、表示項目を変更できます。



グラフの表示が切り替わります。

11-6. マイページに戻る

マイページに戻る際は、右上のメニューボタン（≡）をクリックし、「マイページ」を選択します。



右上のメニューボタン（≡）をクリックします。

メニューが表示されますので、「マイページ」をクリックします。

マイページに戻ります。

12

マイToMMo予防接種機能

・ 予防接種機能を利用する

「マイToMMo」では、予防接種記録の情報をアプリ上で入力・閲覧できます。

表示される予防接種の情報は、ToMMoが母子健康手帳等から収集している「ToMMoが収集した情報」と、ご自身が入力する「あなたが入力した情報」の2種類があります。

※「インフルエンザ」と「新型コロナワクチン」についての「ToMMoが収集した情報」は表示されません。

ご家族（18歳未満）を閲覧している場合は、ご家族の情報の入力・閲覧ができます。

12-1. 予防接種機能を開く



マイToMMoログイン後、
マイページ上で「予防接種」を選択します。



ワクチンの一覧が表示されます。

※「インフルエンザ」と「新型コロナワクチン」については、「ToMMoが収集した情報」は表示されません。

12-2. 予防接種の情報を閲覧する



閲覧する予防接種を一覧から選択します。
「ToMMoが収集した情報」や「あなたが入力した情報」がある場合は、水色で表示されます。



閲覧する予防接種の接種年月日を選択します。

12-2. 予防接種の情報を閲覧する

「ToMMoが収集した情報」が左側、「あなたが入力した情報」が右側に表示されます。

マイ ToMMo

インフルエンザ菌b型 (Hib)

ToMMoが収集した情報

あなたが入力した情報

接種年月日

2023/03/01

接種時間

10:05

ワクチンメーカー名

abc

ワクチンロット番号

12345

接種場所

入力

© 2021 ToMMo

選択した予防接種の情報が表示されます。

マイ ToMMo

インフルエンザ菌b型 (Hib)

副反応の発生年月日

副反応の発生時間

副反応の症状

アナフィラキシー

医療機関の受診

あり

報告基準となる副反応の症状

アナフィラキシー

入力

© 2021 ToMMo

「副反応」は「あり」を選択し、副反応の詳細の入力があった場合に
表示されます。

12-3. 予防接種の情報を入力する



入力する予防接種を選択します。



「接種日追加」をクリックします。

12-3. 予防接種の情報を入力する

マイToMMo

ロタウイルス

接種回数 ☐ 1回 ☐ 5回

接種年月日 年 / 月 / 日

接種時間 時 分

ワクチンメーカー名

ワクチンロット番号

接種場所

副反応 ☐ あり ☐ なし

2021 ToMMo

予防接種の情報を入力します。

マイToMMo

ロタウイルス

接種時間 08 時 30 分

ワクチンメーカー名 ○○株式会社

ワクチンロット番号 12345

接種場所

副反応 ☒ あり ☐ なし

副反応の発生日 年 月 日

副反応の発生日 時 分

副反応の症状

医療機関の受診 ☐ あり ☐ なし

2021 ToMMo

※ 副反応「あり」を選択した場合、
新たな項目が表示されますので、入力します。

12-3. 予防接種の情報を入力する

マイ ToMMo

ロタウイルス

ワクチンロット番号 12345

接種場所

副反応 ☒ あり ☐ なし

副反応の発生日 2023 年 04 月 26 日

副反応の発生日時 選択 時 選択 分

副反応の症状

医療機関の受診 ☒ あり ☐ なし

報告基準となる副反応の症状

☒ アナフィラキシー

☐ 熱性痙攣

☐ その他の反応

登録

副反応について、医療機関の受診「あり」を選択すると新たな入力項目が表示されます。

マイ ToMMo

ロタウイルス

接種回数 1回

接種年月日 2023/04/26

接種時間 08:30

ワクチンメーカー名 ○○株式会社

ワクチンロット番号 12345

接種場所

副反応 あり

副反応の発生日 2023/04/26

副反応の発生日時

副反応の症状

修正 登録

入力した予防接種の情報を確認し、「登録」をクリックします。

12-3. 予防接種の情報を入力する



「報告基準となる副反応の症状」とは

ワクチン接種後に生じる副反応を疑う事例を国に報告するときに報告の対象となる症状のことです。

入力した情報が登録され、予防接種の閲覧画面に戻ります。

12-3. 予防接種の情報を入力する（カレンダーからの日付選択）

[illegible]

「カレンダーマーク」をクリックするとカレンダーが表示されます。

マイToMMo

麻疹・風疹混合 (MR)

接種年 **A** 年/月/日 **B**

接種時間

ワクチンメーカー名

ワクチンロット番号 **C**

接種場所

副反応 ☐ あり ☐ なし

2022年(令和4年) 11月

11

前日 今日

© ToMMo

A:「年」を変える場合は、太字で記載されている「年月」をクリックします。

B: 「↑」「↓」をクリックすると「月」が変わります。

C: 日付をクリックします。

※Mac版はP.112参照

12-3. 予防接種の情報を入力する（カレンダーからの日付選択）

マイToMMo

麻疹・風疹混合 (MR)

接種年月日 * 2022/11/11

接種時間

ワクチンメーカー名

ワクチンロット番号

接種場所

副反応 ☐ あり ☐ なし

削除

確定

© 2021 ToMMo

入力を削除したい時は、「削除」をクリックします。

12-4. 予防接種の情報を修正する

予防接種の情報で「あなたが入力した情報」は修正することができます。
予防接種の情報の閲覧画面から修正を行います。

マイ ToMMo

ロタウイルス

ToMMoが収集した情報

あなたが入力した情報

価数

1価

接種年月日

2023/04/26

接種時間

08:30

ワクチンメーカー名

〇〇株式会社

ワクチンロット番号

12345

接種場所

副反応

入力

© 2021 ToMMo

修正する予防接種を選択し、「入力」をクリックします。

マイ ToMMo

ロタウイルス

価数

1価 5価

接種年月日

2023/04/26

接種時間

08 時

ワクチンメーカー名

〇〇株式会社

ワクチンロット番号

12345

接種場所

副反応

あり なし

副反応の発生年月日

2023 年 04 月 26 日

副反応の発生時間

時 分

副反応の症状

確認

00
01
02
03
04
05

修正する項目を選択し、修正後、画面の下部の「確認」をクリックします。

12-4. 予防接種の情報を修正する

「ToMMoが収集した情報」はご自身では修正できません。「ToMMoが収集した情報」にご不明な点がございましたら、お手数ですがToMMoコホート推進センター（三世代コホート担当TEL:022-718-5162）までお問い合わせください。

The screenshot shows the 'マイToMMo' (My ToMMo) interface. The title bar is pink with the 'マイToMMo' logo and a hamburger menu icon. Below the title bar, there's a section titled 'ロタウイルス' (Rotavirus). The form contains the following fields:

接種時間	08:30
ワクチンメーカー名	〇〇株式会社
ワクチンロット番号	1 2 3 4 5
接種場所	
副反応	あり
副反応の発生年月日	2023/04/26
副反応の発生時間	
副反応の症状	
医療機関の受診	あり
報告基準となる副反応の症状	アナフィラキシー

At the bottom of the form, there are two buttons: '戻る' (Back) and '登録' (Register). The '登録' button is highlighted with a red box. A vertical scrollbar is visible on the right side of the form area.

修正した情報を確認し、「登録」をクリックします。

12-5. 予防接種を作成する

入力したい予防接種が一覧にない場合は、新たに予防接種を作成することができます。



「+作成」をクリックします。



「その他」を選択し、ワクチン名を入力します。

12-5. 予防接種を作成する

入力したい予防接種が一覧にない場合は、新たに予防接種を作成することができます。

マイ ToMMo

くもどる

〇〇ワクチン

接種年月日 * 2022/11/11

接種時間 11 時 01 分

ワクチンメーカー名

ワクチンロット番号

接種場所 〇〇病院

副反応 ☐ あり ☒ なし

確認

© 2021 ToMMo

予防接種の情報を入力し、確認します。

マイ ToMMo

くもどる

〇〇ワクチン

接種年月日 2022/11/11

接種時間 11:01

ワクチンメーカー名

ワクチンロット番号

接種場所 〇〇病院

副反応 なし

修正 登録

© 2021 ToMMo

予防接種の情報を登録します。

12-6. マイページに戻る

マイページに戻る際は、右上のメニューボタン（≡）をクリックし、「マイページ」を選択します。



右上のメニューボタン（≡）をクリックします。



メニューが表示されますので、「マイページ」をクリックします。



マイページに戻ります。

13

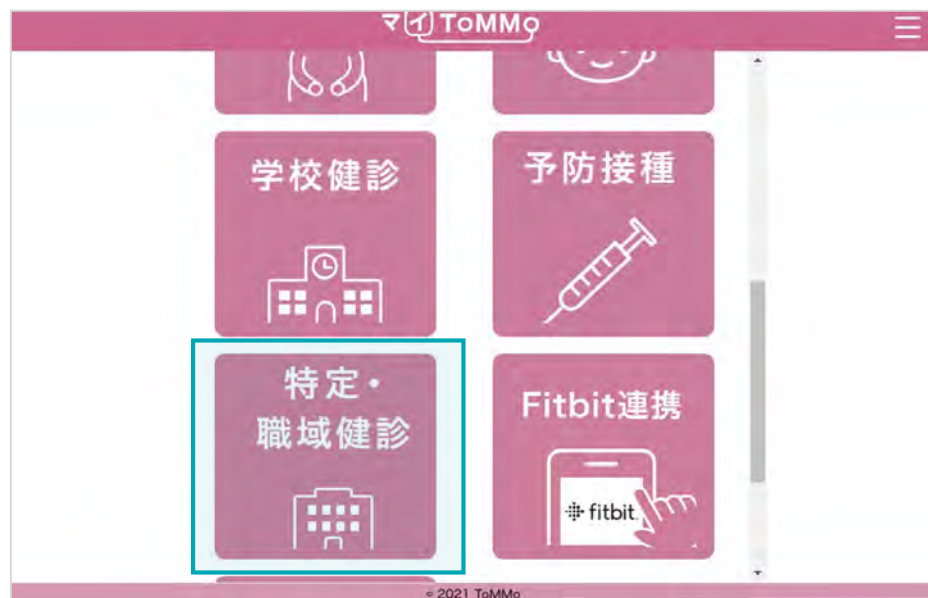
マイToMMo特定・職域健診機能

・特定・職域健診機能を利用する

「マイToMMo」では、特定・職域健診の情報をアプリ上で入力・閲覧できます。

表示される特定・職域健診の情報は、ToMMoが自治体等から収集している「ToMMoが収集した情報」とご自身が入力する「あなたが入力した情報」の2種類があります。

13-1. 特定・職域健診機能を開く



マイToMMoログイン後、
マイページ上で「特定・職域健診」を選択します。



「ToMMoが収集した情報」や「あなたが入力した情報」が
ある場合は表示されます。

13-2. 特定・職域健診の情報を閲覧する

「ToMMoが収集した情報」が左側、「あなたが入力した情報」が右側に表示されます。



閲覧したい年度を選択します。



選択した年度の健診情報が表示されます。上下にスクロールして閲覧します。

13-3. 特定・職域健診の情報を入力する



「+作成」をクリックします。



特定・職域健診の情報を入力します。

13-3. 特定・職域健診の情報を入力する



マイ ToMMo

特定・職域健診

健康診断日 年/月/日

身長 cm

体重 kg

腹囲 cm

BMI

血圧最高 mmHg

血圧最低 mmHg

尿蛋白

2021 ToMMo

各種項目を入力します。



マイ ToMMo

特定・職域健診

血圧の薬 飲んでいない

血糖の薬 飲んでいない

コレステロールの薬 飲んでいない

脳卒中の既往歴 なし

心臓病の既往歴 なし

腎不全の既往歴 なし

貧血の既往歴 なし

喫煙習慣 あり

確認

2021 ToMMo

各種項目を入力し、「確認」をクリックします。

13-3. 特定・職域健診の情報を入力する

マイToMMo

特定・職域健診

健康診断日 2019/07/11

身長 150 cm

体重 40 kg

腹囲

BMI 17.78 kg/m²

血圧最高

血圧最低

尿蛋白

修正 登録

© 2021 ToMMo

入力した情報を確認し、「登録」をクリックします。

マイToMMo

特定・職域健診 2019年度

ToMMoが収集した情報 あなたが入力した情報

健康診断日 2019/07/11

身長 150 cm

体重 40 kg

腹囲

BMI 17.78 kg/m²

血圧最高

血圧最低

尿蛋白

入力

© 2021 ToMMo

入力した情報が登録され、閲覧画面に戻ります。

13-3. 特定・職域健診の情報を入力する（カレンダーからの日付選択）

マイToMMo

特定・職域健診

健康診断日 * 年/月/日

2022年(令和4年) 11 月

日 月 火 水 木 金 土

30 31 1 2 3 4 5

6 7 8 9 10 11 12

13 14 15 16 17 18 19

20 21 22 23 24 25 26

27 28 29 30 1 2 3

4 5 6 7 8 9 10

身長 cm

体重 kg

腹囲 cm

BMI

血圧最高 mmHg

血圧最低 mmHg

尿蛋白

© 2021 ToMMo

「カレンダーマーク」をクリックするとカレンダーが表示されます。

マイToMMo

特定・職域健診

健康診断日 * 年/月/日

2022年(令和4年) 11 月

日 月 火 水 木 金 土

30 31 1 2 3 4 5

6 7 8 9 10 11 12

13 14 15 16 17 18 19

20 21 22 23 24 25 26

27 28 29 30 1 2 3

4 5 6 7 8 9 10

身長 cm

体重 kg

腹囲 cm

BMI

血圧最高 mmHg

血圧最低 mmHg

尿蛋白

© 2021 ToMMo

A: 「年」を変える場合は、太字で記載されている「年月」をクリックします。

B: 「↑」「↓」をクリックすると「月」が変わります。

C: 日付をクリックします。

※Mac版はP.112参照

13-3. 特定・職域健診の情報を入力する（カレンダーからの日付選択）

マイToMMo

特定・職域健診

健康診断日 * 2022/11/11

身長 cm

体重 kg

腹囲 cm

BMI

血圧最高 mmHg

血圧最低 mmHg

尿酸白 *

尿酸 *

削除

確認

© 2021 ToMMo

入力を削除したいときは、「削除」をクリックします。

13-4. 特定・職域健診の情報を修正する

特定・職域健診の情報のうち「あなたが入力した情報」は修正ができます。
特定・職域健診の情報の閲覧画面から修正を行います。



修正したい年度を選択します。



「入力」をクリックします。

13-4. 特定・職域健診の情報を修正する

特定・職域健診の情報のうち「あなたが入力した情報」は修正ができます。
特定・職域健診の情報の閲覧画面から修正を行います。

マイToMMo

特定・職域健診 2019年度

γ-GTP	U/L
血圧の薬	飲んでいない
血糖の薬	飲んでいない
コレステロールの薬	飲んでる
脳卒中の既往歴	なし
心臓病の既往歴	なし
腎不全の既往歴	なし
貧血の既往歴	なし

確認

© 2021 ToMMo

項目を選択し、入力後「確認」をクリックします。

マイToMMo

特定・職域健診 2019年度

γ-GTP	
血圧の薬	飲んでいない
血糖の薬	飲んでいない
コレステロールの薬	飲んでる
脳卒中の既往歴	なし
心臓病の既往歴	なし
腎不全の既往歴	なし
貧血の既往歴	なし

確認

© 2021 ToMMo

該当項目を確認し、「登録」をクリックします。

13-4. 特定・職域健診の情報を修正する

「ToMMoが収集した情報」はご自身では修正できません。「ToMMoが収集した情報」にご不明な点がございましたら、お手数ですがToMMoコホート推進センター（三世代コホート担当TEL022-718-5162）までお問い合わせください。

The screenshot shows the 'マイToMMo' (My ToMMo) web interface. At the top, there's a header with the ToMMo logo and a menu icon. Below the header, the page title is '特定・職域健診 2019年度' (Specified Occupational Health Checkup 2019 Fiscal Year). The main content area is divided into two columns: 'ToMMoが収集した情報' (Information collected by ToMMo) on the left and 'あなたが入力した情報' (Information entered by you) on the right. The right column contains a table of health checkup data for 2019/07/11. The data includes: 健康診断日 (Health Checkup Date) 2019/07/11, 身長 (Height) 150 cm, 体重 (Weight) 40 kg, 腹囲 (Waist Circumference), and BMI 17.78 kg/m². At the bottom right of the table, there is a red circular button with a pencil icon and the text '入力' (Input). The footer of the page says '© 2021 ToMMo'.

健康診断日
2019/07/11

身長
150 cm

体重
40 kg

腹囲

BMI
17.78 kg/m ²

閲覧画面に戻ります。

13-5. 特定・職域健診の情報をグラフで見る

特定・職域健診の情報をグラフで閲覧することができます。



特定・職域健診のトップページで「グラフ」をクリックします。



グラフで表示する項目を選択します。

13-5. 特定・職域健診の情報をグラフで見る

特定・職域健診の情報をグラフで閲覧することができます。

「ToMMoが収集した情報」、「あなたが入力した情報」が表示されます。



グラフが表示されます。



グラフの点「●」をクリックすると、数値情報が表示されます。

13-5. 特定・職域健診の情報をグラフで見る

特定・職域健診の情報をグラフで閲覧することができます。
「ToMMoが収集した情報」、「あなたが入力した情報」が表示されます。

グラフの表示

閲覧希望の情報のボックスにチェックを入れます。

チェックされた情報が表示されます。

■ ToMMoが収集した情報 ■ あなたが入力した情報



画面の項目を選択すると、表示項目を変更できます。



グラフ表示が切り替わります。

13-6. 特定・職域健診の情報を表で見る

特定・職域健診の情報を表で閲覧することができます。

「ToMMoが収集した情報」、「あなたが入力した情報」が表示され、入力値のある2ヶ年度分の数値が表示されます。



特定・職域健診のトップページで「表」をクリックします。

[illegible]

入力のある最新の2ヶ年度分が表示されます。上下にスクロールして閲覧します。

13-6. 特定・職域健診の情報を表で見る

特定・職域健診の情報を表で閲覧することができます。

「ToMMoが収集した情報」、「あなたが入力した情報」が表示され、入力値のある2ヶ年度分の数値が表示されます。

マリン ToMMo			
特定・圏域健診			
2019年度			
2018年度			
2017年度			
検査項目	検査内容	2019年度	2018年度
体重(kg)	-	53.0	51.0
身長(cm)	男性：165.4cm 女性：162.8cm	89.0	75.0
BMI(kg/m ²)	18.5～24.9	20.57	19.77
血圧(収縮(mmHg))	140未満	130	120
血圧(拡張(mmHg))	90未満	88	75
脂質	-	(x)	(x)
血糖	-	(x)	(x)
血中尿酸(mg/dL)	男性：400～570 女性：360～500		
血中尿酸(mg/dL)	男性：13.0～17.5 女性：11.5～16.0		
血中尿酸(mg/dL)	男性：39.7～62.4 女性：34.0～45.0		
血中尿酸(mg/dL)	12～125		

マ[イ]Tommy			
特定・職域健診			
2019年度			
項目	基準範囲	2019	2018
身長(cm)	—	160.5	160.6
体重(kg)	—	53.0	51.0
BMI(BMI)	男性：18.5未満 女性：17.0未満	89.0	75.0
[kg/m ²]	18.5～24.9	20.67	19.77
血圧(収縮圧)	140未満	130	130
血圧(拡張圧)	90未満	89	76
脈拍回/分	—	(x)	(x)
尿酸	—	(x)	(x)
赤血球数($10^6/\mu\text{L}$)	男性：4.32～5.70 女性：3.80～5.00		
血小板数($\times 10^3/\mu\text{L}$)	男性：13.5～17.5 女性：11.5～15.0		
HbA1c(%)	男性：5.7～6.2 女性：5.6～6.1		
空腹血糖値(mg/dL)	70～100		

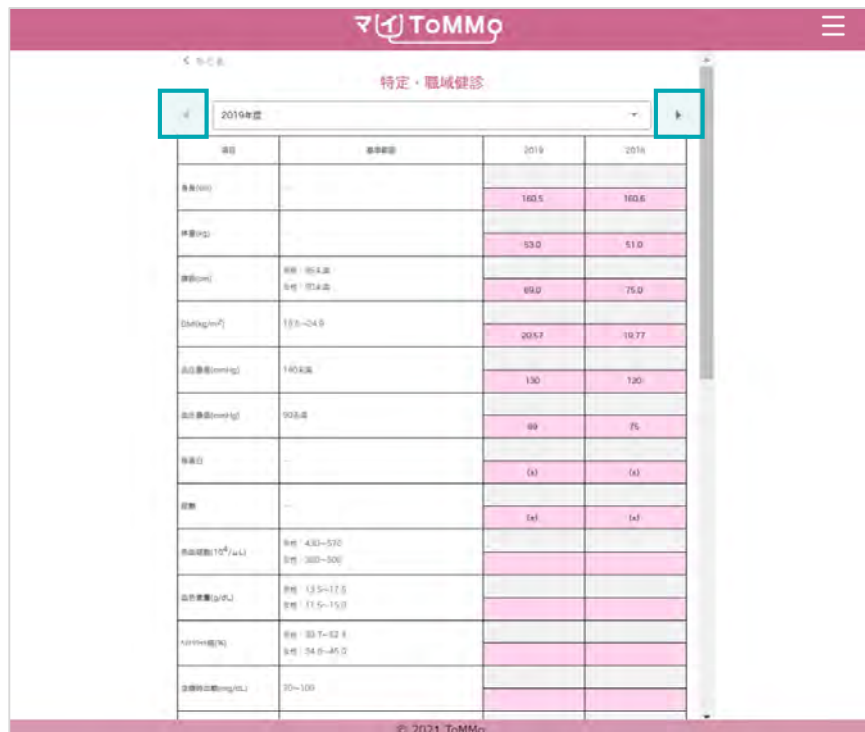
画面の年度を選択すると、年度を変更できます。

年度の表示が切り変わります。

13-6. 特定・職域健診の情報を表で見る

特定・職域健診の情報を表で閲覧することができます。

「ToMMoが収集した情報」、「あなたが入力した情報」が表示され、入力値のある2ヶ年度分の数値が表示されます。



特定・職域健診		2019年度	
項目	基準範囲	2019	2018
身長(m)	—	160.5	160.6
体重(kg)	—	53.0	51.0
BMI(kg/m ²)	49.0 - 60.6 54.0 - 67.6	69.0	75.0
血圧(mmHg)	113.0 - 124.9	203.7	19.77
血圧変動(mmHg)	140未満	130	130
血圧変動(mmHg)	90未満	89	76
脈拍回/分	—	(x)	(x)
尿酸	—	(x)	(x)
尿酸値(mg/dL)	男性：4.00-5.70 女性：3.00-5.00		
尿酸値(mg/dL)	男性：13.5-17.5 女性：11.5-15.0		
尿酸値(mg/dL)	男性：30.0-62.4 女性：24.0-45.0		
尿酸値(mg/dL)	20-100		

画面の「◀」「▶」で年度を切り替えることもできます。

13-7. マイページに戻る

マイページに戻る際は、右上のメニューボタン（≡）をクリックし、「マイページ」を選択します。



右上のメニューボタン（≡）をクリックします。

メニューが表示されますので、「マイページ」をクリックします。

マイページに戻ります。

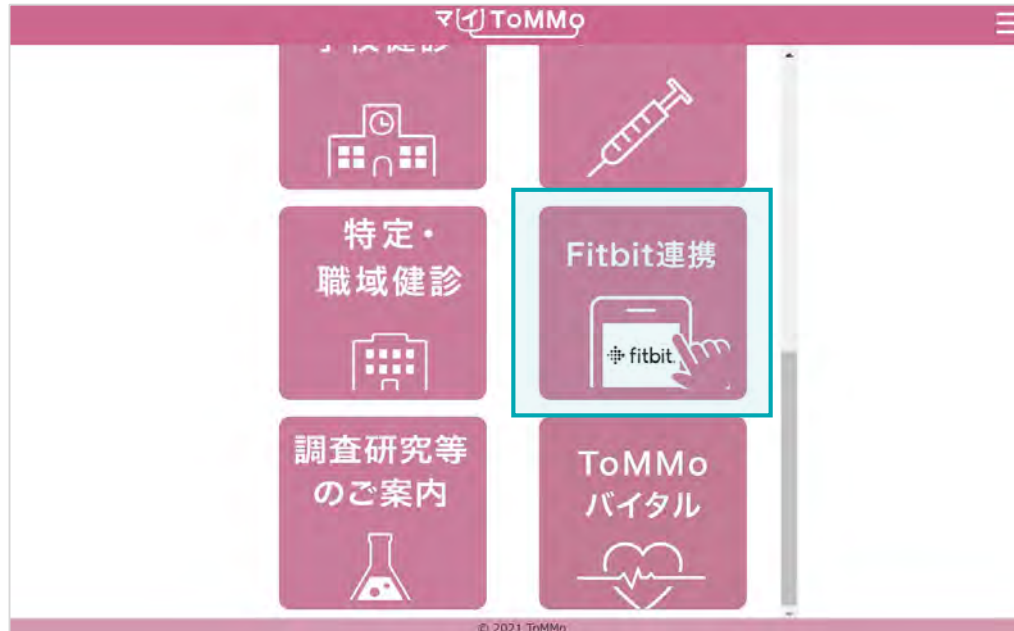
14

マイToMMo Fitbit連携機能

- ・ Fitbitと連携する

「マイToMMo」は、Fitbitと連携できます。

14-1. Fitbitと連携する



マイToMMoログイン後、
マイページ上で「Fitbit連携」を選択します。



初めてFitbitを利用する場合は、上記メッセージが表示されます。

14-1. Fitbitと連携する



データのアクセスに同意し、登録します。データ連携する項目にチェックを入れ、「許可」をクリックします。



「Fitbit連携しています。」と表示されます。

14-2. Fitbitの連携を解除する（マイToMMoアプリ側から）



マイToMMoログイン後、
マイページ上で「Fitbit連携」を選択します。



「Fitbitの連携解除」を選択します。

※Fitbit側からの解除手続きもお願いします。

14-2. Fitbitの連携を解除する（マイToMMoアプリ側から）



「連携を解除しました」と表示されます。

※Fitbit側からの解除手続きもお願いします。

14-2. Fitbitの連携を解除する（Fitbit側から）



WEB上でFitbitのページを呼び出し、メールアドレスとパスワードでログインします。



上記の手順ですすみます。



Fitbitと連携しているアプリケーションが表示されますので、「マイToMMoアプリ連動」と記載されている所の「アクセス権を取り消す」をクリックします。

14-2. Fitbitの連携を解除する（Fitbit側から）



確認画面が表示されますので、「確認」をクリックすると連携が解除され、アプリケーションの画面から「マイToMMoアプリ連動」が削除されます。

※マイToMMoアプリ側からの解除手続きもお願いします。

14-3. マイページに戻る

マイページに戻る際は、右上のメニューボタン（≡）をクリックし、「マイページ」を選択します。



右上のメニューボタン（≡）をクリックします。



メニューが表示されますので、「マイページ」をクリックします。



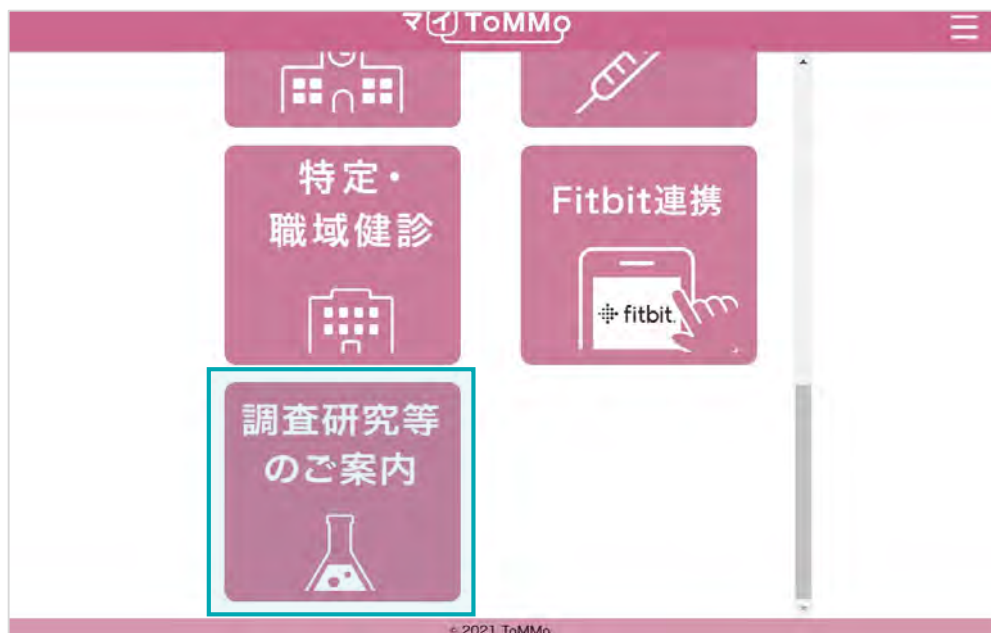
マイページに戻ります。

マイToMMo調査研究等のご案内機能

- ・ 調査研究等の案内を閲覧する

「マイToMMo」では、ToMMoをはじめ、東北大学やその他の機関・団体の調査研究等のご案内を見ることができます。

15-1. 調査研究等のご案内を開く



マイToMMoログイン後、
マイページ上で「調査研究等のご案内」を選択します。



各種のご案内が表示されます。

15-2. マイページに戻る

マイページに戻る際は、右上のメニューボタン（≡）をクリックし、「マイページ」を選択します。



右上のメニューボタン（≡）をクリックします。

メニューが表示されますので、「マイページ」をクリックします。

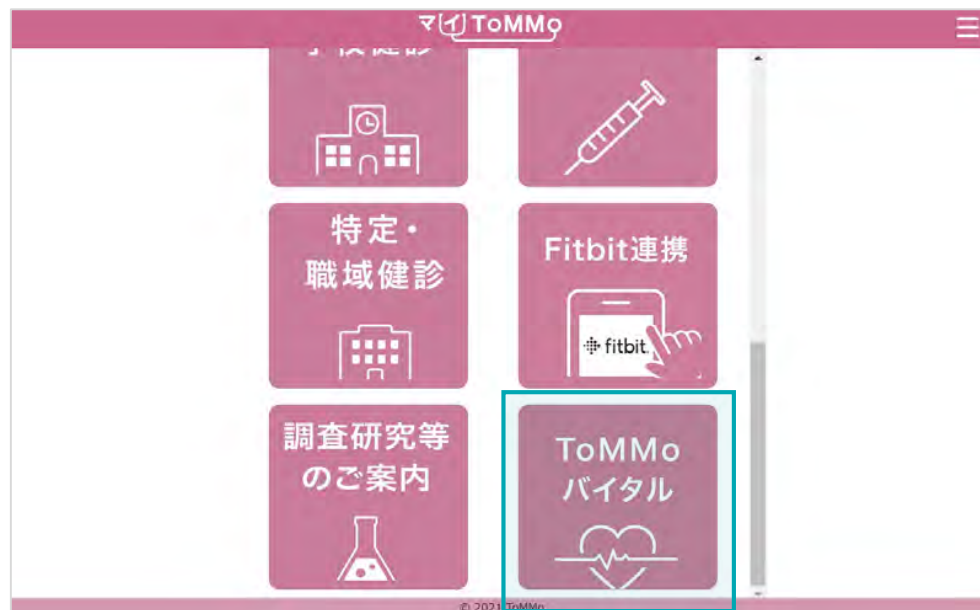
マイページに戻ります。

16

マイToMMoバイタル機能

「マイToMMo」では、血圧・体重・体脂肪率等の日々の健康情報をアプリ上で入力・閲覧できます。

16-1. バイタル機能を開く



マイToMMoログイン後、
マイページ上で「ToMMoバイタル」を選択します。

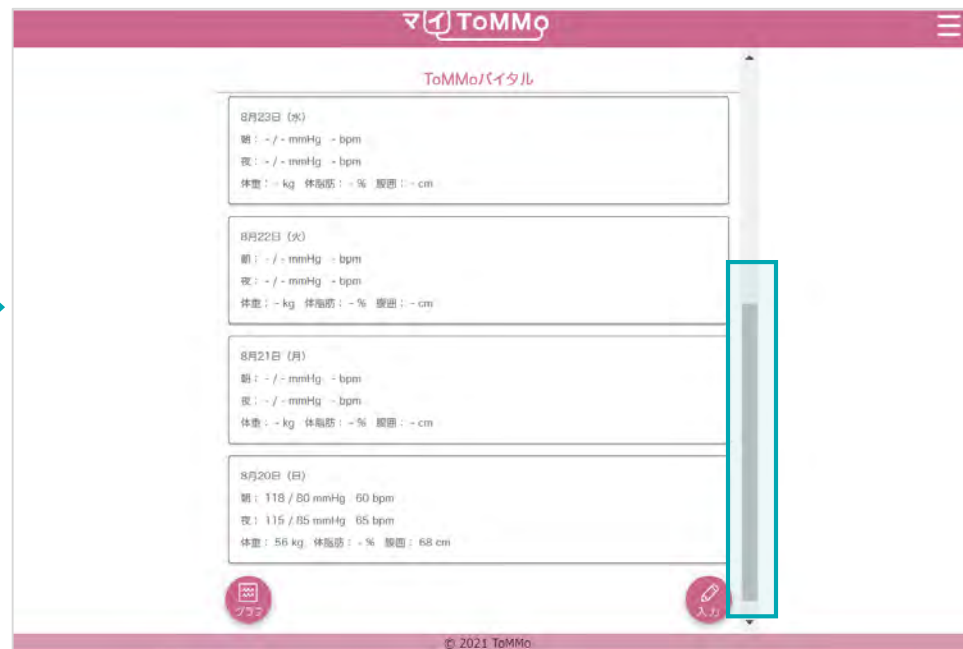


日々の健康情報が表示されます。

16-2. 健康情報を閲覧する



閲覧したい週を選択します。



選択した週の健康情報が表示されます。上下にスクロールして閲覧します。

（日曜日を最下部、最新の日付を最上部として1週間分の健康情報が表示されます。）

16-3. 過去の健康情報を閲覧する



過去に登録した情報が閲覧できます。また、「前週」、「翌週」を選択することでも確認できます。



「今日」を選択すると、最新の閲覧画面に戻ります。

16-4. 健康情報を入力する



トップページ下部の「入力」を選択します。



各種項目を入力します。

16-4. 健康情報を入力する

マイ ToMMo

ToMMoバイタル

測定日: 2023/08/27

血压(朝) - 最低: 90 mmHg

脈拍(朝): 67 bpm

血压(夜)

血压(夜) - 最高: 118 mmHg

血压(夜) - 最低: 80 mmHg

脈拍(夜): 70 bpm

体重: 67 kg

体脂肪: 20 %

股囲: 85 cm

確認

項目を入力後、「確認」をクリックします。

マイ ToMMo

ToMMoバイタル

測定日: 2023/08/27

血压(朝) - 最高: 125 mmHg

血压(朝) - 最低: 90 mmHg

脈拍(朝): 67 bpm

血压(夜)

血压(夜) - 最高: 118 mmHg

血压(夜) - 最低: 80 mmHg

脈拍(夜): 70 bpm

確認

登録

入力した情報を確認し、「登録」をクリックします。

16-4.健康情報を入力する

マイToMMo

特定・職域健診

健康診断日 2019/07/11

身長 150 cm

体重 40 kg

BMI 17.78 kg/m²

血圧最高

血圧最低

尿蛋白

修正 登録

© 2021 ToMMo

入力した情報を確認し、「登録」をクリックします。

マイToMMo

ToMMoバイタル

2023年8月 今日

<< 前週 8/27 ~ 9/2

8月27日 (B)

朝: 125 / 90 mmHg 67 bpm

夜: 118 / 80 mmHg 70 bpm

体重: 67 kg 体脂肪: 20.5% 腹囲: 65 cm

登録

入力

© 2021 ToMMo

入力した情報が登録され、閲覧画面に戻ります。

16-5.健康情報を修正する

入力した健康情報は修正ができます。
健康情報の入力画面から修正を行います。



測定日を選択します。



カレンダーから修正したい日付を選択します。
※入力されたデータがある場合は、●が表示されます。

16-5.健康情報を修正する

測定日 * 2023/08/02

血压(朝)

血压(朝) - 最高 148 mmHg

血压(朝) - 最低 83 mmHg

脈拍(朝) 65 bpm

血压(夜)

血压(夜) - 最高 142 mmHg

血压(夜) - 最低 85 mmHg

脈拍(夜) 75 bpm

確認

項目を選択し、修正後「確認」をクリックします。

測定日 2023/08/02

血压(朝)

血压(朝) - 最高 148 mmHg

血压(朝) - 最低 83 mmHg

脈拍(朝) 67 bpm

血压(夜)

血压(夜) - 最高 142 mmHg

血压(夜) - 最低 85 mmHg

脈拍(夜) 75 bpm

修正 登録

入力した内容に間違いがないことを確認し、「登録」をクリックします。

16-5.健康情報を修正する



The screenshot displays the 'ToMMoバイタル' (ToMMo Vital) section of the app. It features a list of five data entry screens for different dates, each containing fields for blood pressure, heart rate, weight, body fat percentage, and waist circumference. The app has a pink header with the ToMMo logo and a hamburger menu icon. At the bottom, there are two circular icons: 'グラフ' (Graph) and '入力' (Input). The footer shows '© 2021 ToMMo'.

ToMMoバイタル

夜: - / - mmHg - bpm
体重: - kg 体脂肪: - % 腰囲: - cm

8月4日 (金)
朝: - / - mmHg - bpm
夜: - / - mmHg - bpm
体重: - kg 体脂肪: - % 腰囲: - cm

8月3日 (木)
朝: - / - mmHg - bpm
夜: 143 / 82 mmHg 76 bpm
体重: 65.2 kg 体脂肪: 20.4 % 腰囲: 74 cm

8月2日 (水)
朝: 148 / 83 mmHg 67 bpm
夜: 142 / 85 mmHg 75 bpm
体重: 68.7 kg 体脂肪: 10 % 腰囲: - cm

8月1日 (火)
朝: 119 / 78 mmHg 68 bpm

グラフ 入力

© 2021 ToMMo

トップページに戻ります。

16-6.健康情報をグラフで閲覧する（血圧のグラフを見る）

入力した血圧や体重の情報をグラフで閲覧することができます。



トップページで「グラフ」をクリックします。



グラフで表示する項目を選択します。

16-6.健康情報をグラフで閲覧する（血圧のグラフを見る）



グラフが表示されます。



期間を選択すると、その期間のグラフが表示されます。
「月」選択すると、選択した該当月のグラフ表示に切り替わります。

16-6.健康情報をグラフで閲覧する（血圧のグラフを見る）



期間を選択すると、その期間のグラフが表示されます。
「年」選択すると、該当年のグラフ表示に切り替わります。

16-6.健康情報をグラフで閲覧する（体重のグラフを見る）

入力した血圧や体重の情報をグラフで閲覧することができます。

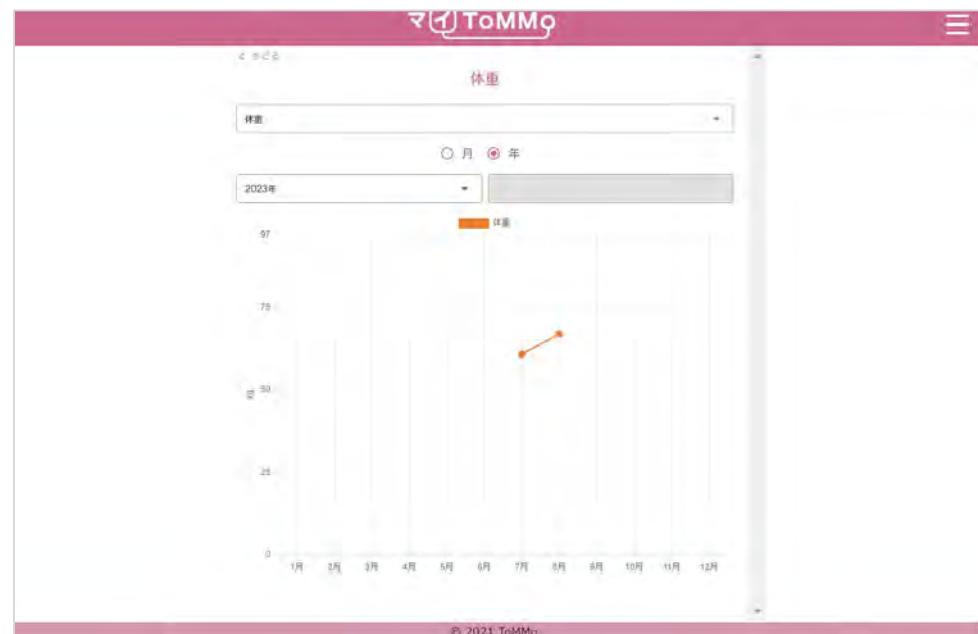
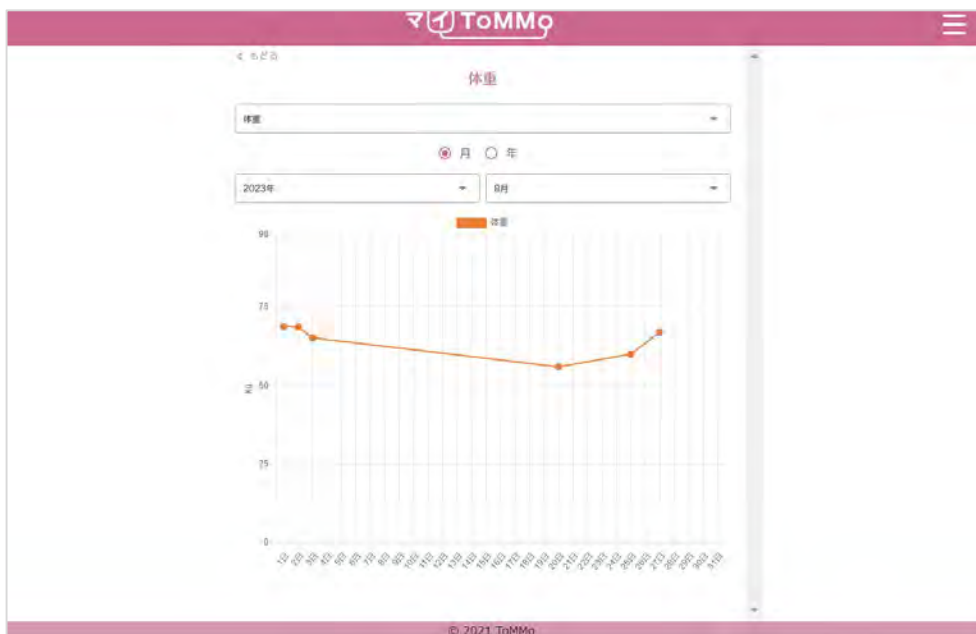


トップページで「グラフ」をクリックします。



グラフで表示する項目を選択します。

16-6.健康情報をグラフで閲覧する（体重のグラフを見る）



グラフが表示されます。

期間を選択すると、その期間のグラフが表示されます。
「年」選択すると、該当年のグラフ表示に切り替わります。

16-7. マイページに戻る

マイページに戻る際は、右上のメニューボタン（≡）をクリックし、「マイページ」を選択します。



右上のメニューボタン（≡）をクリックします。メニューが表示されますので、「マイページ」をクリックします。

マイページに戻ります。

17 設定メニュー

マイToMMoアプリ内の各メニューや、お問い合わせページを確認することができます。

17 設定メニュー

マイToMMoアプリの設定メニューは、以下の表示となります。

「マイページ」をクリックすると
ログイン後のマイページへ移動します

「健康調査結果」をクリックすると
ログインしている方の健康調査結果ページへ移動します

「登録情報変更」をクリックすると
ログインしている方のメールアドレスと電話番号の情報を
変更するページへ移動します

「家族の閲覧申請」をクリックすると
本人以外の家族の閲覧申請の画面（本説明書59ページ）に
移動します

■ログイン後

ログイン後は画面右上のメニューボタン（≡）をクリックすると
設定メニューが開きます。

その他の設定メニューは、以下の表示となります。

マイToMMo よくある質問

■ **マイナンバーカードの暗証番号について**

- **マイナンバーカードの暗証番号を忘れてしまいました。**
暗証番号を忘れた場合は、住民票に記載のある市区町村窓口にて変更することができます。
- **マイナンバーカードの暗証番号を何度も間違えた場合は、どうすれば良いですか？**
それぞれの暗証番号は、既定の回数を超えて間違えた場合、ロックがかかります。
(長い暗証番号：5回、短い暗証番号：3回)
ロックがかかった場合は、住民票に記載のある市区町村窓口にて再設定してください。

■ **マイナンバーカードの読み取りについて**

- **図のとおりスマートフォンを置いて、カードが読み取れません。**
マイナンバーカードがうまく読み取れない場合は、下記をご確認ください。

- ・読み取りが完了し次の画面へ遷移するまでに、5秒以上かかる場合があります。次の画面へ遷移するまで、スマートフォンとマイナンバーカードが離れないようにしてください。
- ・金属の机の上では、読み取れない場合があります。
- ・スマートフォンやマイナンバーカードのカバーは外してください。
- ・Androidの場合、NFC/おさいふケータイ機能をONにしてください。
- ・お手持ちのスマートフォンがマイナンバーカード読み取りに対応しているかどうかは、[こちら](#) からご確認ください。

■ **マイナンバーカードのセキュリティについて**

- **マイナンバーカードを利用することで、個人情報漏れるおそれがあるのではないですか。**
マイナンバーカードには、年金や預金残高、医療の情報など、プライバシー性の高い個人情報が入っていません。また、他人によるなりすましができないように、様々なセキュリティ対策が施されていますので、安心して持ち歩いてください。

マイToMMo 利用規約

(用語)

「マイToMMo 利用規約」(以下、「本規約」といいます。) における主な用語の定義は、次の各号に掲げるとおりとします。

- 1-1. 「ToMMo」とは、国立大学法人東北大学が設置する東北メディカル・メガバンク機構を指します。
- 1-2. 「ToPIC」とは、一般社団法人ICTまちづくり共通プラットフォーム推進機構を指します。
- 1-3. 「対象者」とは、ToMMoにおけるコホート研究に係る各種健康調査に参加する者をいいます。
- 1-4. 「マイToMMo」とは、ToMMoが提供する、健康調査結果の電子交付等を行うためのアプリをいいます。
- 1-5. 「アプリ利用者」とは、マイToMMoが提供するサービスの利用を行う者をいいます。
- 1-6. 「健康調査結果PDF」とは、ToMMoから交付される各種健康調査の結果が記載されたPDFファイルのことをいいます。
- 1-7. 「日々の健康情報」とは1日毎の血圧・脈拍・体重・体脂肪・腹囲のことをいいます。
- 1-8. 「ToMMoが収集した情報」とは、これまでにToMMoで収集した対象者の健康情報をいいます。
- 1-9. 「あなたが入力した情報」とは、マイToMMoにて以下の機能を利用し、アプリ利用者が入力した情報をいいます。
妊婦健診、乳幼児健診、学校健診、特定・職域健診、予防接種、日々の健康情報

(事業の目的)

- 2-1. ToMMoは、効率的かつ持続可能な結果交付の実現を目的とし、対象者に対して、現状紙と郵送で交付している健康調査結果の電子交付、調査票の回答、および妊婦健診、乳幼児健診、学校健診・体力測定、特定・職域健診、予防接種の情報、日々の健康情報の入力・閲覧等を行うためのアプリケーションとして、マイToMMo (以下、「本サービス」といいます。) を開発・運営します。
- 2-2. 本規約は、本サービスの利用に関し、これを利用するすべての者に適用される利用条件その他の事項を定めることを目的とし、ToMMoが定めるものです。

(総則)

- 3-1. 本サービスは、ToMMoが対象者向けに提供するものです。
- 3-2. 本サービスの利用に際して、アプリ利用者は、本規約に同意いただく必要があります。
- 3-3. 本サービスは、アプリ利用者のマイナンバーカードを用いることにより、電子的に正確な本人確認を実施した上で提供するものです。
- 3-4. 本サービスは、行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律 (平成25年5月31日法律第27号) 第2条第7項で規定する個人番号カードを使用することで、電子証明書を利用するサービスを含みます。
- 3-5. 本規約は、本サービスの変更に伴い変更される場合があります。本規約を変更する場合、あらかじめ、変更後の本規約の施行時期及び内容をToMMoのウェブサイト上での掲示その他の適切な方法により周知し、またはアプリ利用者へ通知します。ただし、アプリ利用者の同意が法令上必要となるような内容の変更の場合は、適切な方法でアプリ利用者の同意を得るものとします。

(サービス内容)

- 4-1. 本サービスの利用にあたり、アプリ利用者は、以下にあげる指定OS端末において専用のアプリケーション (以下、「専用アプリ」といいます。) から登録等を行うこととします。

■ 推奨動作環境

スマートフォン推奨OS	Android 8.0以降 iOS 13.0以降
パソコン推奨OS	Windows 10 OperatingSystem搭載 macOS10 OperatingSystem搭載
	Google Chrome, Microsoft Edge

■よくある質問

マイToMMoに関して、よくある質問とその回答が確認できます。

■利用規約・プライバシーポリシー

登録時に同意いただいた規約文面がいつでも確認できます。

その他の設定メニューは、以下の表示となります。

本事業や健康調査結果の内容に関するお問い合わせは、東北大学 東北メディカル・メガバンク機構（ToMMo）コホート推進センターにご連絡をお願いいたします。

ToMMo お問い合わせ窓口

東北大学 東北メディカル・メガバンク機構（ToMMo）コホート推進センター

電話 : 022-718-5162（三世代コホート担当）
022-718-5161（地域住民コホート担当）

メール : sansedai@q.tohoku.ac.jp

※平日 9:00～16:30（土日祝日・年末年始は休業）
※いただきましたメールは順次対応いたしますが、状況により回答までお時間をいただく場合がございます。

■マイToMMoのご利用に関するお問い合わせ

マイToMMoの使い方や、マイナンバーカードに関するお問い合わせは、「マイToMMoお問い合わせ窓口（TOPIC）へご連絡をお願いいたします。

よくあるご質問と回答は、以下よりご確認ください。お問い合わせいただく前に、ご一読ください。

[よくある質問](#)

TOPIC お問い合わせ窓口

一般社団法人ICTまちづくり共通プラットフォーム推進機構（略：TOPIC）

メール : mytommo@topic.or.jp

※月～金 9:00～17:00（土日祝日・お盆・年末年始は休業）
※いただきましたメールは順次対応いたしますが、状況により回答までお時間をいただく場合がございます。

■マイToMMoのアカウント削除について

マイToMMoのアカウントの削除は、以下より行うことができます。

[アカウント削除手続き](#)

18

登録情報を変更する

- ・登録情報を変更する

18 登録情報を変更する

メニューから、登録したメールアドレスと電話番号を変更することができます。



右上のメニューボタンをクリックします。



メニューが表示されますので、「登録情報変更」をクリックします。

18 登録情報を変更する

マイ ToMMo

登録情報変更

さん

登録したメールアドレスと電話番号を変更することができます。
※閲覧対象のご家族の情報を変更する場合は本人のマイナンバーカードでログインする必要があります。

●メールアドレス

現在：
xxxx@xxxx.xx

変更後：
ooo@xxxx.xx

●電話番号

現在：
00012345678

変更後：
00001234567

マイ ToMMo

さん

登録したメールアドレスと電話番号を変更することができます。
※閲覧対象のご家族の情報を変更する場合は本人のマイナンバーカードでログインする必要があります。

●メールアドレス

現在：
xxxx@xxxx.xx

変更後：
ooo@xxxx.xx

●電話番号

現在：
00012345678

変更後：
00001234567

変更する

変更しない

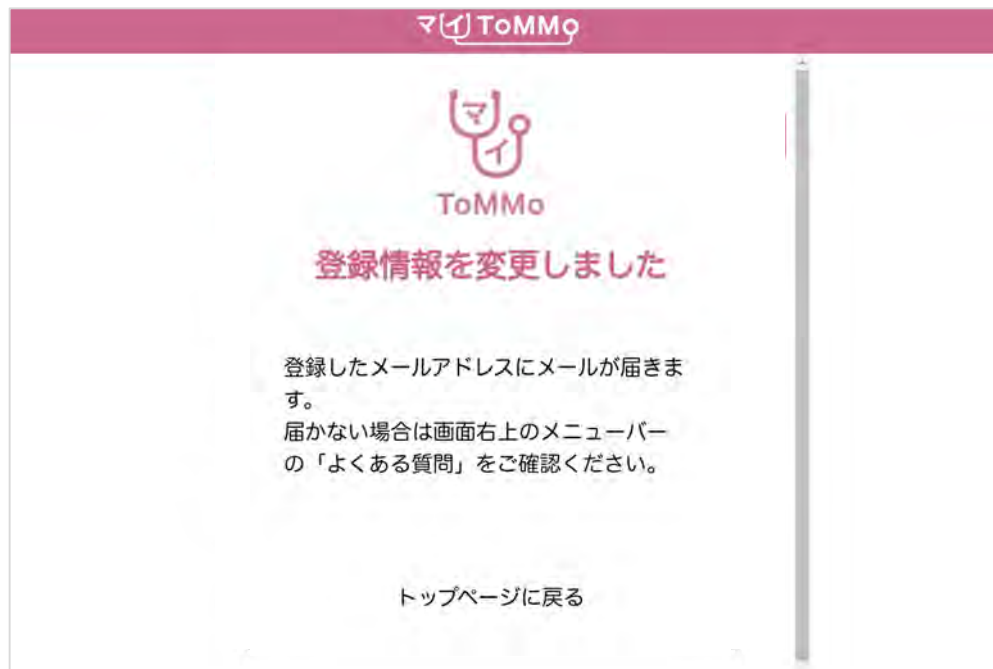
登録したメールアドレス、電話番号の変更ができます。

◆入力方法
メールアドレス：半角
電話番号：半角数字（ハイフンなし）

入力した情報を確認し、「変更する」をクリックします。

18 登録情報を変更する

メニューから、登録したメールアドレスと電話番号を変更することができます。



登録情報変更の確認のため、ToMMoからメールが届きます。

※メールが届かない場合は、画面右上メニューボタン→よくある質問をご確認ください。

19 アカウントを削除する

マイToMMoアプリのアカウントを削除することができます（アプリの退会を行うことができます）。

19 アカウントを削除する

お問い合わせからマイToMMoアプリのアカウントの削除ができます。



右上のメニューボタン (≡) をクリックします。



メニューが表示されますので、「お問い合わせ」をクリックします。

19 アカウントを削除する

東北大学 東北メディカル・メガバンク機構 (ToMMo) コホート推進センター

電話 : 022-718-5162 (三世代コホート担当)

電話 : 022-718-5161 (地域住民コホート担当)

メール : sansedal@megabank.tohoku.ac.jp

※平日 9:00~16:30 (土日祝日・年末年始は休業)

※いただきましたメールは順次対応いたしますが、状況により回答までお時間をいただく場合がございます。

■マイToMMoのご利用に関するお問い合わせ

マイToMMoの使い方や、マイナンバーカードに関するお問い合わせは、「マイToMMoお問い合わせ窓口 (TOPIC)」へご連絡をお願いいたします。

よくある質問と回答は、以下よりご確認ください。お問い合わせいただく前に、ご一読ください。

[よくある質問](#)

TOPIC お問い合わせ窓口

一般社団法人ICTまちづくり共通プラットフォーム推進機構 (略: TOPIC)

メール : mytommo@topic.or.jp

※月~金 9:00~17:00 (土日祝日・お盆・年末年始は休業)

※いただきましたメールは順次対応いたしますが、状況により回答までお時間をいただく場合がございます。

■マイToMMoのアカウント削除について

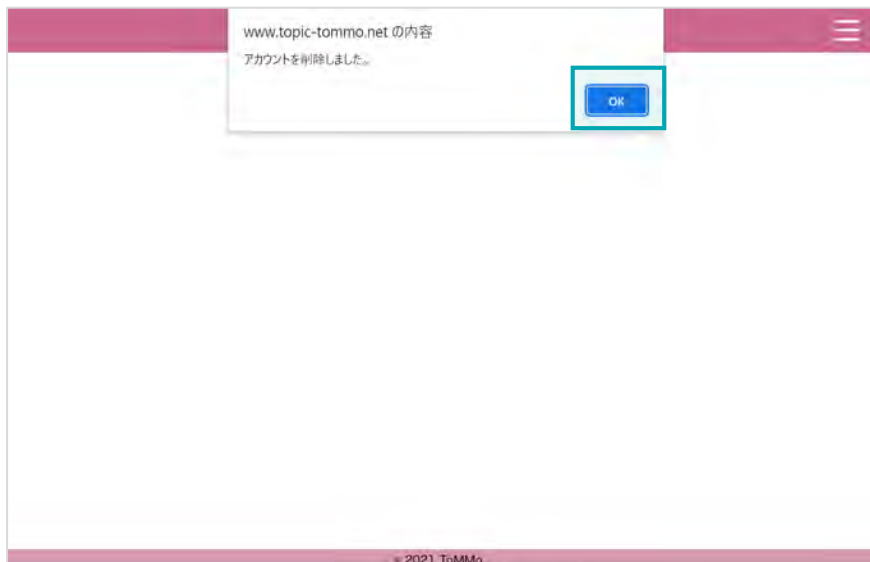
マイToMMoのアカウントの削除は、以下より行うことができます。

[アカウント削除手続き](#)

「アカウント削除手続き」をクリックします。

アカウント削除手続き画面が表示されますので、
「追加コホート番号」と「メールアドレス」を入力し、「アカウント削除」をクリックします。
「削除しない」をクリックすると、マイページへ戻ります。

19 アカウントを削除する



メッセージが表示されますので、「OK」ボタンをクリックします。

※再びご利用をご希望の場合は、前回同様の追加コホート番号を使用して再度ご登録ください。

20 システム上の不具合・エラー発生時

アプリご利用者様からのお問い合わせは、アプリ内設定メニュー「お問い合わせ」に記載の窓口へご連絡ください。

ログイン後は画面右上のメニューボタン（≡）をクリックし、「お問い合わせ」を選択してください

■ToMMoへのお問い合わせ

本事業や健康調査結果の内容に関するお問い合わせは、
東北大学東北メディカル・メガバンク機構（ToMMo）にご連絡をお願いいたします。

ToMMo お問い合わせ窓口

東北大学東北メディカル・メガバンク機構（ToMMo）コホート推進センター

電話： 022-718-5162（三世代コホート担当）

022-718-5161（地域住民コホート担当）

メール：sansedai@tohoku.ac.jp

※平日 9:00～16:30（土日祝日・年末年始は休業）

■マイToMMoのご利用に関するお問い合わせ

マイToMMoの使い方や、マイナンバーカードに関するお問い合わせは、
「マイToMMoお問い合わせ窓口（TOPIC）」へご連絡をお願いいたします。

マイToMMo お問い合わせ窓口

一般社団法人ICTまちづくり共通プラットフォーム推進機構（略：TOPIC）

メール：mytommo@topic.or.jp

※月～金 9:00～17:00（土日祝日・お盆・年末年始は休業）

※いただきましたメールは順次対応いたしますが、

状況により回答までお時間をいただくことがございます。



ログイン後は画面右上のメニューボタン（≡）をクリックするとメニューが表示されます。