

東北大学 東北メディカル・メガバンク機構

コホート調査参加者限定

マイナンバーカードを利用した健康情報記録サービス

マイ ToMMo

アプリ活用ハンドブック

ToMMo: 東北大学 東北メディカル・メガバンク機構



マイToMMoアプリを使いこなそう!!

いつでもどこでも



健康の記録を常に携帯。病院でもすぐに見せられる!

いつでもどこでも回答できる

健康調査結果

特定・職域健診

調査票回答

妊娠中の健康をしっかりと管理!

生まれたときからの成長の記録を常に携帯

妊婦健診

乳幼児健診

学校健診

予防接種の記録をまとめて管理

健康アプリと連携できる!

日々の健康情報を記録して管理

予防接種

Fitbit連携

ToMMoバイタル

STEP.1 登録に必要なものを準備しよう アプリをダウンロードする前に確認しよう

- 1. マイナンバーカード**
受取時に設定した暗証番号が必要です
※ToMMoではマイナンバーは収集・保管いたしません
※長い暗証番号は5回、短い暗証番号は3回連続で間違えるとロックがかかりますのでご注意ください (P.12 Q5参照)
- 2. スマートフォン**
バージョンを確認してください (推奨動作環境 iPhone:iOS13.0以降 Android:8.0以降)
- 3. 電話番号・メールアドレス**
任意の電話番号・メールアドレスを登録できます

STEP.2 ダウンロードしてみよう

アプリをダウンロード

推奨動作環境
iPhone:iOS13.0以降 Android:8.0以降

Available on the App Store

GET IT ON Google play

※アプリ利用料は無料ですが、利用に伴う通信料は利用者のご負担となります

STEP.3 登録してみよう P.4-5


登録方法

この資料で示した画像のイラストはiPhoneの操作画面です。また、実際の画面とは一部異なる場合があります

目次

健康調査結果	ToMMoで受けた健康調査の結果が閲覧できる	P.6
調査票回答	調査票に回答できる	P.7
妊婦健診	妊婦健診の結果が入力・閲覧できる	P.8 (P.9)
乳幼児健診	乳幼児健診の結果が入力・閲覧できる	P.8 (P.9)
学校健診	学校健診の結果が入力・閲覧できる	P.8 (P.9)
特定・職域健診	地域や職場での健康診断の結果が入力・閲覧できる	P.10 (P.9)
予防接種	予防接種の情報が入力・閲覧できる	P.11 (P.9)
Fitbit連携	ウェアラブルデバイス(Fitbit)と連携できる	P.11
調査研究等のご案内	調査や研究等の案内が閲覧できる	P.11
ToMMoバイタル	日々の健康情報(血圧・体重・体脂肪率等)を入力・閲覧できる	P.11
Q&A	困ったときは?	P.12

マイToMMoの以下の機能には2つの情報があります



「ToMMoが収集した情報」は順次閲覧できるようになります (閲覧できるようになりましたらご連絡さしあげます)

ToMMoが収集した情報

元となる情報 *すべて同意に基づいて収集した情報です

- ・ToMMoで受けた健康調査
- ・母子健康手帳
- ・学校で受けた健診
- ・自治体で受けた健診

コホート調査でToMMoが収集した情報を閲覧することができます。アプリ上で修正することはできません。情報が最新のものにアップデートされる場合があります。手元の記録と違っていた場合は、ToMMoまで連絡ください。

あなたが入力した情報

最初は何も入っていません。あなたが自由に入力・修正することができます。入力いただいた情報はToMMoで活用させていただきます。

公的認証サービスを導入しているのでセキュリティ面も安心!

マイナンバーカードに内蔵されている「署名用電子証明書」「利用者証明用電子証明書」の機能を使用します。これは公的な個人認証サービスで、よりセキュリティの高い本人確認を行うことが可能になります。皆さんからお預かりしている大切な個人情報を守るため、時代にさきがけて導入することにしました。

詳細なマニュアルはこちらから

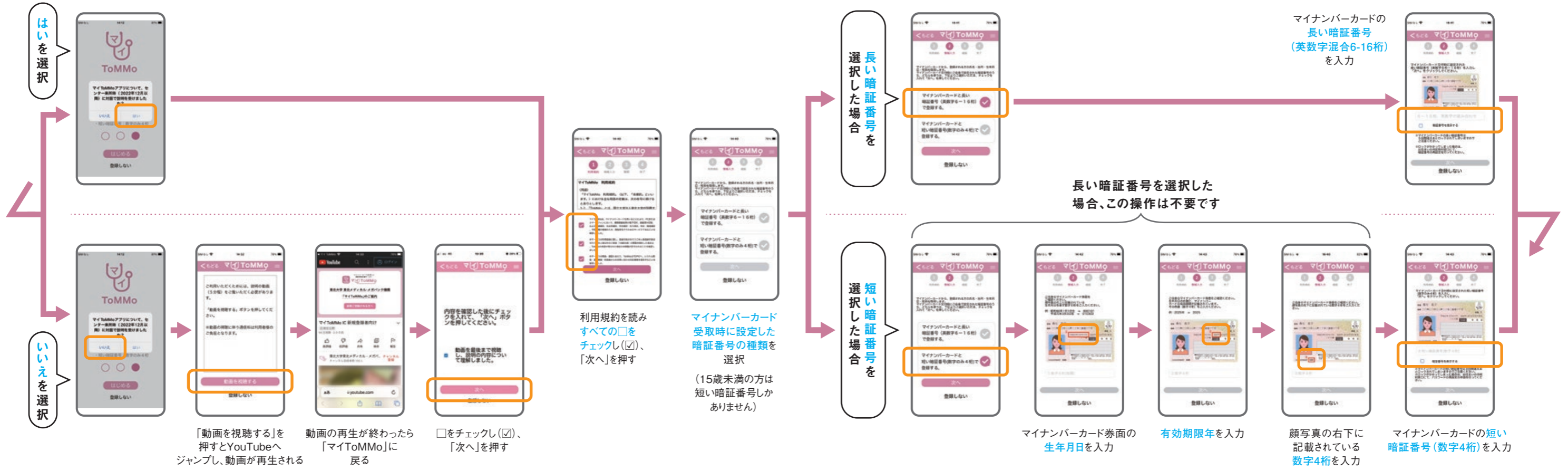
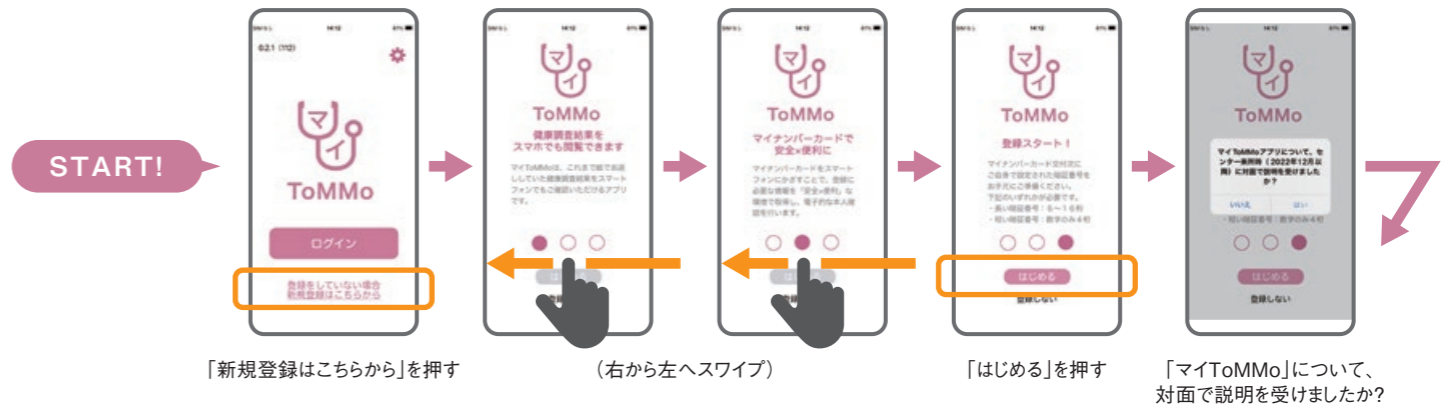


<https://www.megabank.tohoku.ac.jp/cohort/survey/app/my-tommo.html>

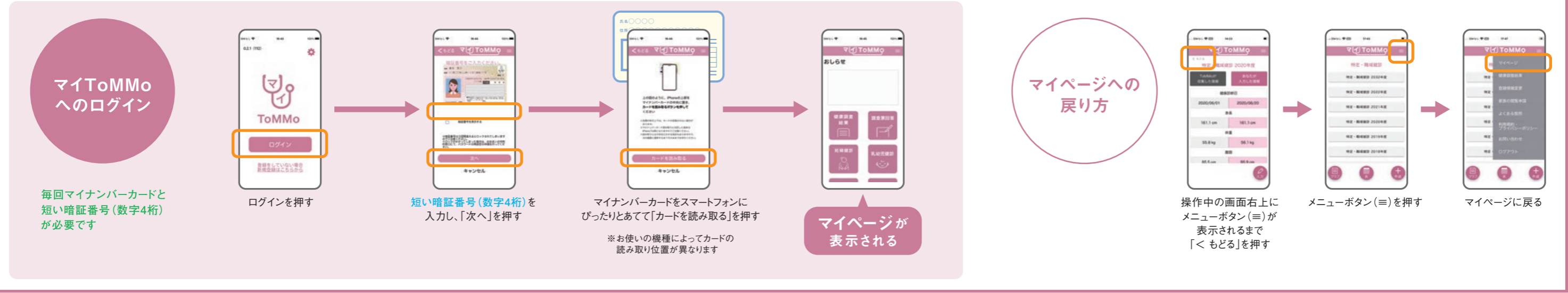
マイToMMo 登録方法 (ご本人)

- 登録前の準備**
- ✓ アプリをダウンロード (P.2のQRコードからダウンロードしてください)
 - ✓ マイナンバーカード (受取時に設定した暗証番号)
 - ✓ 追加コHORT番号 (ToMMoからお配りしたもの)

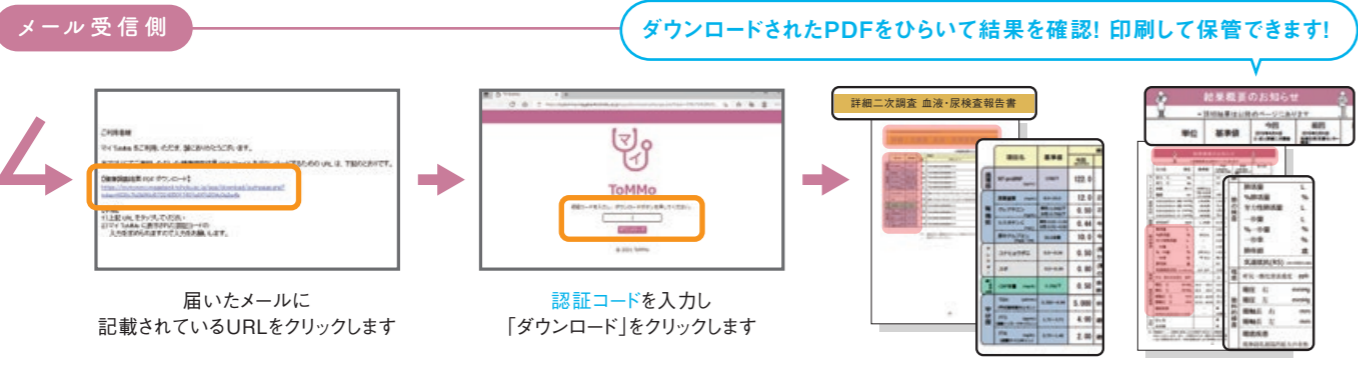
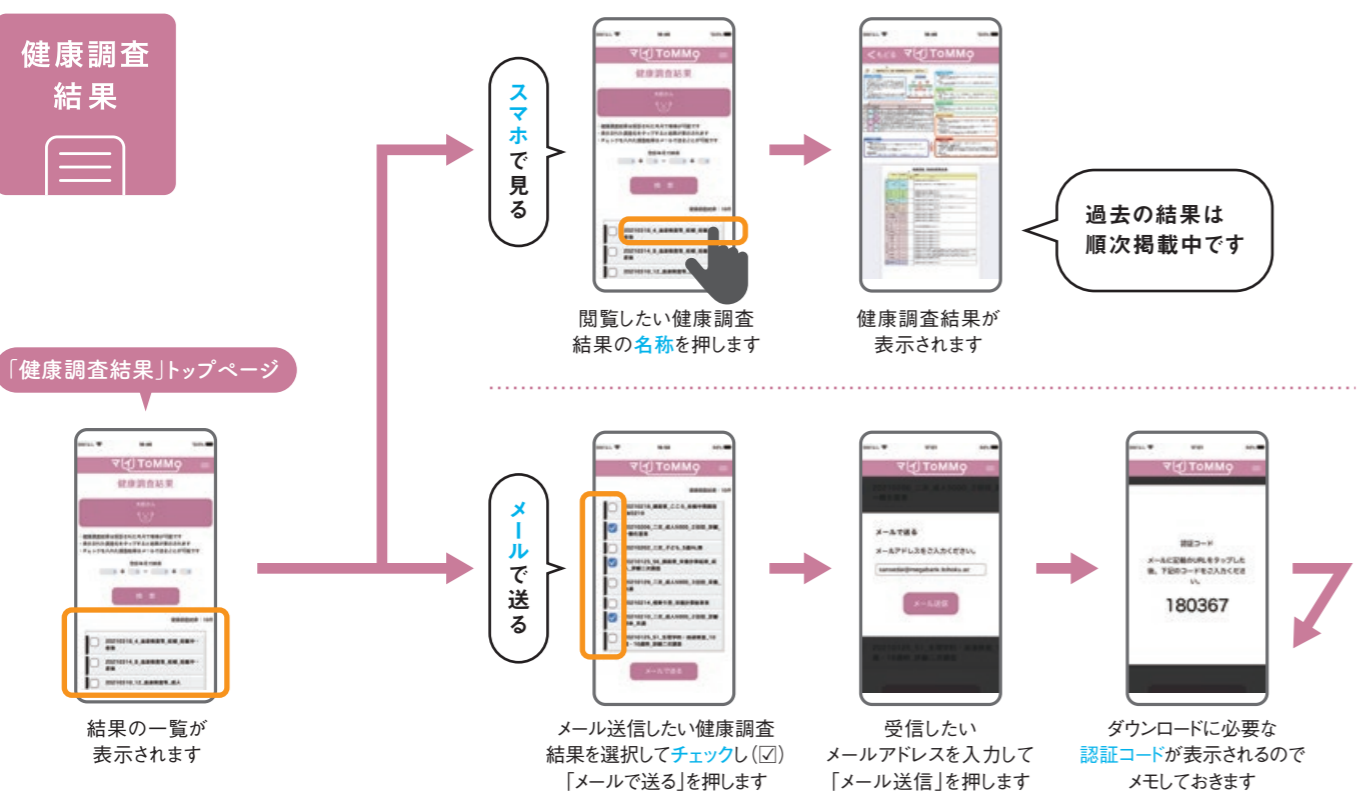
登録完了メールが届きます。登録前に MyToMMo_regi@molepi.megabank.tohoku.ac.jp からのメールを受信できる設定にしてください。
 「マイToMMo」に登録すると郵送での健康調査結果のお返しから、スマートフォンやパソコン上での結果のお返しに自動的に切りかわります。
 (郵送でのお返しを希望する場合はToMMoまでご連絡ください)



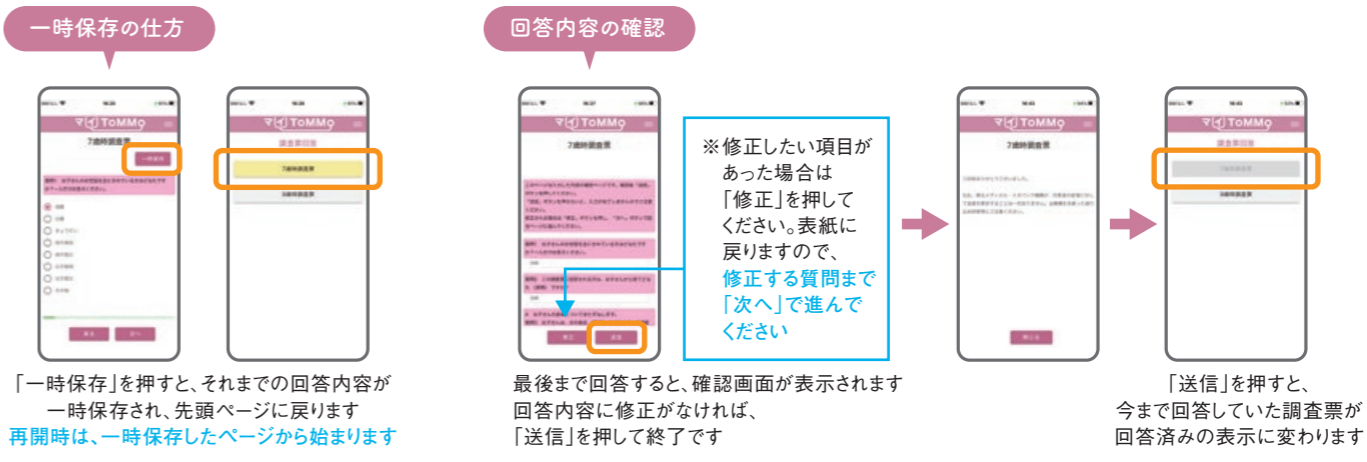
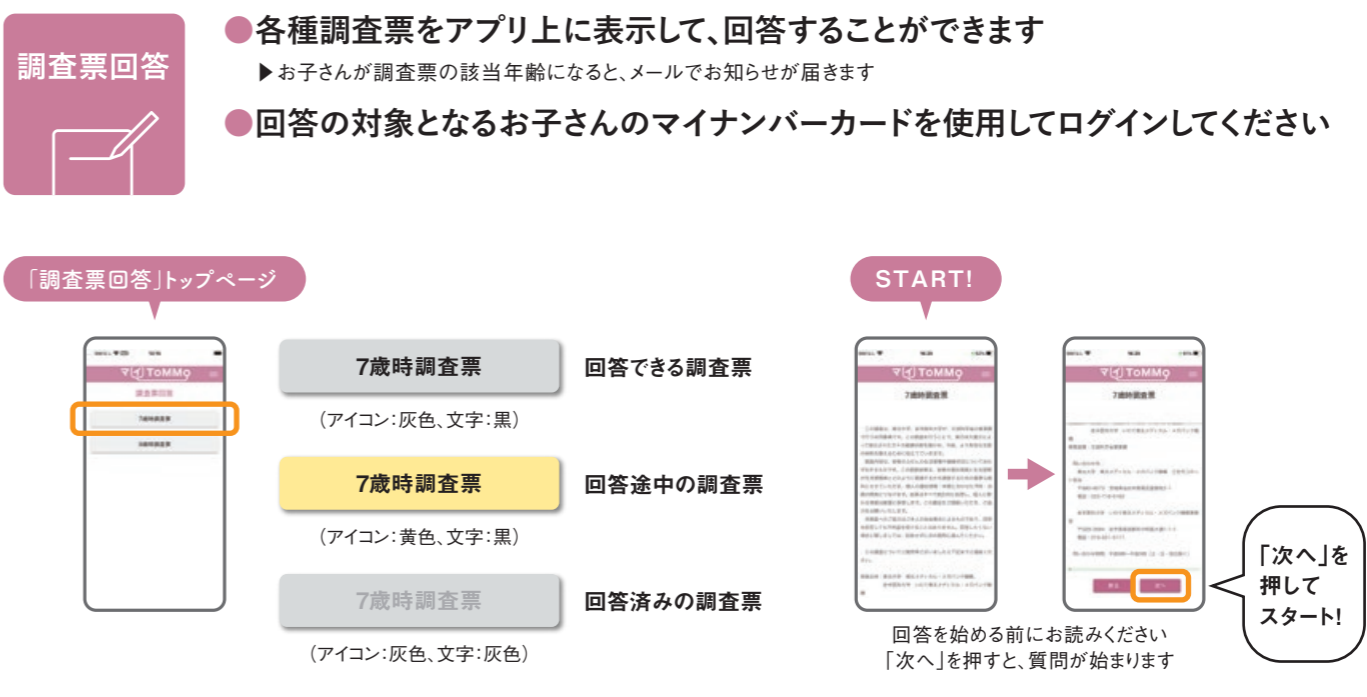
基本操作



健康調査結果



調査票回答



妊婦健診

妊婦健診



- ◇「ToMMoが収集した情報」の入手先
→母子健康手帳
- ◇グラフで見られる

- 妊婦健診の情報をアプリ上で入力・閲覧することができます
- 妊娠中～出産～産後の自分の体の変化をグラフで見ることができます

「妊婦健診」トップページ



分娩予定日ごとに記録ができます



グラフで見
ることができます
(右ページ参照)

ふだん(妊娠前)の身長・体重を
記録しておきます(グラフはこの数字
を基準に表示されます)

妊婦健診を受けたらその都度入力して、
記録に残しておきましょう

新しく記録を作成できます

乳幼児健診

乳幼児健診



- ◇「ToMMoが収集した情報」の入手先
→母子健康手帳
- ◇グラフで見られる
- ◇家族の閲覧ができる
(P.12 Q4参照)

- 出生時や乳幼児健診の情報を、アプリ上で入力・閲覧することができます
- 家族の閲覧申請をすると未成年のご家族の情報を入力・閲覧することもできます (P.12 Q4参照)

「乳幼児健診」トップページ



生まれた時の情報を
記録しておきましょう

健診を受けたらその都度入力して、
記録に残しておきましょう

新しく記録を作成できます



その時々様子を
詳しく残すことができます

学校健診

学校健診



- ◇「ToMMoが収集した情報」の入手先
→学校の健診結果
- ◇グラフで見られる
- ◇家族の閲覧ができる
(P.12 Q4参照)

- 小1～中3までの学校健診および体力測定をアプリ上で入力・閲覧することができます
- 家族の閲覧申請をすると未成年のご家族の情報を入力・閲覧することもできます (P.12 Q4参照)

「学校健診」トップページ



グラフで見
ることができます
(右ページ参照)

1学年あたりひとつの情報を
残すことができます

学校で受けた健診や
体力測定の結果を
その都度入力して、記録に
残しておきましょう

新しく記録を作成できます



身長・体重だけでなく、学校で行う
体力測定の情報も残すことができます



項目ごとに細かく
入力できます

各機能共通の補足

◇「ToMMoが収集した情報」と「あなたが入力した情報」について

※P.3もあわせてご覧ください



「ToMMoが収集した情報」は
順次閲覧できるようになります
(閲覧できるようになりましたら
ご連絡さしあげます)

ToMMoが収集した情報

変更することはできません
修正が必要な場合は
ToMMoまでご連絡ください



あなたが入力した情報

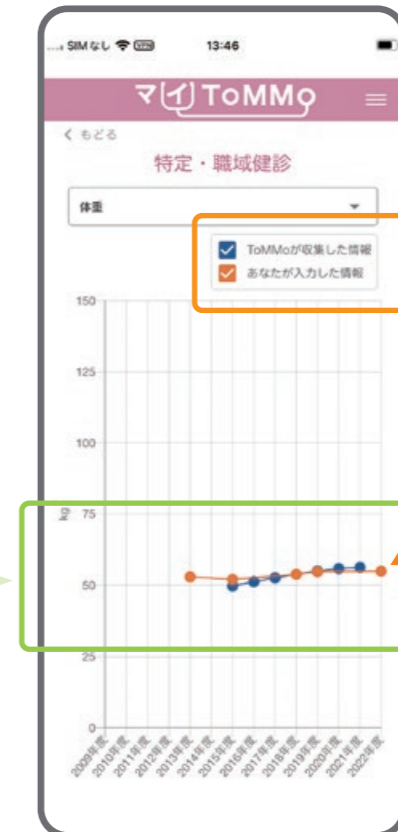
自由に入力・変更する
ことができます

修正する時も使えます

◇グラフ



(例: 特定・職域健診)



「あなたが入力した情報」または
「ToMMoが収集した情報」のどちらか
一方を見たいときはここで選べます
☑を押して☐にすると非表示になります

※詳細表示
あなたが入力した情報
2022年度
健康診断日: 2022年06月02日
体重: 52.0kg

グラフ上の点を押すと、
その日の詳しい計測データが
表示されます

「あなたが入力した情報」と
「ToMMoが収集した情報」の
両方が点で表示されます

※詳細二次調査または詳細三次調査で、追加の同意書をいただいたお子さんが中学3年生になったときに、小中学校9年分の学校健診情報を一括収集しています

特定・職域健診

特定・職域健診



- ◇「ToMMoが収集した情報」の入手先
→自治体の健診結果
- ◇グラフで見られる
- ◇表で見られる

●特定・職域健診の情報をアプリ上で入力・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」についてP.3,9で詳しく説明しています



グラフで見る



8つの項目がグラフで見られます

「▼」で他の項目を選択できます

表で見る



2年分の情報が並んで表示されます

「<」「>」で年度が変更されます

新しく作成する



トップページにない年度の情報を新しく入力できます

予防接種

予防接種



- ◇「ToMMoが収集した情報」の入手先
→母子健康手帳
- ※「インフルエンザ」と「新型コロナウイルスワクチン」については表示されません
- ◇家族の閲覧ができる (P.12 Q4参照)

●予防接種の情報をアプリ上で入力・閲覧することができます

●家族の閲覧申請をすると未成年のご家族の情報を入力・閲覧することもできます (P.12 Q4参照)

「予防接種」トップページ



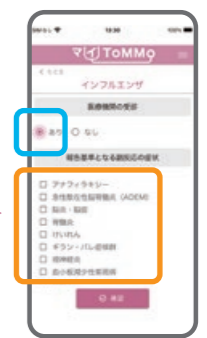
入力する



副反応「あり」を選択すると、詳細な情報を入力できます



医療機関の受診「あり」を選択すると、詳細な副反応の症状を入力できます



Fitbit連携



●ウェアラブルデバイス (Fitbit) で取得している情報を見ることができます
※すでに「Fitbit」を利用している方向けの機能です



調査研究等のご案内



●東北大学やその他機関・団体の調査研究等のご案内を見ることができます



ToMMoバイタル



●日々の健康情報 (血圧・体重・体脂肪率等) を記録でき、記録やグラフで変化を確認できます



Q1 マイナンバーだけでも登録できますか？

A マイナンバーは使用しません。登録には、マイナンバーカード、受取時に設定した暗証番号、電話番号、メールアドレスが必要です。ToMMoではマイナンバーカードの各種暗証番号およびマイナンバーは収集・保管いたしません

Q2 自宅のパソコンでも登録・利用できますか？

A できます。ただし、パソコンで登録・利用するためには、マイナンバーカードの情報を読み取るためのカードリーダーが必要です。パソコンでのご利用はこちらから
<https://mytommo.megabank.tohoku.ac.jp/app/pc/top.php>
 ※NFC機能を搭載していないiPadをふくむタブレットでは利用できません

Q3 メールアドレスを変更しました

A 登録情報変更画面から変更してください
 ※右上のメニューボタン(≡)を押すとメニューが表示されます



Q4 「家族の閲覧申請」について教えてください

A ご家族(18歳未満)の健康調査結果、乳幼児健診、学校健診、予防接種の情報を入力・閲覧するための手続きです。閲覧申請したい方、閲覧の対象となる方、両者の「マイToMMo」の登録が必要です。「家族の閲覧申請」(18歳未満)をするとおよそ1週間でToMMoから承認のメールが届きます。閲覧の対象となったご家族が18歳になると、自動的に入力・閲覧できなくなります

家族の閲覧申請の方法



Q5 マイナンバーカードの暗証番号を間違えて、カードがロックされてしまいました。どうすればいいですか？

A 長い暗証番号は5回、短い暗証番号は3回連続で間違えるとロックがかかります。ロックの解除は市区町村の窓口で行うことができません

Q6 健康調査後、アプリ上で結果を閲覧できるようになるまでのくらいかかりますか？

A 健康調査後、2~3か月で結果を閲覧できるようになります。閲覧できるようになったら、ご登録いただいたメールアドレスあてに通知をお送りします

Q7 間違えてアプリを消してしまいました

A アプリを再インストールしてください。一度ご登録いただければ再度ご利用いただけます

Q8 ToMMoが収集した情報として表示されている数字が手元の記録と違っていましたが修正できません

A 「ToMMoが収集した情報」はアプリ使用者が変更・修正することはできません。お手数ですがToMMoまでご連絡ください

[問い合わせ]

東北大学 東北メディカル・メガバンク機構 コホート推進センター

〒980-8573 宮城県仙台市青葉区星陵町2-1 URL | www.megabank.tohoku.ac.jp

TEL.022-718-5162 (三世代コホート担当)

TEL.022-718-5161 (地域住民コホート担当) (平日 9:00~16:30)

