



---

## マイToMMoアプリ操作マニュアル（スマートフォン版）

Ver.2

# 目次

---

|                          |    |
|--------------------------|----|
| I. アプリをダウンロードする          | 8  |
| II. アプリを起動する             | 9  |
| 1. 新規登録する                | 10 |
| 1-1. 起動後～チュートリアル画面       |    |
| 1-2. チュートリアル画面～IC動画      |    |
| 1-3. 利用規約に同意する           |    |
| 1-4. 暗証番号を選択する           |    |
| 1-5. 暗証番号を入力する           |    |
| 1-6. マイナンバーカードを読み取る（1回目） |    |
| 1-7. 登録情報を入力する           |    |
| 1-8. マイナンバーカードを読み取る（2回目） |    |
| 1-9. 登録完了                |    |
| 2. ログインする                | 24 |
| 2-1. ログインする              |    |
| 2-2. ログインする（IC動画、利用規約あり） |    |

|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| <b>3. 閲覧申請する</b>         | <b>28</b> |
| <hr/>                    |           |
| 3-1. ログイン後～閲覧申請のご案内      |           |
| 3-2. チュートリアル画面           |           |
| 3-3. 暗証番号を選択する           |           |
| 3-4. 暗証番号を入力する           |           |
| 3-5. マイナンバーカードを読み取る      |           |
| 3-6. 対象者の情報を入力する         |           |
| 3-7. 登録完了                |           |
| 3-8. 管理者の承認を待つ           |           |
| 3-9. メニューボタン（≡）について      |           |
| <br>                     |           |
| <b>4. 健康調査結果を閲覧する</b>    | <b>39</b> |
| <hr/>                    |           |
| 4-1. 健康調査結果を検索する         |           |
| 4-2. 健康調査結果を表示する         |           |
| 4-3. 健康調査結果をメールで送信する     |           |
| <br>                     |           |
| <b>5. マイToMMo調査票回答機能</b> | <b>44</b> |
| <hr/>                    |           |
| 5-1. 調査票回答機能を開く          |           |
| 5-2. 調査票の回答をはじめめる        |           |
| 5-3. 「ご回答前にご一読ください」を確認する |           |
| 5-4. 回答方式                |           |
| 5-5. 質問の分岐（記述により表示）      |           |
| 5-6. 調査票の回答を一時保存する       |           |
| 5-7. 調査票の回答を送信する         |           |
| 5-8. マイページに戻る            |           |

|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| <b>6. マイToMMo 妊婦健診機能</b> | <b>62</b> |
| -----                    |           |
| 6-1. 妊婦健診機能を開く           |           |
| 6-2. 妊婦健診の情報を閲覧する        |           |
| 6-3. 分娩予定日を登録する          |           |
| 6-4. 妊婦健診の情報を入力する        |           |
| 6-5. 妊婦健診の情報を修正する        |           |
| 6-6. 妊婦健診の情報をグラフで見る      |           |
| 6-7. マイページに戻る            |           |
| <br>                     |           |
| <b>7. マイToMMo乳幼児健診機能</b> | <b>77</b> |
| -----                    |           |
| 7-1. 乳幼児健診機能を開く          |           |
| 7-2. 乳幼児健診の情報を閲覧する       |           |
| 7-3. 乳幼児健診の情報を入力する       |           |
| 7-4. 乳幼児健診の情報を修正する       |           |
| 7-5. 乳幼児健診の情報をグラフで見る     |           |
| 7-6. マイページに戻る            |           |
| <br>                     |           |
| <b>8. マイToMMo学校健診機能</b>  | <b>88</b> |
| -----                    |           |
| 8-1. 学校健診機能を開く           |           |
| 8-2. 学校健診の情報を閲覧する        |           |
| 8-3. 学校健診の情報を入力する        |           |
| 8-4. 学校健診の情報を修正する        |           |
| 8-5. 学校健診の情報をグラフで見る      |           |
| 8-6. マイページに戻る            |           |

|                                  |                |
|----------------------------------|----------------|
| <b>9. マイToMMo予防接種機能</b>          | <b>99</b>      |
| 9-1. 予防接種機能を開く                   |                |
| 9-2. 予防接種の情報を閲覧する                |                |
| 9-3. 予防接種の情報を入力する                |                |
| 9-4. 予防接種の情報を修正する                |                |
| 9-5. 予防接種を作成する                   |                |
| 9-6. マイページに戻る                    |                |
| <br><b>10. マイToMMo特定・職域健診機能</b>  | <br><b>109</b> |
| 10-1. 特定・職域健診機能を開く               |                |
| 10-2. 特定・職域健診の情報を閲覧する            |                |
| 10-3. 特定・職域健診の情報を入力する            |                |
| 10-4. 特定・職域健診の情報を修正する            |                |
| 10-5. 特定・職域健診の情報をグラフで見る          |                |
| 10-6. 特定・職域健診の情報を表で見る            |                |
| 10-7. マイページに戻る                   |                |
| <br><b>11. マイToMMoFitbit連携機能</b> | <br><b>122</b> |
| 11-1. Fitbitと連携する                |                |
| 11-2. Fitbitの記録を閲覧する             |                |
| 11-3. Fitbitの連携を解除する             |                |
| 11-4. マイページに戻る                   |                |

|                                 |                |
|---------------------------------|----------------|
| <b>12. マイToMMo 調査研究等のご案内機能</b>  | <b>130</b>     |
| 12-1. 調査研究等のご案内を開く              |                |
| 12-2. マイページに戻る                  |                |
| <br><b>13. アカウントを削除する</b>       | <br><b>133</b> |
| 13-1. アカウントを削除する                |                |
| <br><b>14. システム上の不具合・エラー発生時</b> | <br><b>136</b> |
| (お困りの際はこちら)                     |                |

# 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

- Apple、iPhoneは、米国およびその他の国で登録されている Apple Inc.の商標です。
- Apple Store は Apple Inc. のサービスマークです。
- Android および Google Play は Google Inc. の商標または登録商標です。
- QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

## I アプリをダウンロードする

以下の動作環境にて、App StoreまたはGoogle Playから「マイToMMo」をダウンロードします。

### ■動作環境

- ・ Android 8.0以降
- ・ iOS 13.0 以降

### ■iOS [ App Store ]

<https://itunes.apple.com/jp/app/id1575170946>



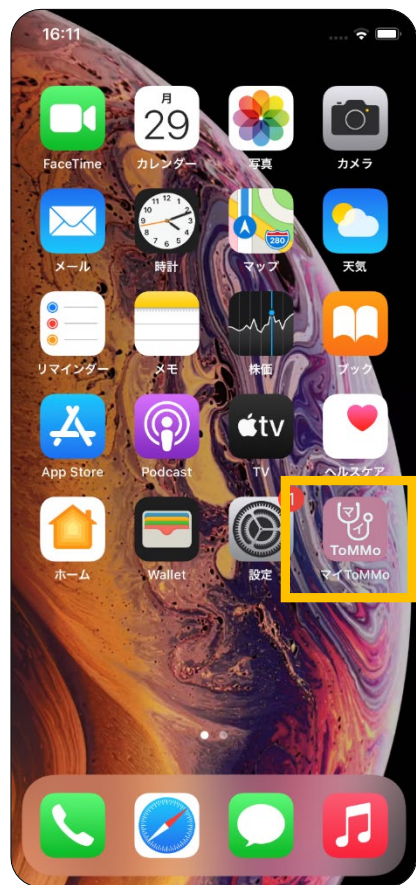
### ■Android [ Google Play ]

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.ac.tohoku.megabank.tommo.android>

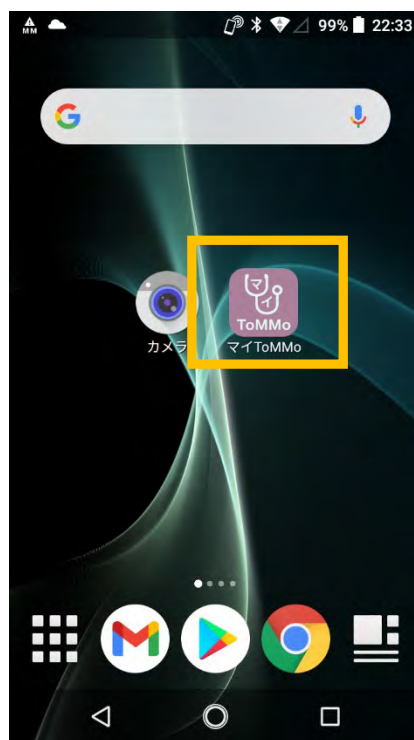


## II アプリを起動する

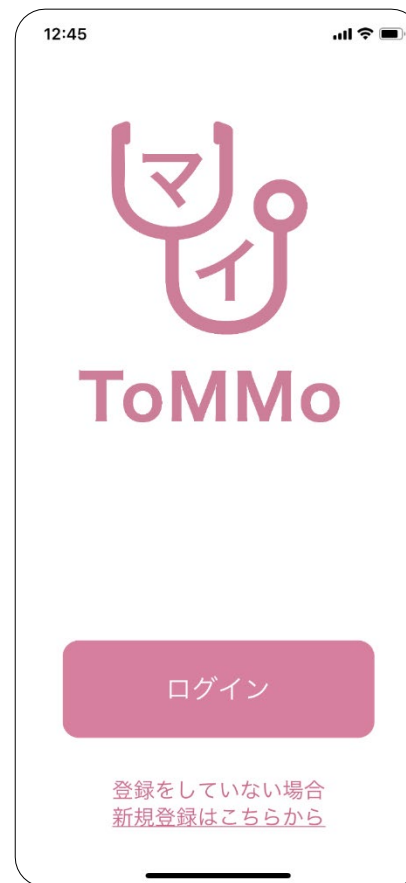
スマートフォンのホーム画面上にある「マイToMMo」アプリのアイコンを押し、アプリを起動します。



iPhone



Android



起動後のトップ画面

1

## 新規登録する

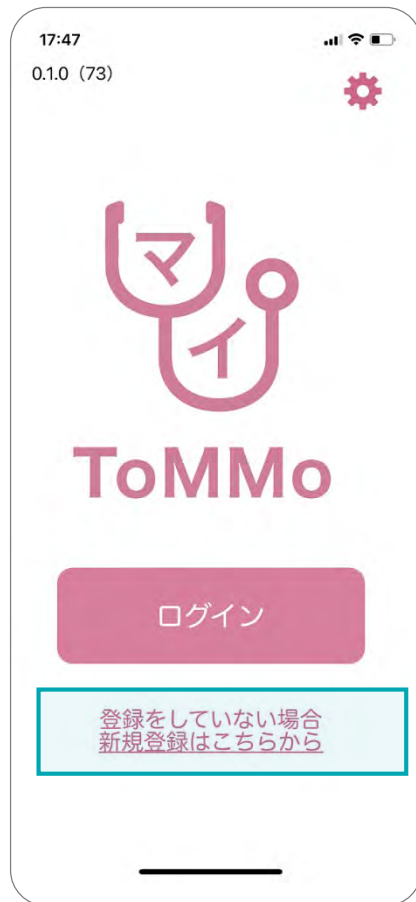
## 1 新規登録する

マイToMMoの登録に必要なものは、以下のとおりです。

|     | マイToMMoアプリ                                                                              | 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<br>長い暗証番号                                                                           | マイナンバーカードの<br>短い暗証番号                                                                       |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |        |  |               |             |         |
| 概要  | <ul style="list-style-type: none"> <li>対象者自身がスマートフォンにインストール</li> <li>無料で取得可能</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ToMMoから各対象者へ通知される</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>無料で取得可能</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>マイナンバーカード交付時に自身で設定する暗証番号</li> <li>英数字混合6-16桁</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>マイナンバーカード交付時に自身で設定する暗証番号</li> <li>数字のみ4桁</li> </ul> |
| 登録時 | 必須                                                                                      | 登録時のみ必須                                                                           | 必須                                                                                              | どちらか一方を選択                                                                                      |                                                                                            |
| 利用時 | 必須                                                                                      | —                                                                                 | ログイン時に必須                                                                                        | —                                                                                              | ログイン時に必須                                                                                   |

## 1-1. 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「新規登録はこちらから」を押し、新規登録の手続きをします。



アプリ起動後の画面上で「新規登録はこちらから」を押します。



チュートリアル①  
アプリの概要説明ページが表示されるので、次のページを表示するために、横にスワイプします。



チュートリアル②  
次のページを表示するために、横にスワイプします。

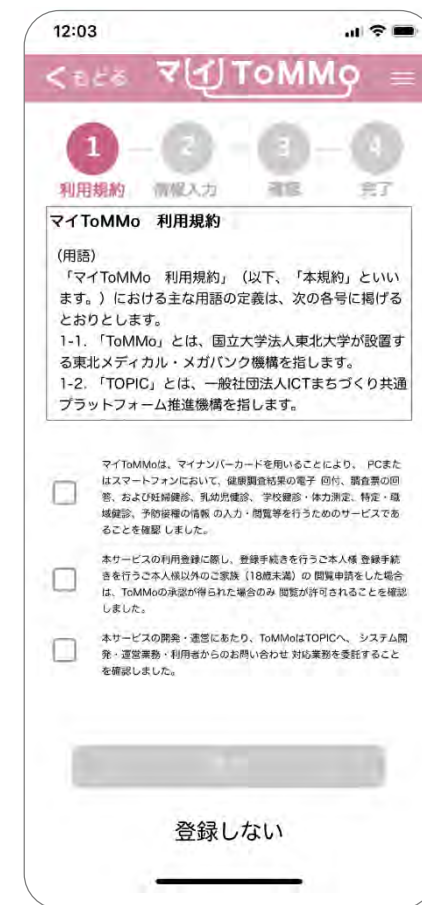


チュートリアル③  
「はじめる」を押します。

※「登録しない」を選択するとトップページに戻ります。

## 1-1. 起動後～チュートリアル画面

2022年12月以降に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、利用規約の同意にすすみます。



チュートリアル③  
「はじめる」を押します。

※「登録しない」を選択すると  
トップページに戻ります。

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。

## 1-2. チュートリアル画面～IC動画

2022年12月以降に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」を選択して、IC動画を視聴いただきます。



チュートリアル③  
「はじめる」を押します。

※「登録しない」を選択すると  
トップページに戻ります。

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。

「動画を視聴する」を押します。  
※「登録しない」を選択すると  
トップページに戻ります。

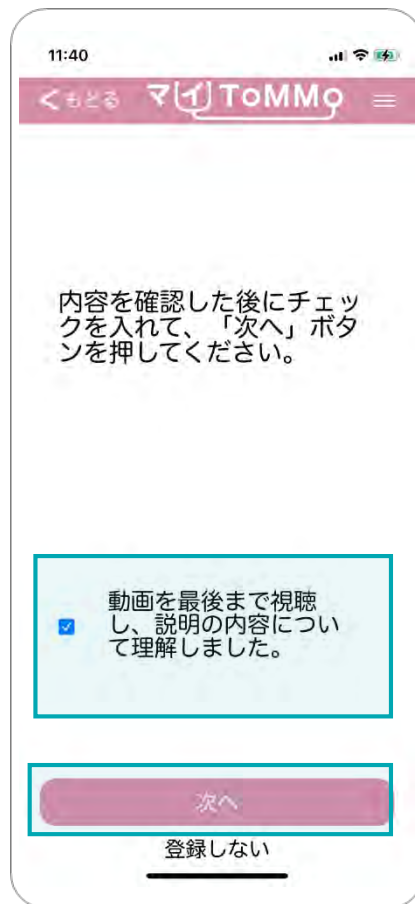
YouTube動画へジャンプし、  
(ブラウザまたはYouTubeアプリ  
が起動) 動画が再生されます。

## 1-2. チュートリアル画面～IC動画

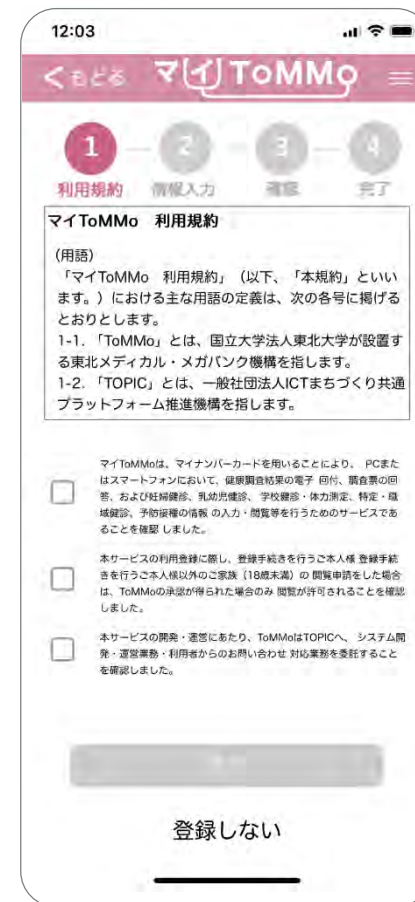
Youtubeの動画を閲覧した後に、「同意する」を押し、利用規約の同意にすすみます。



動画を見終わった後に、上部左側「マイToMMo」を押します。または、Youtubeを削除します。



チェックボックスに、チェックした後に、「次へ」を押します。  
※「登録しない」を選択すると、トップページに戻ります。



## 1-3. 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。

14:07

マイ ToMMo

1 2 3 4  
利用規約 情報入力 電話 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わ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から、ToMMoを利用できます。

☒ 承認が得られた場合のみ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

次へ

登録しない

利用規約①  
規約文下に記載の重要事項すべてにチェックを入れ、「次へ」を押します。

14:09

マイ ToMMo

1 2 3 4  
利用規約 情報入力 電話 完了

マイToMMo 利用規約

(ご利用者の責務)  
7-1. 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。

7-2. 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、登録する情報に関して、最新かつ正確な情報を入力することとします。

7-3. 前項は、本サービスにログインするアプリ利用者に加え、ご家族の健康調査結果PDF閲覧を希望する場合にも適用されます。

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。

☒ ・ご利用者様の氏名、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

次へ

登録しない

利用規約②  
規約文下に記載の重要事項すべてにチェックを入れ、「次へ」を押します。

14:10

マイ ToMMo

1 2 3 4  
利用規約 情報入力 電話 完了

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向けに回付する、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。)を、スマートフォンまたはパソコンを用いて電子回付するためのアプリケーション「マイToMMo」(以下、「本サービス」といいます。)

☒ 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

☒ 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・年齢)

☒ TOPICが本サービスの利用を通じて収集した情報のうち、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。

同意する

登録しない

プライバシーポリシー  
重要事項すべてにチェックを入れ、「同意する」を押します。

## 1-4. 暗証番号を選択する

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を選択します。

14:10

マイToMMo

1 2 3 4

利用規約 情報入力 確認 完了

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

14:11

マイToMMo

1 2 3 4

利用規約 情報入力 確認 完了

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

選択した暗証番号の横のチェックを選択し、「次へ」を押します。

14:11

マイToMMo

1 2 3 4

利用規約 情報入力 確認 完了

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。

確認

※ご確認ください※  
長い暗証番号を使って登録される場合は、登録完了までにマイナンバーカードを2回スマートフォンにかざしていただく必要があります。

■ 1回目：長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

次へ

登録しない

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。  
「閉じる」を押します。

### ポイント

#### ■ 15歳未満の登録は短い暗証番号のみ対応

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」（長い暗証番号が必要）は発行されていません。そのため、15歳未満の登録の場合は、かならず「短い暗証番号」を選択します。

## 1-5. 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自身で設定した「署名用電子証明書」の暗証番号を入力します。

The screenshot shows the 'マイ ToMMO' app interface. At the top, there's a progress bar with four steps: 1. 利用規約 (Terms of Use), 2. 情報入力 (Information Input), 3. 確認 (Confirmation), and 4. 完了 (Completed). Step 2 is currently active. Below the progress bar, a message states: '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。' (Enter the long PIN (6 to 16 alphanumeric characters) set when you received your My Number Card, and click 'Next'). Below this is a form for personal information, including a photo, name (花子), address, and date of birth. A red box highlights the PIN input field with the text '6～16桁、英数字の組み合わせ' (6 to 16 characters, alphanumeric combination). Below the input field is a checkbox labeled '暗証番号を表示する' (Show PIN). At the bottom, there are two buttons: '次へ' (Next) and '登録しない' (Do not register).

### 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) 連続5回  
(短い暗証番号) 連続3回

入力欄に正確に暗証番号を入力し、「次へ」を押します。

## 1-5. 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自身で設定した「利用者証明用電子証明書」の暗証番号を入力します。

14:11

<もどる マイ ToMMO

1 2 3 4  
利用規約 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

氏名 番号 花子  
住所 ○○県○○市△△町◇丁目○番地▽マ号 性別 女  
平成元年 3月31日生 2020年 3月31日まで有効  
□□市 年 月 日

①数字6桁(和暦)

次へ

登録しない



14:11

<もどる マイ ToMMO

1 2 3 4  
利用規約 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

氏名 番号 花子  
住所 ○○県○○市△△町◇丁目○番地▽マ号 性別 女  
平成元年 3月31日生 2020年 3月31日まで有効  
□□市 年 月 日

②数字4桁

次へ

登録しない



14:12

<もどる マイ ToMMO

1 2 3 4  
利用規約 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。

氏名 番号 花子  
住所 ○○県○○市△△町◇丁目○番地▽マ号 性別 女  
平成元年 3月31日生 2020年 3月31日まで有効  
□□市 年 月 日

③数字4桁

次へ

登録しない



14:12

<もどる マイ ToMMO

1 2 3 4  
利用規約 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。

氏名 番号 花子  
住所 ○○県○○市△△町◇丁目○番地▽マ号 性別 女  
平成元年 3月31日生 2020年 3月31日まで有効  
□□市 年 月 日

④短い暗証番号[数字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。  
※ロックがかかった場合は、お住まいの市町村  
窓口にて、パスワードの再設定の申請を行ってください。

次へ

登録しない

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」を押します。（西暦表示  
は下6桁を入力します。）

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」を押し  
ます。

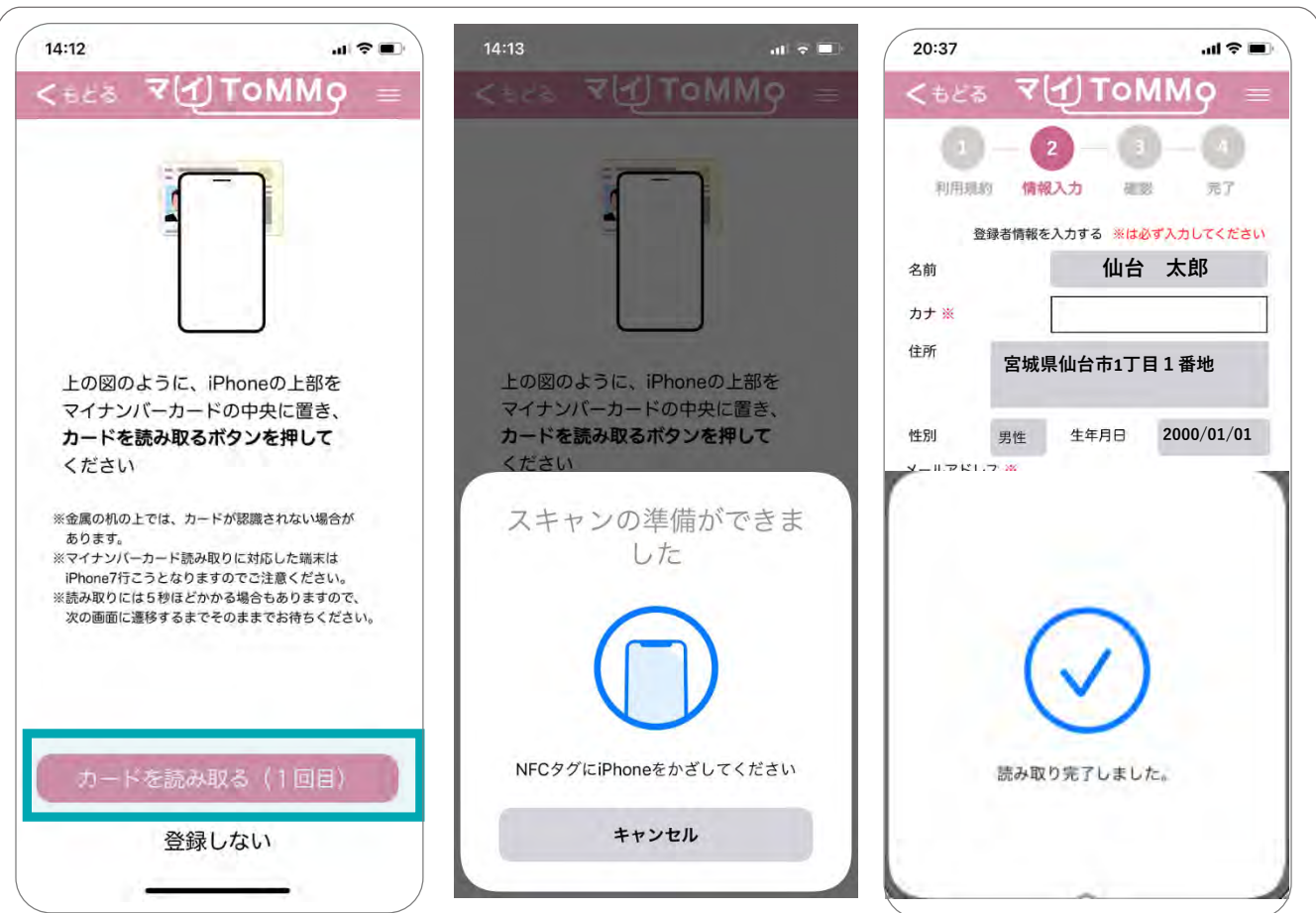
顔写真の右下に記載されて  
いる数字4桁を入力し、  
「次へ」を押します。

暗証番号を入力し、「次へ」を  
押します。  
※「登録しない」を選択すると  
トップページに戻ります

## 1-6. マイナンバーカードを読み取る（1回目）

画面に表示されているイラストのように、スマートフォン上部がマイナンバーカード中央部分に来るように置きます。スマートフォンのNFC機能を活用して、マイナンバーカードのICチップを読み取ります。

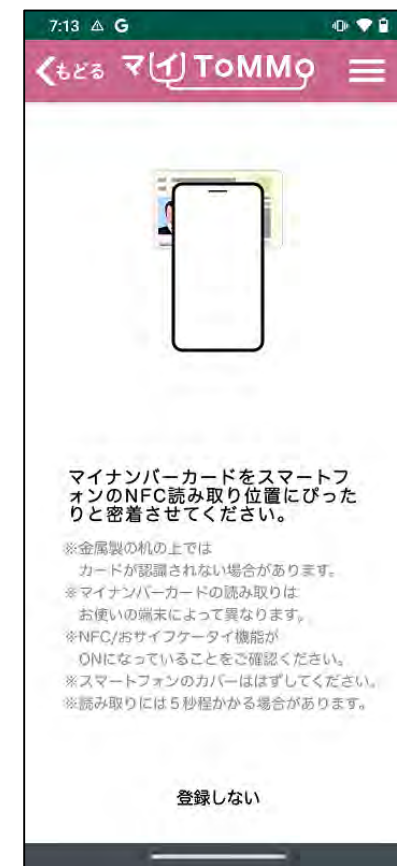
### iPhoneの場合



iPhoneをカードの上に置き「カードを読み取る」を押します。

（カード読み取り中の画面）  
「読み取り完了しました」の表示が消えるまでは、カードとスマートフォンを動かさないようにします。  
※この2画面は自動で遷移します。

### Androidの場合



Android端末をカードの上に置きます。

## 1-7. 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（二次元バーコード）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 住所 : 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 生年月日 : 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から発行された二次元バーコードをカメラで読み取ります

すべての必須項目を入力し  
「確認する」を押します。



登録情報に間違いがなければ  
「この内容で登録する」を押します。  
「修正する」を選択すると前の画面に  
戻ります。

## 1-8. マイナンバーカードを読み取る（2回目）

画面に表示されているイラストのように、スマートフォン上部がマイナンバーカード中央部分に来るように置きます。スマートフォンのNFC機能を活用して、マイナンバーカードのICチップを読み取ります。

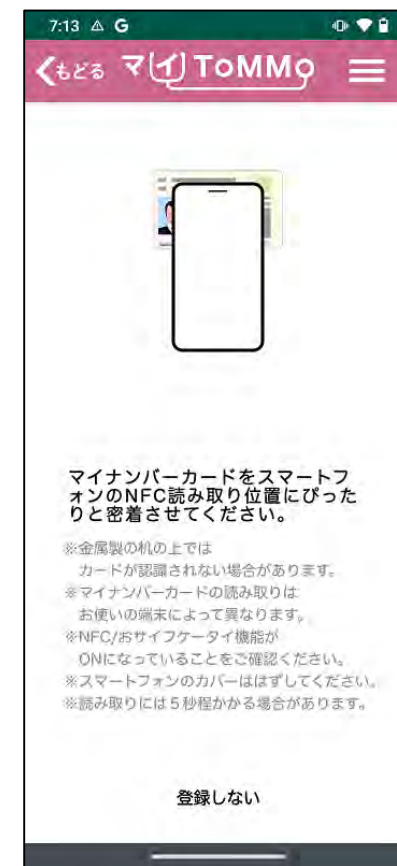
### iPhoneの場合



iPhoneをカードの上に置き  
「カードを読み取る」を  
押します

（カード読み取り中の画面）  
「読み取り完了しました」の表示が消えるまでは、  
カードとスマートフォンを動かさないようにします。  
※この2画面は自動で遷移します。

### Androidの場合



Android端末をカードの上に置きます。

## 1-9. 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。



登録が完了しました。  
「トップページに戻る」を  
押す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ご確認いただき、ToMMoまでご連絡ください。また、ToMMoからメールアドレスのご確認の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的に確認しています。  
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回目の誕生日が来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が可能です。

2

## ログインする

## 2-1. ログインする

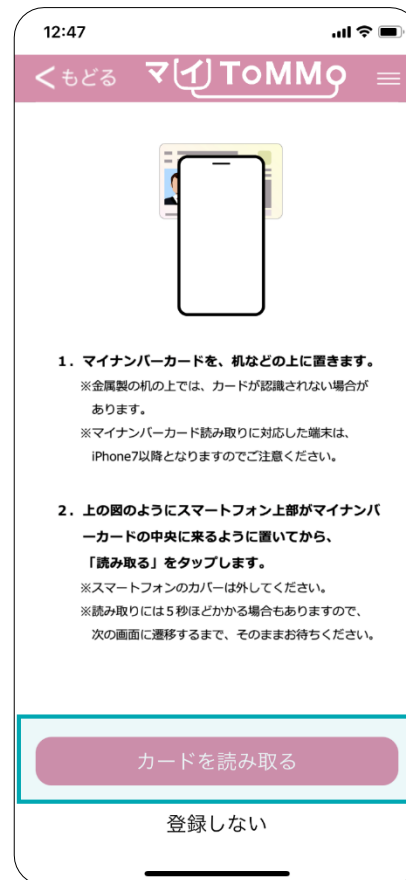
マイToMMoへのログインには、マイナンバーカードと、マイナンバーカードの短い暗証番号の入力が必要です。  
マイナンバーカードを活用することで、本人のログインであることを確認しています。



「ログイン」を押します。



短い暗証番号（数字のみ4桁）  
を入力し、「次へ」を押します。



スマートフォンをカードの上に置き「カードを読み取る」を押します。（Androidは読み取るボタンはありません。）



ログイン認証に成功すると、マイページが表示されます。

## 2-2. ログインする(IC動画、利用規約あり)

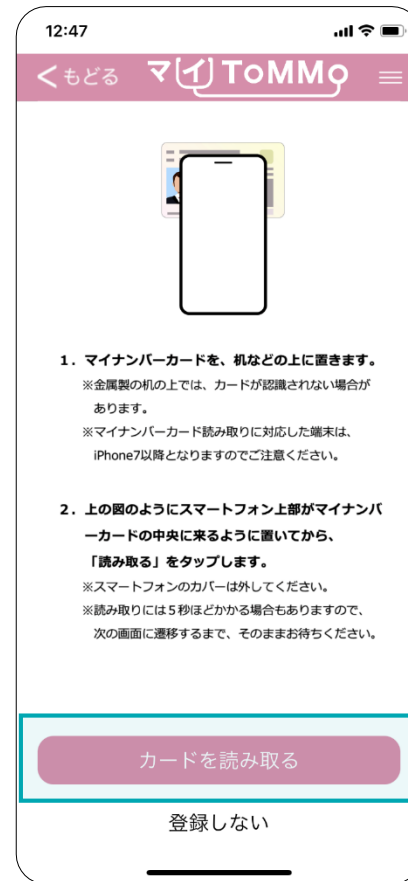
マイToMMoへのログインには、マイナンバーカードと、マイナンバーカードの短い暗証番号の入力が必要です。  
マイナンバーカードを活用することで、本人のログインであることを確認しています。



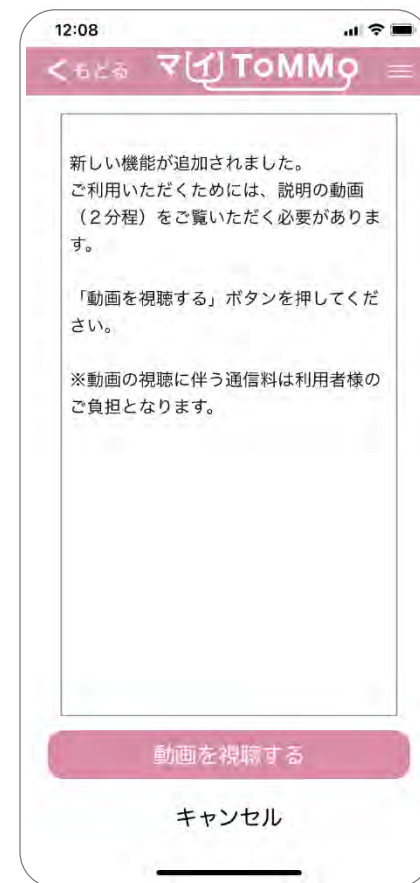
「ログイン」を押します。



短い暗証番号（数字のみ4桁）  
を入力し、「次へ」を押します。



スマートフォンをカードの上に置き「カードを読み取る」を押します。（Androidは読み取るボタンはありません。）

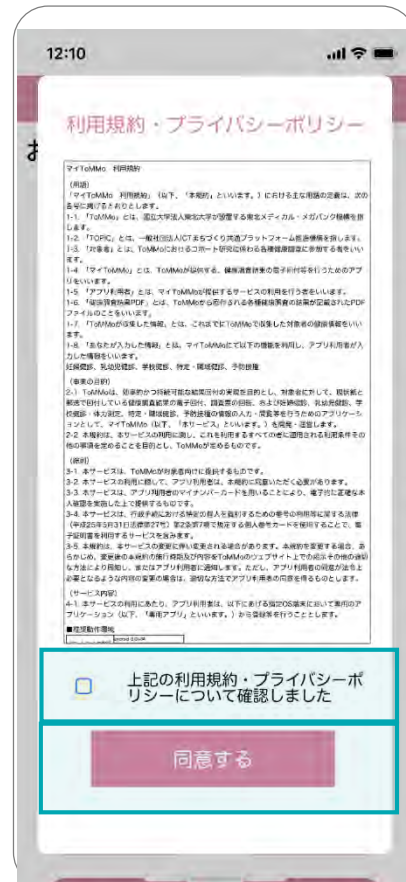
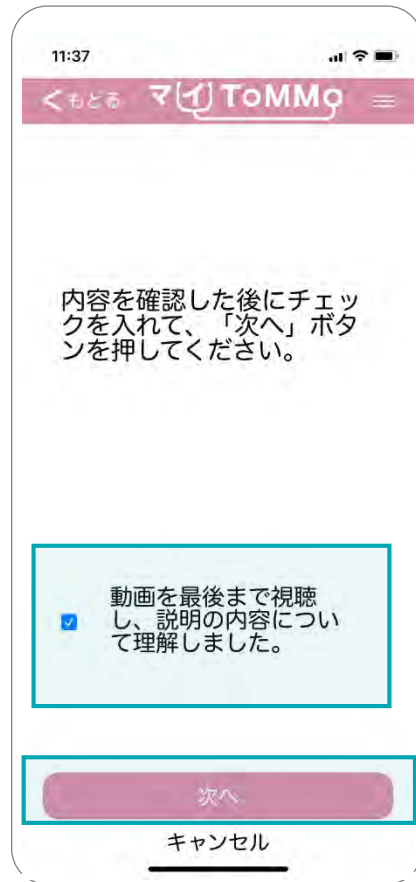


「動画を視聴する」を押します。

※「登録しない」を選択すると  
トップページに戻ります

## 2-2. ログインする(IC動画、利用規約あり)

2022年12月以降に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、「同意する」を押します。



動画を見終わった後に、「マイToMMo」を押します。または、Youtubeを削除します。

チェックボックスに、チェックした後に、「次へ」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。

チェックボックスに、チェックした後に、「同意する」を押します。

ログイン認証に成功すると、マイページが表示されます。

### 3

## 閲覧申請する

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。

### 3-1. 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、メニューボタン（≡）からいつでもご案内画面に遷移できます。



「ログイン」を押します。



マイページが表示されます。  
メニューボタン（≡）を押します。



設定メニューの表示から  
「家族の閲覧申請」を選択します。

閲覧申請の手続きへと進みます。  
（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。**

## 3-2. 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。



「家族の閲覧申請」を押します。



チュートリアル①  
概要説明ページが表示されるので、次のページを表示するために、横にスワイプします。



チュートリアル②  
次のページを表示するために、横にスワイプします。



チュートリアル③  
「はじめる」を押します。

※「登録しない」を選択するとトップページに戻ります。

### 3-3. 暗証番号を選択する

マイナンバーカードを活用することで、閲覧申請の入力補助を行います。**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。

14:10

マイ ToMMo

1 2 3 4

利用規約 情報入力 確認 完了

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

14:11

マイ ToMMo

1 2 3 4

利用規約 情報入力 確認 完了

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

#### 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」が発行されていません。

**15歳未満の方の結果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。**

選択した暗証番号の横のチェックを選択し、「次へ」を押します。

### 3-4. 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自身で設定した「署名用電子証明書」の暗証番号を入力します。

The screenshot shows the 'マイToMMo' app interface. At the top, there's a navigation bar with a back arrow, the app name 'マイToMMo', and a menu icon. Below it, a progress indicator shows four steps: 1. 利用規約 (Terms of Use), 2. 情報入力 (Information Input) - which is currently selected and highlighted in red, 3. 確認 (Confirmation), and 4. 完了 (Completed). The screen is labeled '2人目' (Second person). A message states: '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。' (Enter the long PIN (6 to 16 alphanumeric characters) set at the time of My Number Card delivery and click 'Next'). Below this is a preview of a My Number Card for a person named '花子' (Hanako). The card shows a photo, name, address, date of birth, and sex. Below the card preview, there's a text box with the instruction '6～16桁、英数字の組み合わせ' (6 to 16 characters, alphanumeric combination). Below the text box is a checkbox labeled '暗証番号を表示する' (Show PIN). At the bottom, there are two buttons: '次へ' (Next) and '登録しない' (Do not register). The '次へ' button is highlighted with a red border.

入力欄に正確に暗証番号を入力し、「次へ」を押します。

### 3-4. 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自身で設定した「利用者証明用電子証明書」の暗証番号を入力します。

20:55

マイ ToMMO

1 2 3 4  
利用規約 情報入力 確認 完了

2人目

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

氏名 番号 花子  
住所 ○○県□□市△△町◇丁目○番地▽マワ号  
平成元年 3月31日生 2025年 3月31日まで有効  
性別 女  
1234

①数字6桁(和暦)

次へ

登録しない

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」を押します。  
(西暦表示の場合は下6桁を  
入力します。)

20:55

マイ ToMMO

1 2 3 4  
利用規約 情報入力 確認 完了

2人目

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)を入力ください。  
例：2025年 ⇒ 2025

氏名 番号 花子  
住所 ○○県□□市△△町◇丁目○番地▽マワ号  
平成元年 3月31日生 2025年 3月31日まで有効  
性別 女  
1234

②数字4桁

次へ

登録しない

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」を押します。

20:56

マイ ToMMO

1 2 3 4  
利用規約 情報入力 確認 完了

2人目

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桁を入力ください。

氏名 番号 花子  
住所 ○○県□□市△△町◇丁目○番地▽マワ号  
平成元年 3月31日生 2025年 3月31日まで有効  
性別 女  
1234

③数字4桁

次へ

登録しない

顔写真の右下に記載されて  
いる数字4桁を入力し、  
「次へ」を押します。

20:56

マイ ToMMO

1 2 3 4  
利用規約 情報入力 確認 完了

2人目

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。

氏名 番号 花子  
住所 ○○県□□市△△町◇丁目○番地▽マワ号  
平成元年 3月31日生 2025年 3月31日まで有効  
性別 女  
1234

④短い暗証番号[数字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、お住まいの市町  
村窓口にて、パスワードの再設定の申請を行ってくだ  
さい。

次へ

登録しない

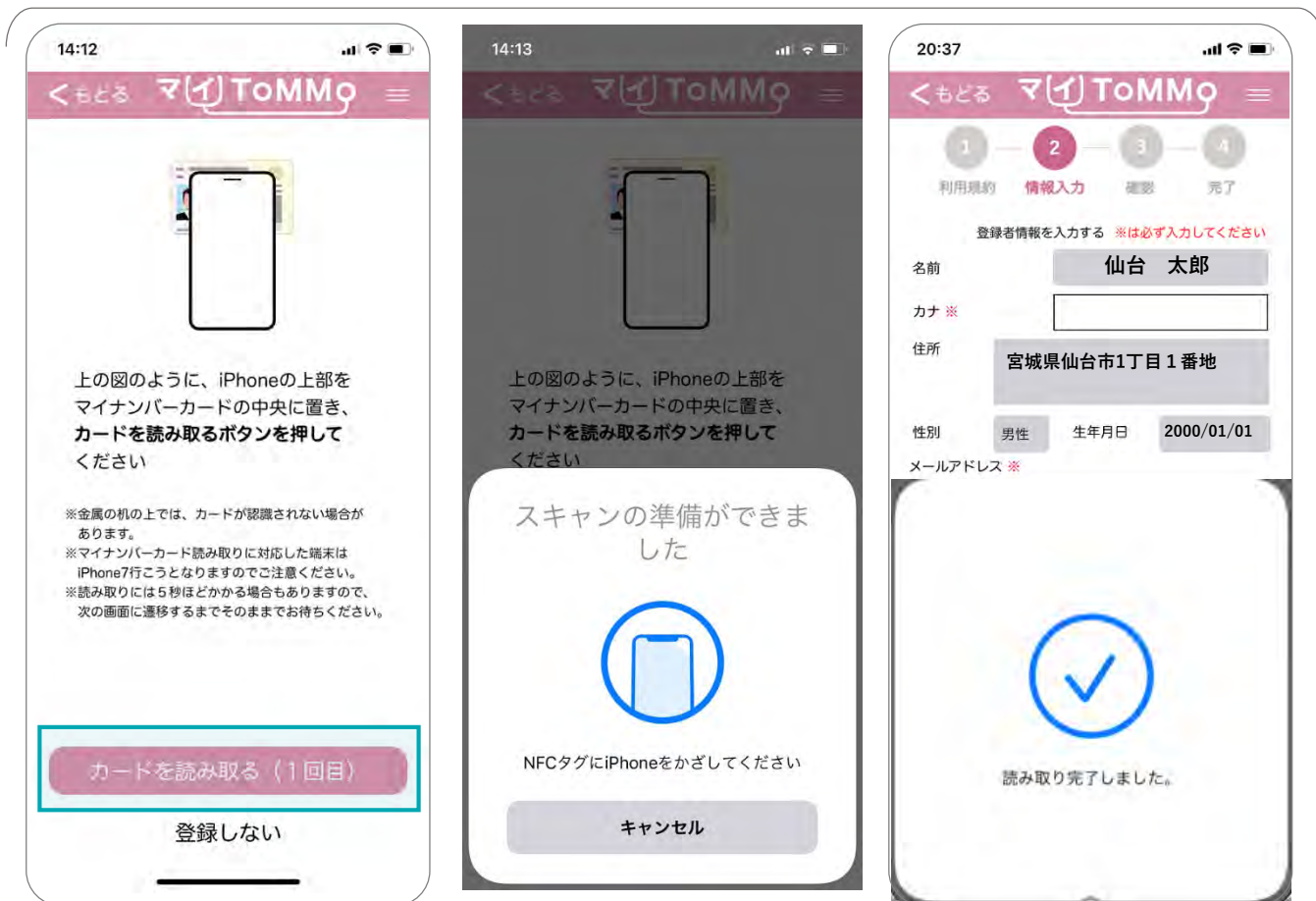
暗証番号を入力し、「次へ」を  
押します。

※「登録しない」を選択すると  
トップページに戻ります。

### 3-5. マイナンバーカードを読み取る

画面に表示されているイラストのように、スマートフォン上部がマイナンバーカード中央部分に来るように置きます。スマートフォンのNFC機能を活用して、マイナンバーカードのICチップを読み取ります。

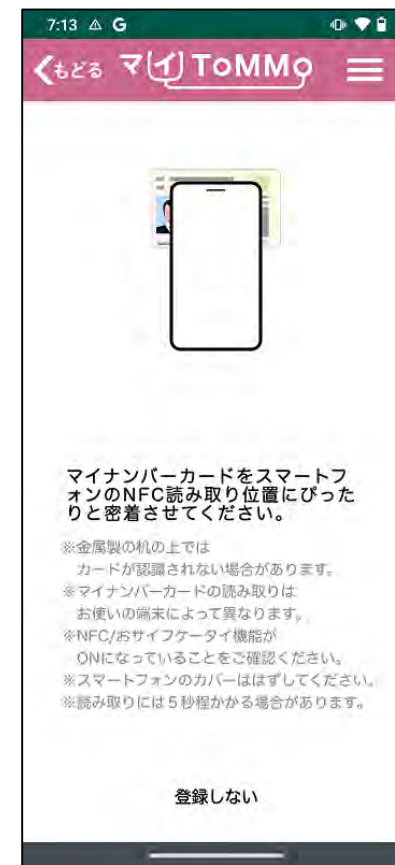
#### iPhoneの場合



iPhoneをカードの上に置き「カードを読み取る」を押します。

(カード読み取り中の画面)  
「読み取り完了しました」の表示が消えるまでは、カードとスマートフォンを動かさないようにします。  
※この2画面は自動で遷移します。

#### Androidの場合



Android端末をカードの上に置きます。

## 3-6. 対象者の情報を入力する

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（二次元バーコード）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 住所 : 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 生年月日 : 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から発行された二次元バーコードをカメラで読み取ります

20:57

< もどる マイToMMo

1 2 3 4  
利用規約 情報入力 確認 完了

2人目 登録者情報を入力する ※は必ず入力してください

1 名前 仙台 次郎

2 カナ ※

3 住所 宮城県仙台市1丁目1番地

4 性別 男性 5 生年月日 2001/11/04

6 追加コホート番号 ※

確認する

登録しない

すべての必須項目を入力し  
「確認する」を押します。

20:58

< もどる マイToMMo

1 2 3 4  
利用規約 情報入力 確認 完了

2人目 登録者情報を確認する

名前 仙台 次郎

カナ センダイジロウ

住所 宮城県仙台市1丁目1番地

性別 男性 生年月日 2001/11/04

追加コホート番号 MNC\*\*\*\*\*

この内容で登録する

修正する

登録しない

申請内容に間違いがなければ  
「この内容で登録する」を押します。  
「修正する」を選択すると前の画面に  
戻ります。

### 3-7. 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、閲覧申請が完了となります。



閲覧申請が完了しました。

### 3-8. 管理者の承認を待つ

本人以外の健康調査結果の閲覧は、管理者（ToMMo）の承認が必要です。  
承認待ちの間の表示は以下のとおりです。



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。

申請結果は登録いただいたメールにご連絡いたします。

【承認】 閲覧申請が承認されました  
マイ ToMMoをご利用いただき、誠にありがとうございます。  
以下のご利用者様からの閲覧申請が承認されましたので、  
お知らせいたします。  
追加コホート番号：MNC\*\*\*\*\*

【拒否】 閲覧申請が承認されませんでした  
マイ ToMMoをご利用いただき、誠にありがとうございます。  
以下のご利用者様からの閲覧申請が承認されませんでした。  
追加コホート番号：MNC\*\*\*\*\*  
お手数ですが、ご不明点などございましたら、ToMMo  
のお問い合わせ窓口へご連絡ください。

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。

### 3-9. メニューボタン（≡）について

右上のメニューボタン（≡）を押すことで、メニュー画面が表示されます。  
メニュー画面を閉じるには、もう一度、メニューボタン（≡）を押します。



マイページのメニューボタン（≡）を押します。

メニュー画面が表示されます。

メニュー画面を閉じるには、再度、メニューボタン（≡）を押します。

## 4

# 健康調査結果を閲覧する

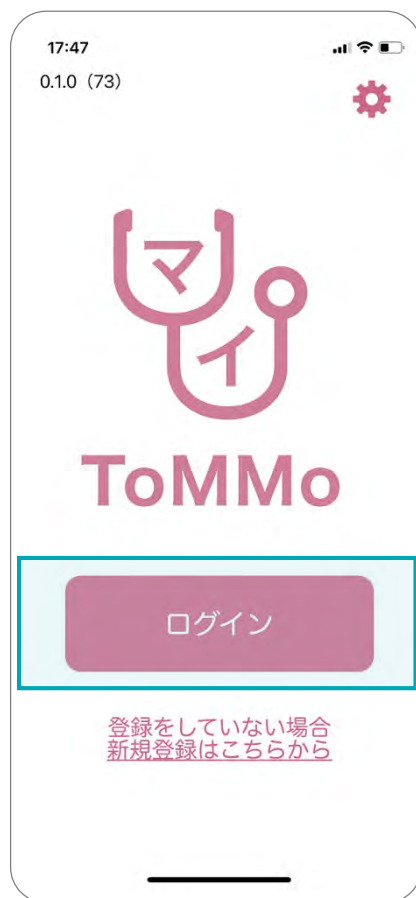
- ・健康調査結果を閲覧する
- ・健康調査結果をメール送信する

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PCでも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。

## 4-1. 健康調査結果を検索する

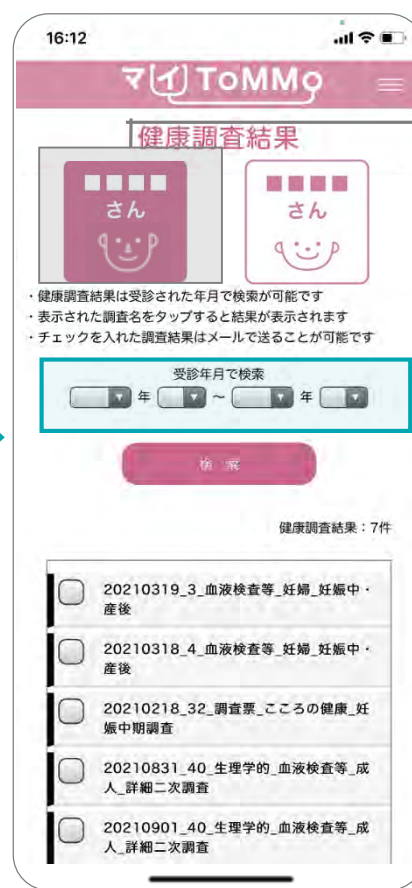
マイToMMoにログイン後、マイページから健康調査結果閲覧機能を選択します。  
健康調査結果は受診年月で絞り込んで検索して表示することも可能です。



「ログイン」を押します。



マイページ上で「健康調査結果」を選択します。



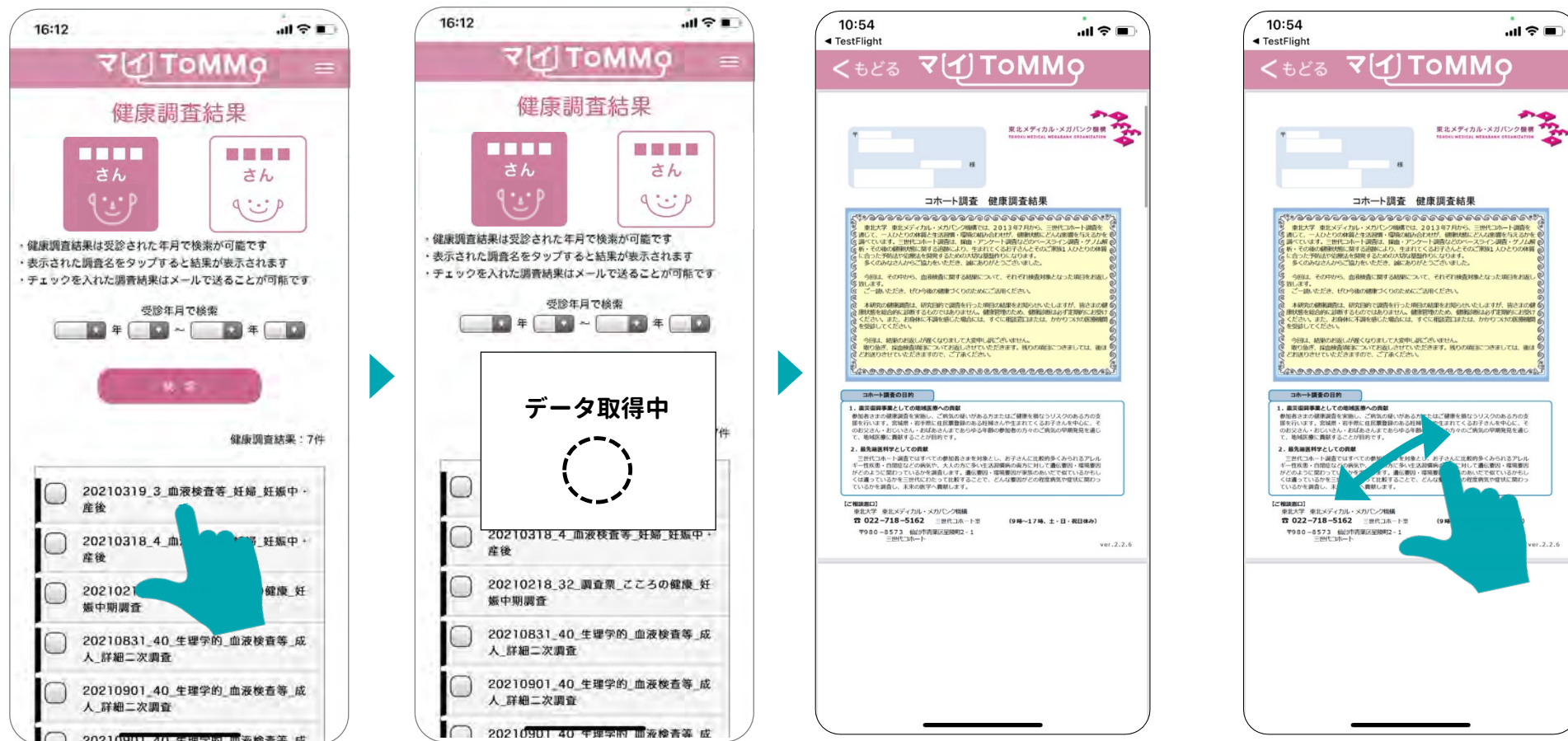
閲覧したい方の名前を選択すると、ページが切り替わります。該当者の健康調査結果名が表示されます。

デフォルトでは、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ご家族のボタンを選択すると、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。

## 4-2. 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選択すると、ダウンロードされ健康調査結果が表示されます。



閲覧したい健康調査結果名を選択します

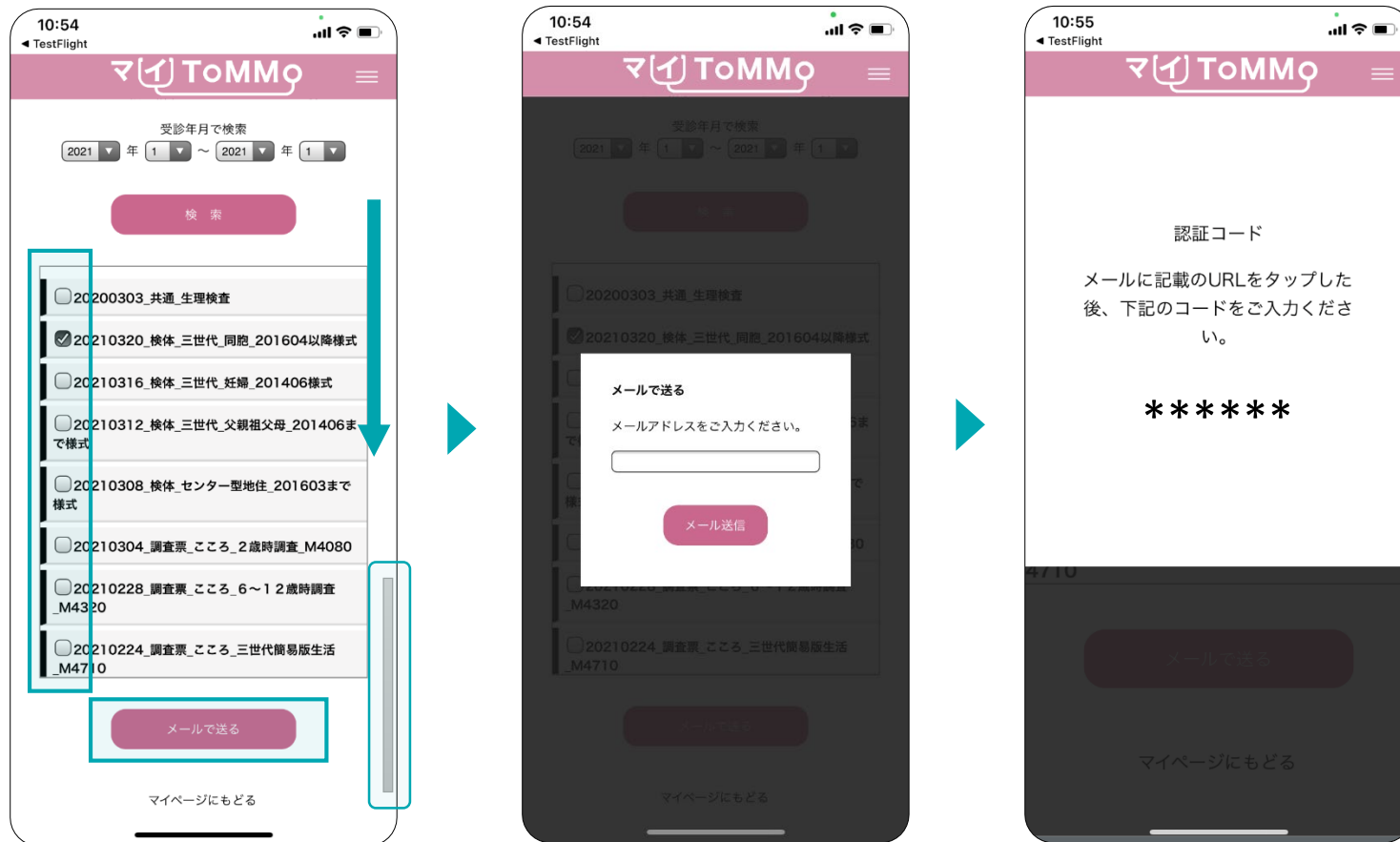
選択したファイルを表示する準備をしています。

選択した健康調査結果が表示されます

表示された健康調査結果は2本の指で拡大することが可能です。

### 4-3. 健康調査結果をメールで送信する

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。



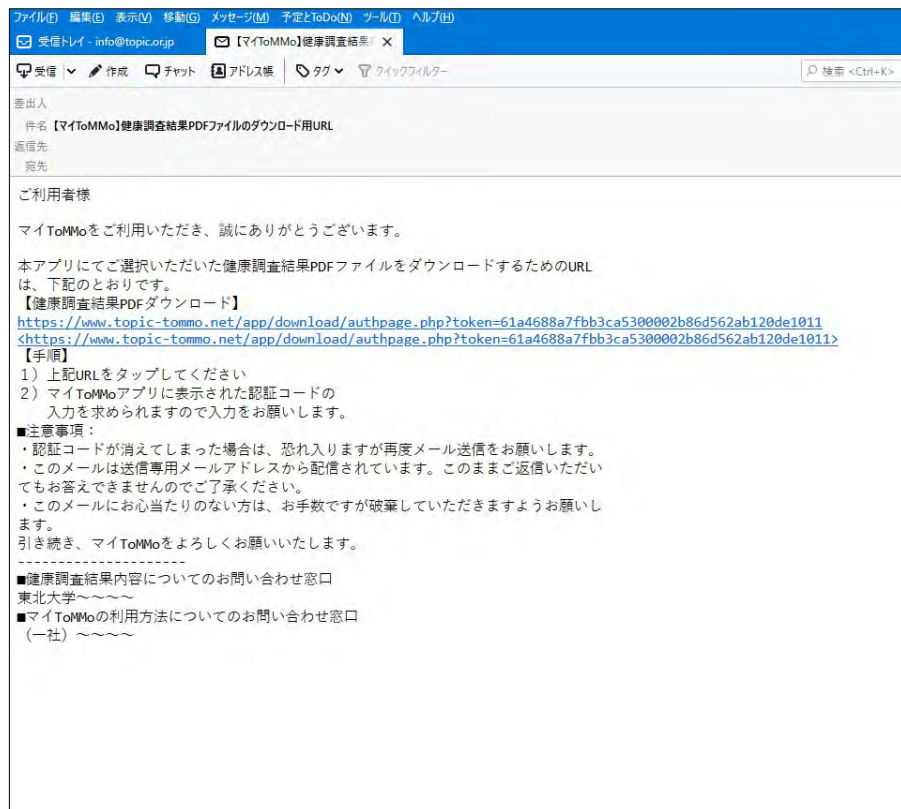
メール送信したい健康調査結果を選択し、左側の四角にチェックを入れ、「メールで送る」を押します。

受信したいメールアドレスを入力します。

ダウンロード時に必要な6桁の認証コードが、アプリ画面上に表示されます。承認コードは控えておきます。

## 4-3. 健康調査結果をメールで送信する

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。



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を押します。

ブラウザが開き、認証コード入力欄が表示されるので、  
マイToMMoアプリ上に表示された認証コード(6桁)を入力し  
「ダウンロード」を押すと、**PDFがダウンロードできます。**

5

## 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。

## 5-1. 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。



トップページで  
「ログイン」を押します。



マイページ上で「調査票回答」  
を選択します。



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)

回答可能な調査票  
(灰色のアイコンで黒字)

7歳時調査票

回答途中の調査票  
(黄色のアイコンで黒字)

7歳時調査票

回答済の調査票答：選択不可  
(灰色のアイコンに灰色字)

7歳時調査票

## 5-2. 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」を押します。

13:03 88%

マイToMMO

調査票回答

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きます。

調査内容は、皆様のふだんの生活習慣や健康状態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。この趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

本調査へのご協力はご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

戻る 次へ

13:03 88%

マイToMMO

調査票回答

この調査は、東北大学、岩手医科大学が文部科学省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きます。

調査内容は、皆様のふだんの生活習慣や健康状態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。この趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

本調査へのご協力はご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

お問い合わせ先：  
東北大学 東北メディカル・メガバンク機構 三代コポート担当  
〒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室  
〒028-3694 岩手県紫波郡矢巾町医大通1-1-1  
電話：019-651-5111

お問い合わせ時間：午前9時～午後5時(土・日・祝日除く)

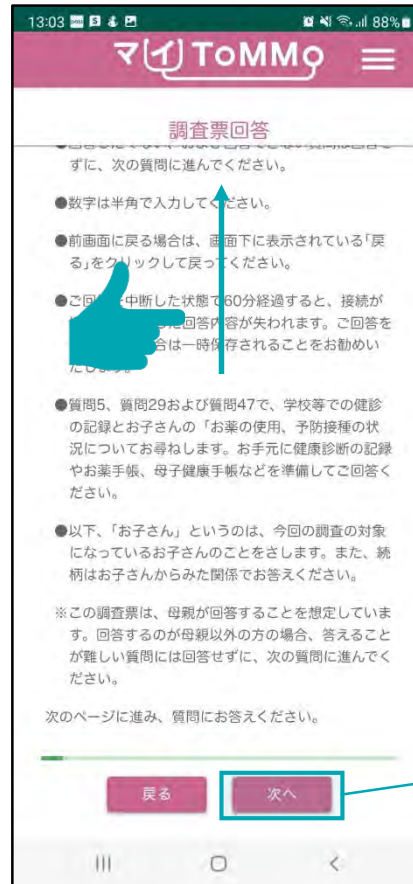
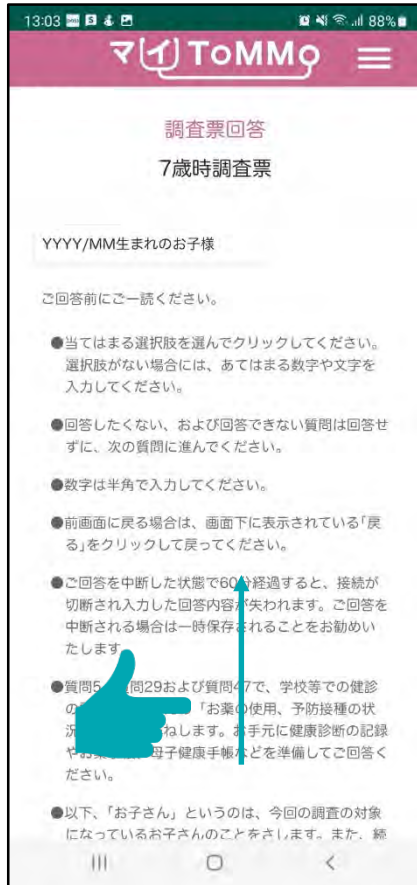
戻る 次へ

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

## 5-3. 「ご回答前にご一読ください」を確認する

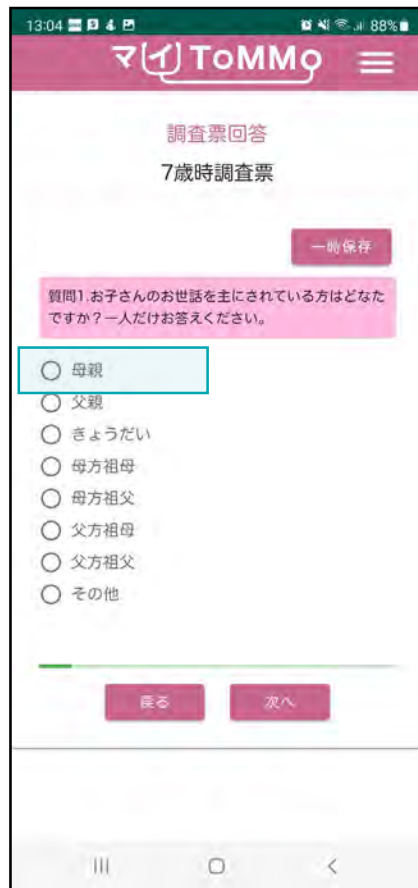
「ご回答前にご一読ください」を確認し、「次へ」を押します。



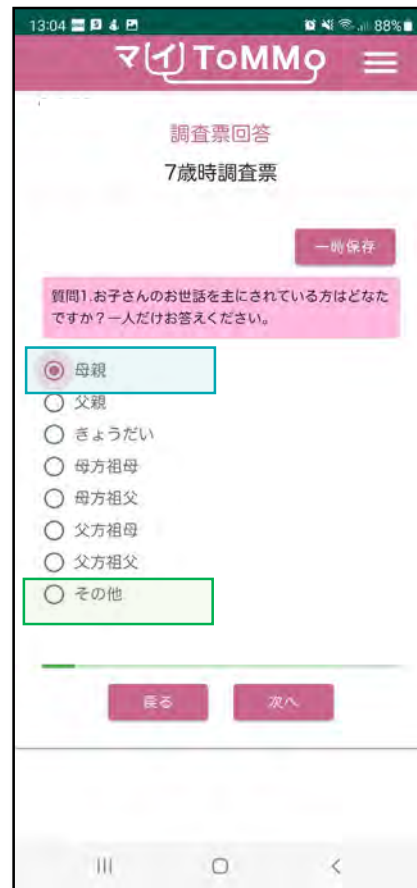
次ページから  
質問が始まります

## 5-4. 回答方式（単一選択）

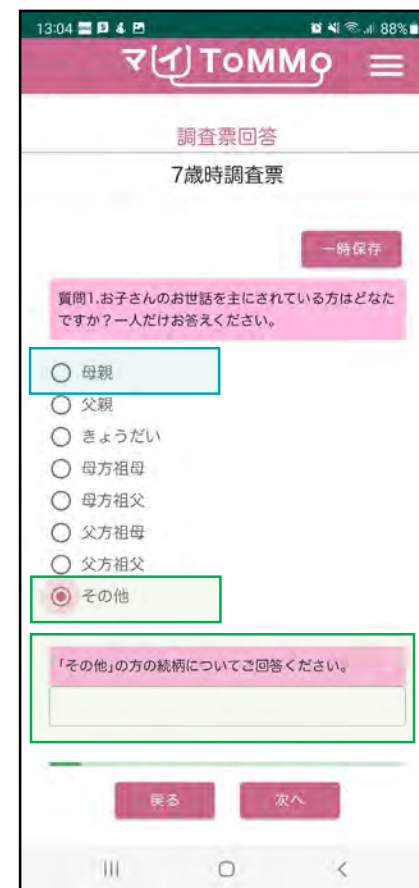
ラジオボタンは、複数の選択肢の中から、1つだけを選択します。選択されていないときは中が空白の状態、選択されると内部中央に丸が現れます。選択状態にできるのは1つの項目のみで、一度選択すると選択を取り消すことはできません。項目を選択し直すと、元の項目は未選択状態に変わります。



選択肢の中から1つだけを選択すると、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。



「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

選択肢により次の質問が表示されます。選択肢を変更すると次の質問は非表示となります。

## 5-4. 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。

13:18 86%

マイ ToMMO

調査票回答  
7歳時調査票

一時保存

質問39.この1年間に、お子さんが主に過ごす部屋で  
使用したものを全て選んでください。

☐ エアコン  
☐ 加湿器  
☐ 除湿器（エアコンのドライ機能を含む）  
☐ 空気清浄機  
☐ 石油（ガス）ストーブ、石油（ガス）ファンヒーター  
セントラルヒーティング（全館暖房）、床暖房、オイルヒーター、石油（ガス）クリーンヒーター（煙突、排気筒があるもの）、電気こたつ、電気ストーブ  
☐ ホットカーペットなど  
☐ 炭、練炭のこたつ、火鉢、ストーブ、暖炉など  
☐ その他

戻る 次へ



13:19 86%

マイ ToMMO

調査票回答  
7歳時調査票

一時保存

質問39.この1年間に、お子さんが主に過ごす部屋で  
使用したものを全て選んでください。

☒ エアコン  
☒ 加湿器  
☒ 除湿器（エアコンのドライ機能を含む）  
☒ 空気清浄機  
☐ 石油（ガス）ストーブ、石油（ガス）ファンヒーター  
セントラルヒーティング（全館暖房）、床暖房、オイルヒーター、石油（ガス）クリーンヒーター（煙突、排気筒があるもの）、電気こたつ、電気ストーブ  
☒ ホットカーペットなど  
☐ 炭、練炭のこたつ、火鉢、ストーブ、暖炉など  
☒ その他

その他について具体的に入力してください。



23:31 100%

マイ ToMMO

調査票回答  
7歳時調査票

一時保存

質問39.この1年間に、お子さんが主に過ごす部屋で  
使用したものを全て選んでください。

☒ エアコン  
☒ 加湿器  
☒ 除湿器（エアコンのドライ機能を含む）  
☒ 空気清浄機  
☐ 石油（ガス）ストーブ、石油（ガス）ファンヒーター  
セントラルヒーティング（全館暖房）、床暖房、オイルヒーター、石油（ガス）クリーンヒーター（煙突、排気筒があるもの）、電気こたつ、電気ストーブ  
☐ ホットカーペットなど  
☒ その他

その他について具体的に入力してください。

「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

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。

## 5-4. 回答方式（ドロップダウン形式）

「▼」を押すとリストが表示され、リストの中から、1つだけを選択します。  
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

調査票回答

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、この1年の間に、以下の出来事が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）

☐ 顔、頭、耳まわり、首などのブツブツ

☐ 転落などで頭を強打した

☐ 入院していた

☐ 全身麻酔をしてお手術

【発熱に関して】38℃以上の発熱の回数をお答えください。

選択してください ▼

戻る 次へ

「▼」を押すと、ドロップダウンリストが表示されます。

マイ ToMMo

調査票回答

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、この1年の間に、以下の出来事が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）

☐ 顔、頭、耳まわり、首などのブツブツ

☐ 転落などで頭を強打した

☐ 入院していた

0

1

2

3

4

5

【発熱に関して】38℃以上の発熱の回数をお答えください。

選択してください ▼

戻る 次へ

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。

マイ ToMMo

調査票回答

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、この1年の間に、以下の出来事が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）

☐ 顔、頭、耳まわり、首などのブツブツ

☐ 転落などで頭を強打した

☐ 入院していた

☐ 全身麻酔をしてお手術

0

【発熱に関して】38℃以上の発熱の回数をお答えください。

選択してください ▼

戻る 次へ

選択肢により次の質問が表示されます。

マイ ToMMo

調査票回答

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、この1年の間に、以下の出来事が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）

☐ 顔、頭、耳まわり、首などのブツブツ

☐ 転落などで頭を強打した

☐ 入院していた

☐ 全身麻酔をしてお手術

1

【発熱に関して】38℃以上の発熱の回数をお答えください。

このうち39℃以上の発熱の回数をお答えください。

選択してください ▼

戻る 次へ

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。

## 5-4. 回答方式（ドロップダウン形式（日付選択））

「▼」を押す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。

13:09 88%

マイToMMO

調査票回答

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.ここ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。

年 月 日

体重を半角で入力してください。(kg)

身長を半角で入力してください。(cm)

戻る 次へ

13:09 87%

マイToMMO

調査票回答

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.ここ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。

2017年 2018年 2019年 2020年 2021年 2022年 2023年

月 日

体重を半角で入力してください。(kg)

身長を半角で入力してください。(cm)

戻る 次へ

13:10 87%

マイToMMO

調査票回答

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.ここ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。

2021年 4月 1日

2日 3日 4日 5日 6日

体重を半角で入力してください。(kg)

身長を半角で入力してください。(cm)

戻る 次へ

「▼」を押すと、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。

## 5-4. Android回答方式（カレンダー形式（日付選択））

「▼」を押すと、カレンダーが表示されます。

「年」を押すと西暦が表示されます。  
「<」を押すと1ヶ月戻り、  
「>」を押すと1ヶ月進みます。

「設定」日付を選択します。  
「削除」選択した日付を削除します。  
「キャンセル」カレンダー表示を消します。

## 5-4. iPhone回答方式（カレンダー形式（日付選択））

13:30

マイ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

日本脳炎（第1期2回目）の接種年月日

日本脳炎（第1期追加）の接種年月日

日本脳炎（第2期）の接種年月日

「接種年月日」を押すと、  
カレンダーが表示されます。

13:30

2022年3月 >

日 月 火 水 木 金 土

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 31

リセット OK

「年月」を押すと西暦が表示  
されます。  
「<」を押すと1ヶ月戻り、  
「>」を押すと1ヶ月進みま  
す。

13:29

2022年3月 v

2020年 1月

2021年 2月

2022年 3月

2023年 4月

2024年 5月

リセット OK

ドラムロールで「年月」を  
選択します。

13:30

マイ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

2022/03/22

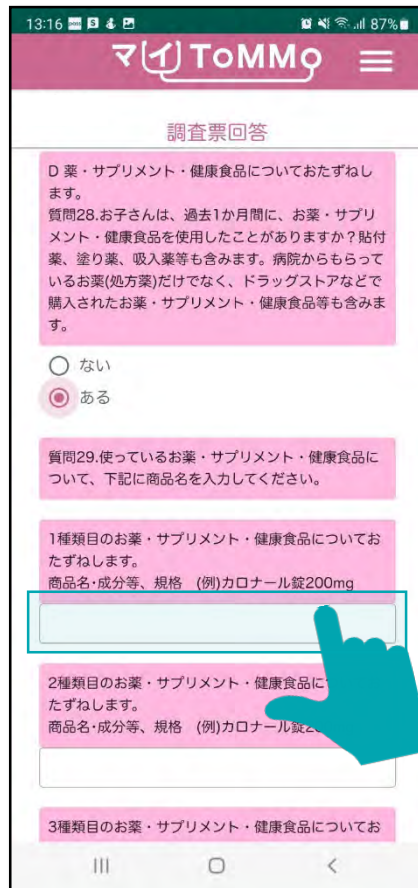
日本脳炎（第1期2回目）の接種年月日

日本脳炎（第1期追加）の接種年月日

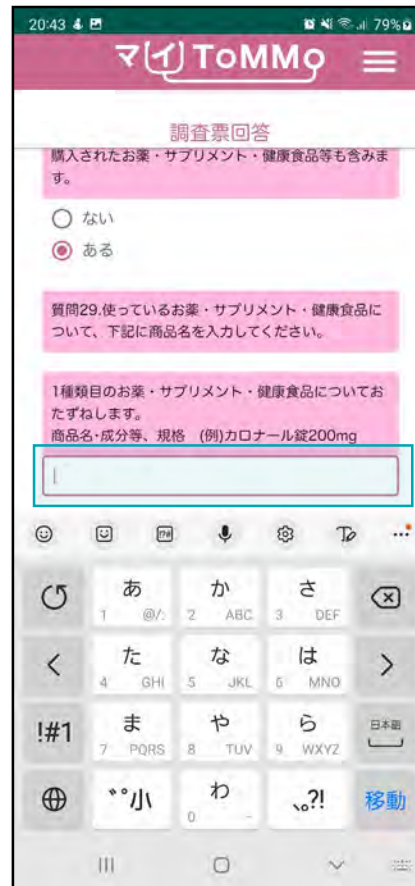
日本脳炎（第2期）の接種年月日

## 5-4. 回答方式（記述式（文字入力））

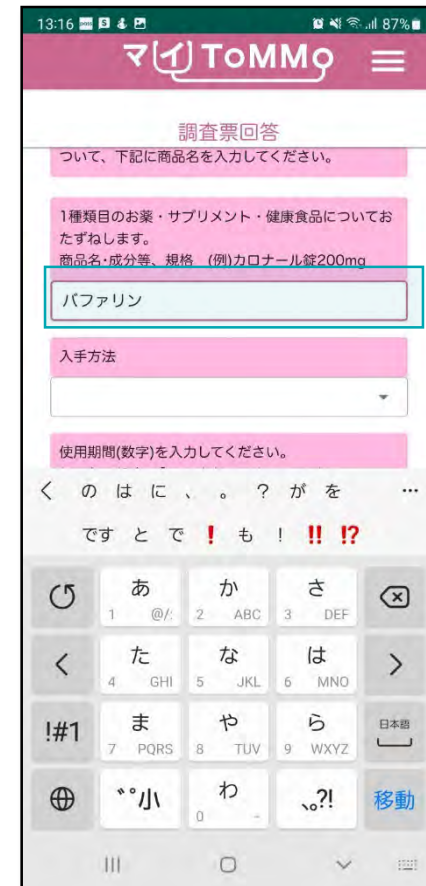
入力欄を押すと文字キーが表示されます。  
最大100字まで文字を入力することができます。



入力欄を押すと、文字キーが  
表示されます。



文字を入力します。



## 5-4. 回答方式（記述式（数値入力））

入力欄を押すとテンキーが表示されます。  
半角数字のみ8桁まで入力が可能です。

マイToMMo

調査票回答

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、この1年の間に、以下の出来事があった程度ありましたか？

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）  
☐ 顔、頭、耳まわり、首などのブツブツ  
☐ 転落などで頭を強打した  
☒ 入院していた  
☐ 全身麻酔をしての手術

【入院していた】に関して、入院していた合計日数を入力してください。

戻る 次へ

戻る 次へ

1 2 3 X 移動

4 5 6

7 8 9 .

0

マイToMMo

調査票回答

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、この1年の間に、以下の出来事があった程度ありましたか？

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）  
☐ 顔、頭、耳まわり、首などのブツブツ  
☐ 転落などで頭を強打した  
☒ 入院していた  
☐ 全身麻酔をしての手術

【入院していた】に関して、入院していた合計日数を入力してください。

12

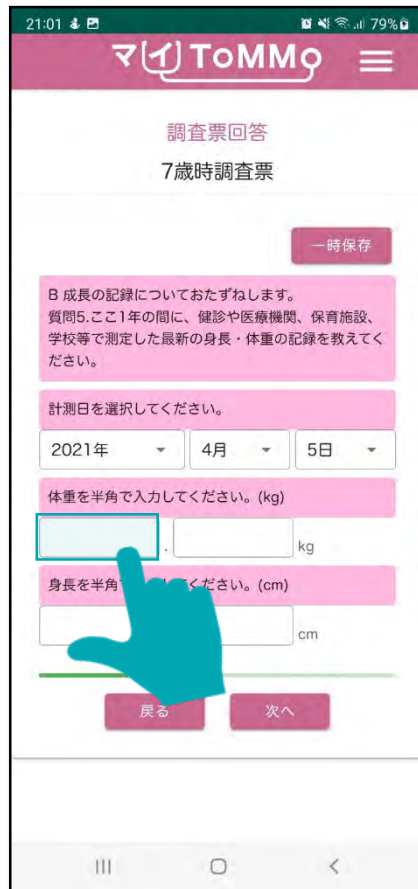
戻る 次へ

入力欄を押すとテンキーが表示されます。

半角数字で入力します。

## 5-4. 回答方式（記述式（体重・身長入力））

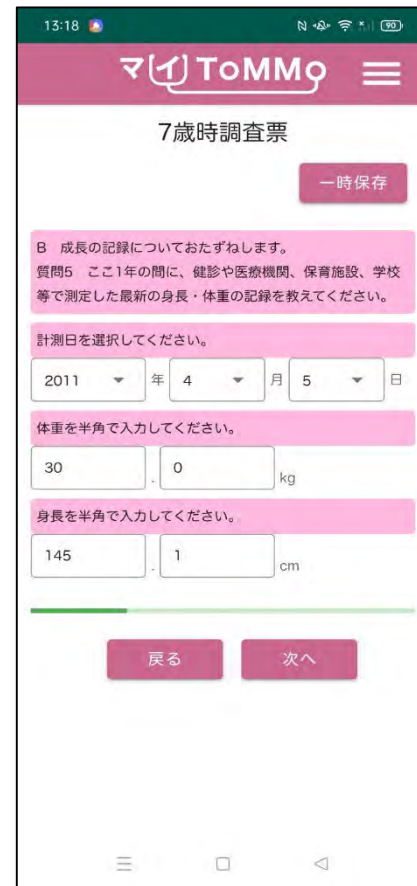
入力欄を押すとテンキーが表示されます。



入力欄を押すと、テンキーが表示されます。



半角数字で入力します。



## 5-4. 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つだけを選択します。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、一度選択すると選択を取り消すことはできません。項目を選択し直すと、元の項目は未選択状態に変わります。

調査票回答  
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(飲んでいましたか)。この一週間の思い出をお答えください。

|                    | 食べない                  | 週1-2                  | 週3-4                  | 週5-6                  | 毎日1                   | 毎日2                   | 毎日3                   |
|--------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 米 (おかゆ、せんべいなどを含む)  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 納豆                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 味噌汁                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 豆腐料理               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 煮豆料理               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 豆乳                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| くだもの               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 果汁 (りんごのり汁、ジュースなど) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

調査票回答

|                           | 食べない                  | 週1-2                  | 週3-4                  | 週5-6                  | 毎日1                   | 毎日2                   | 毎日3                   |
|---------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 卵白                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 牛乳                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ヨーグルト・乳酸菌飲料               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| チーズ                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| めん類 (うどん・パスタなど)           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 和菓子 (下の欄に具体的な種類を入力してください) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

調査票回答

|                           | 食べない                  | 週1-2                  | 週3-4                  | 週5-6                  | 毎日1                   | 毎日2                   | 毎日3                   |
|---------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 卵白                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 牛乳                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ヨーグルト・乳酸菌飲料               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| チーズ                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| パン                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| めん類 (うどん・パスタなど)           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 和菓子 (下の欄に具体的な種類を入力してください) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

調査票回答

|                           | 食べない                  | 週1-2                  | 週3-4                  | 週5-6                  | 毎日1                   | 毎日2                   | 毎日3                   |
|---------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 卵白                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 牛乳                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ヨーグルト・乳酸菌飲料               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| チーズ                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| パン                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| めん類 (うどん・パスタなど)           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 和菓子 (下の欄に具体的な種類を入力してください) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

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。

選択肢により次の質問が表示されます。選択肢を変更すると次の質問は非表示となります。

## 5-5. 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。

13:16 87%

マイToMMo

調査票回答

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？ 貼付薬、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・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・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。

商品名・成分等、規格 (例) カロナール錠200mg

入力欄を押すと、文字キーが表示されます。

13:16 87%

マイToMMo

調査票回答

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・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。

く の は に 、 。 ? が を ...

です と で ! も ! !! !?

あ か さ

1 @/ 2 ABC 3 DEF

た な は

4 GHI 5 JKL 6 MNO

ま や ら

7 PQRS 8 TUV 9 WXYZ

!#1

日本語

移動

文字を入力します。

13:16 87%

マイToMMo

調査票回答

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・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年の場合は「3」と半角で入力してください。

使用期間 (単位)

頓用ですか？

☐ 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。

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。

## 5-6. 調査票の回答を一時保存する

「一時保存」を押すと、それまでの回答内容が一時保存され、先頭ページに戻ります。

13:14 87%

マイ TOMMO

調査票回答

7歳時調査票

YYYY/MM生まれのお子様

一時保存

質問19.あなたのお子さんは今までに、6ヶ月間で出たりひっこんだりするかゆみを伴った湿疹で困ったことがありますか？

☐ はい

☒ いいえ

戻る 次へ

再開時は  
「質問1」から「質問19」まで  
「次へ」で進み  
「質問20」から回答します



13:02 88%

マイ TOMMO

調査票回答

7歳時調査票

9歳時調査票

11歳時調査票

13歳時調査票

15歳時調査票

17歳時調査票

19歳時調査票

回答可能な調査票  
(灰色のアイコンで黒字)

7歳時調査票

回答途中の調査票  
(黄色のアイコンで黒字)

7歳時調査票

回答済の調査票答：選択不可  
(灰色のアイコンに灰色字)

7歳時調査票

回答内容がデータベース上に  
保存され、先頭ページに戻ります。

再開時は、調査票（黄色のアイ  
コン）を選択し、未回答の質問  
まで「次へ」で進みます。

## 5-7. 調査票の回答を送信する

最後まで回答後、確認画面が表示されます。

回答内容に修正がない場合は「送信」を選択します。回答内容が登録され、先頭ページに戻ります。

(送信済の調査票は選択できません)

13:25 85%

マイ ToMMo

調査票回答

7歳時調査票

YYYY/MM生まれのお子様

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

母親

質問2.この調査票に回答される方は、お子さんから見てどなた(続柄)ですか？

母親

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(飲んでいましたか)。この一週間の思い出してお答えください。

|                  |        |
|------------------|--------|
| 米(おかゆ、せんべいなどを含む) | 毎日3回以上 |
| 納豆               | 毎日3回以上 |
| 味噌汁              | 毎日3回以上 |
| 豆腐料理             | 毎日3回以上 |
| 煮豆料理             | 毎日3回以上 |
| 豆乳               | 毎日3回以上 |
| くだもの             | 毎日3回以上 |
| 果汁               | 毎日3回以上 |
| このしぼり汁、ジュース      | 毎日3回以上 |
| 食べない             | 毎日3回以上 |
| 毎日2回             | 毎日2回   |
| 毎日2回             | 毎日2回   |
| 毎日2回             | 毎日2回   |

13:26 85%

マイ ToMMo

調査票回答

接種していない

ヒトパピローマウイルス(HPV)2価またはヒトパピローマウイルス(HPV)4価

接種していない

インフルエンザ

接種していない

インフルエンザの接種年月日

2021-12-01

インフルエンザの接種年月日

インフルエンザの接種年月日

インフルエンザの接種年月日

新型コロナウイルス感染症(COVID-19/SARS-CoV-2)

接種していない

修正 送信

12:51

マイ ToMMo

7歳時調査票

ご回答ありがとうございました。

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一切ありません。当機構を名乗った振り込み詐欺等にご注意ください。

閉じる

「送信」を押すと、回答内容がデータベース上に保存され、先頭ページに戻ります。

回答内容を修正したい場合は「修正」を選択します。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」を押します。

## 5-8. マイページに戻る

マイページに戻る際は、メニューボタン（≡）を押し、「マイページ」を選択します。



マイページのメニューボタン（≡）を押します。

メニュー画面が表示されますので、「マイページ」を押します。

## 6

# 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が皆様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。

## 6-1. 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。

## 6-2. 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。



「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。



選択した項目の情報が表示  
されます。



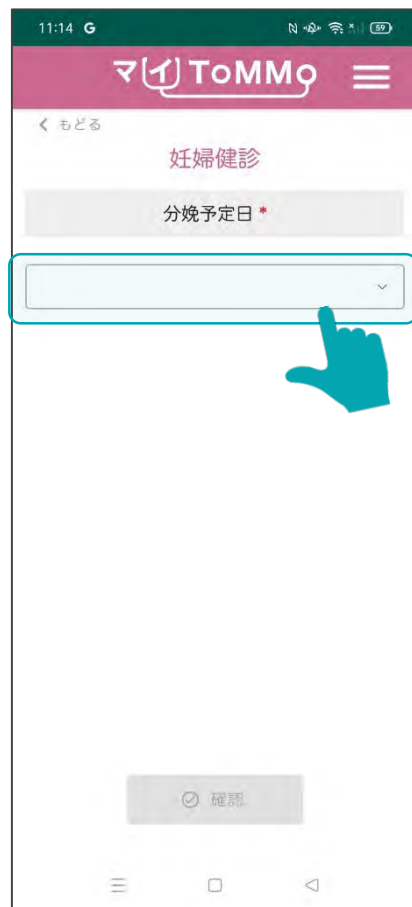
上下にスクロールして閲覧  
します。

## 6-3. 分娩予定日を登録する

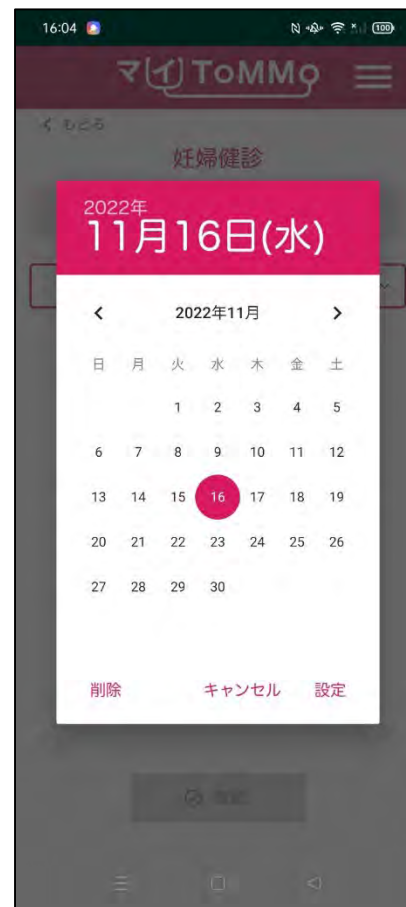
新たな妊娠の記録を追加する場合は、分娩予定日を登録します。



「+ 作成」を押します。



分娩予定日の入力枠を押します。

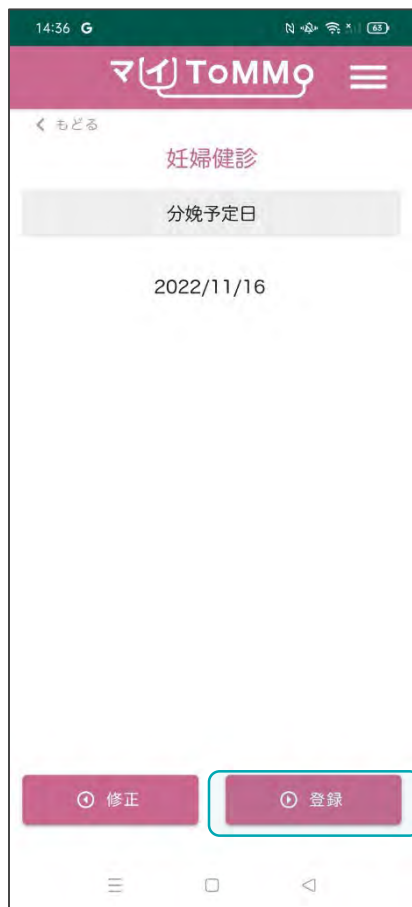


カレンダーが表示されるので、分娩予定日を選択し、「設定」を選択します。



入力された分娩予定日を確認します。

### 6-3. 分娩予定日を登録する



「登録」ボタンを押します。  
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。



入力した分娩予定日が登録されます。

## 6-4. 妊婦健診の情報を入力する

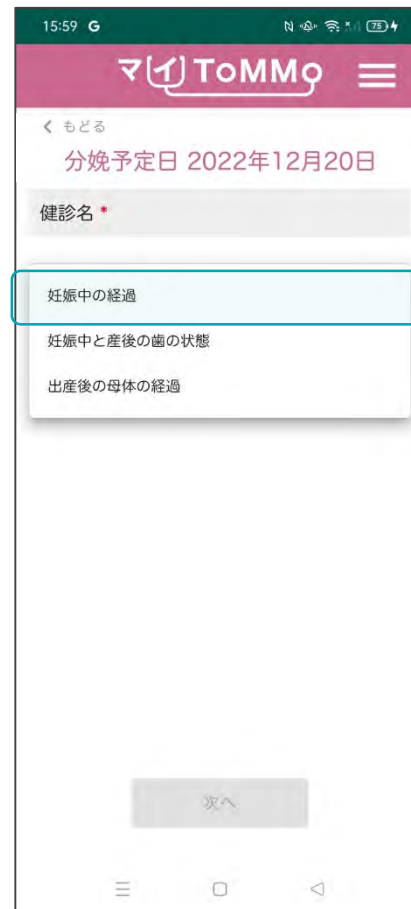
妊婦健診の情報を入力する際は「分娩予定日」を選択後に「健診の追加」を選択します。



分娩予定日を選択します。



「健診の追加」を押します。



健診名をプルダウンで選択します。



健診名を確認し、「次へ」を押します。

## 6-4. 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、  
69ページをご確認ください。

11:15 G

マイToMMo

もどる

分娩予定日 2022年12月20日

妊娠中の経過

診察日 \*

体重

kg

血圧 1回目

最高

mmHg

確認

健診の情報を入力します。

11:23 G

マイToMMo

もどる

分娩予定日 2022年12月20日

最高

114 mmHg

最低

74 mmHg

浮腫

01: -

尿蛋白

01: -

確認

健診の情報を入力後、  
「確認」を押します。

11:24 G

マイToMMo

もどる

分娩予定日 2022年12月20日

妊娠中の経過

診察日

2022/05/10

体重

50 kg

血圧 1回目

最高

111 mmHg

修正

登録

入力した健診の情報を確認し、  
「登録」を押します。

11:14 G

マイToMMo

もどる

分娩予定日 2022年12月20日

ふだんの身長・体重

妊娠中の経過 8週0日

妊娠中の経過 12週5日

妊娠中の経過 17週5日

妊娠中の経過 22週5日

妊娠中の経過 25週4日

妊娠中の経過 26週5日

妊娠中の経過 28週5日

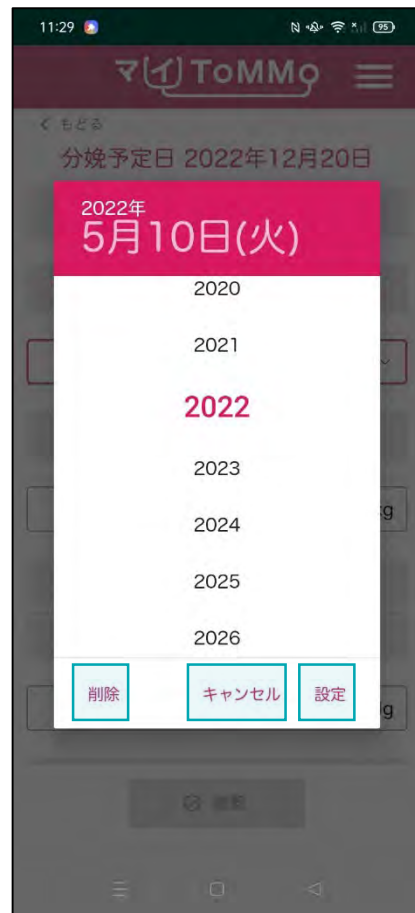
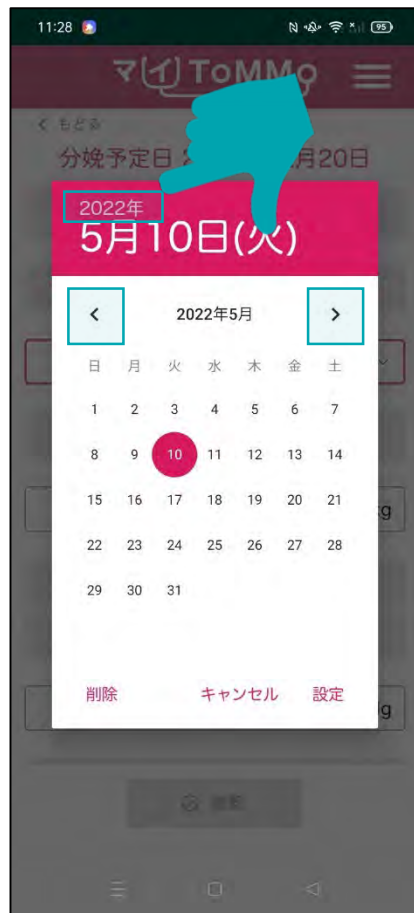
グラフ

健診の追加

分娩予定日の選択後の画面に  
戻ります。

## 6-4. 妊婦健診の情報を入力する（カレンダーからの日付選択）

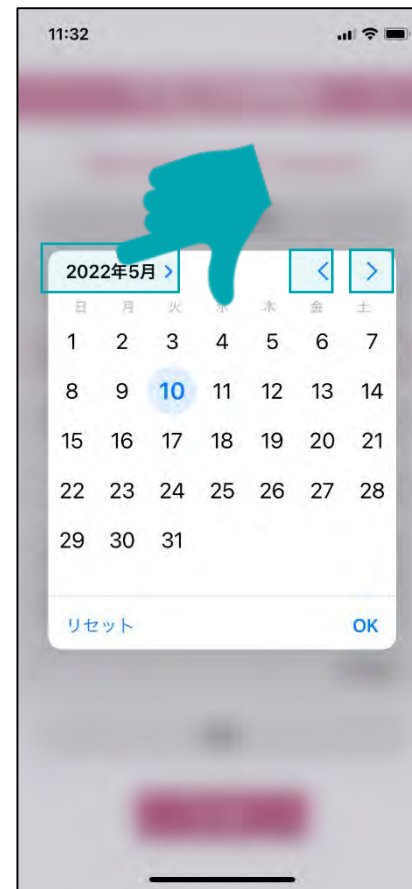
### ■ Android



「年」を押すと西暦が表示されます。  
「<」を押すと1ヶ月戻り、  
「>」を押すと1ヶ月進みます。

「設定」日付を選択します。  
「削除」選択した日付を削除します。  
「キャンセル」カレンダー表示を消します。

### ■ iPhone



「年月」を押すと西暦が表示されます。  
「<」を押すと1ヶ月戻り、  
「>」を押すと1ヶ月進みます。

ドラムロールで「年月」を選択します。

## 6-5. 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。



「入力」を押します。



修正したい項目を選択し、修正します。

## 6-5. 妊婦健診の情報を修正する

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。

11:08 G

マイToMMo

＜ もどる

分娩予定日 2022年12月20日

尿蛋白

±

尿糖

備考

0 / 500

確認

当該項目を修正し、「確認」を押します。

11:08 G

マイToMMo

＜ もどる

分娩予定日 2022年12月20日

妊娠中の経過

診察日

2022/06/12

体重

53 kg

血压 1 回目

最高

112 mmHg

修正 登録

修正した項目を確認し「登録」を押します。

10:13

マイToMMo

＜ もどる

分娩予定日 2022年12月20日

妊娠中の経過 12週5日

ToMMoが収集した情報 あなたが入力した情報

診察日

2022/06/12

妊娠週数

12週5日

体重

53 kg

血压 1 回目

最高

入力

分娩予定日の選択後の画面に戻ります。

11:14 G

マイToMMo

＜ もどる

分娩予定日 2022年12月20日

ふだんの身長・体重

妊娠中の経過 8週0日

妊娠中の経過 12週5日

妊娠中の経過 17週5日

妊娠中の経過 22週5日

妊娠中の経過 25週4日

妊娠中の経過 26週5日

妊娠中の経過 28週5日

グラフ 健診の追加

## 6-5. 妊婦健診の情報を修正する(予定日の修正)

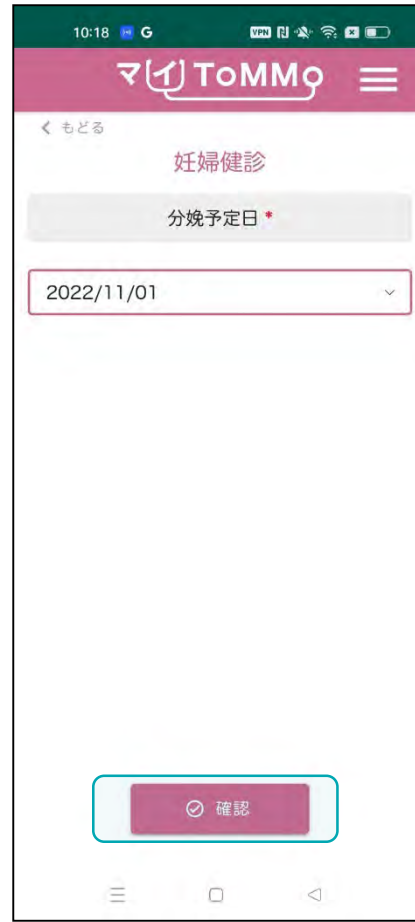
妊婦健診の情報のうち「あなたが入力した情報」は修正ができます。  
妊婦健診の情報の閲覧画面から「入力」を選択して修正します。



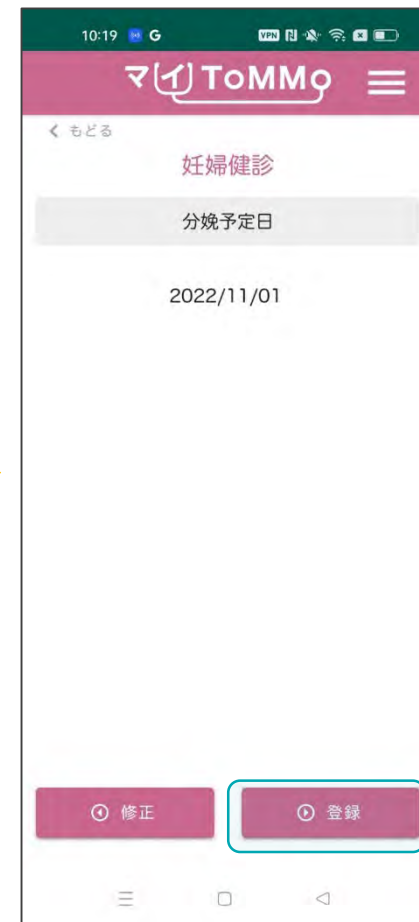
登録してある予定日を修正したい場合は「予定日修正」を押します。



修正する健診の情報を選択します。



分娩予定日を変更して確認を押します。



登録を選択すると予定日が修正されます。

## 6-6. 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。

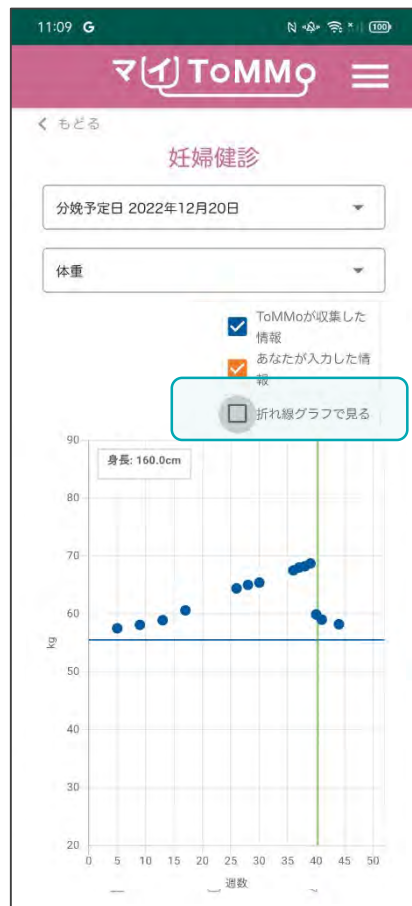


グラフで表示する項目「体重」  
または「血圧」を選択します。



グラフが表示されます。

## 6-6. 妊婦健診の情報をグラフで見る



「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。



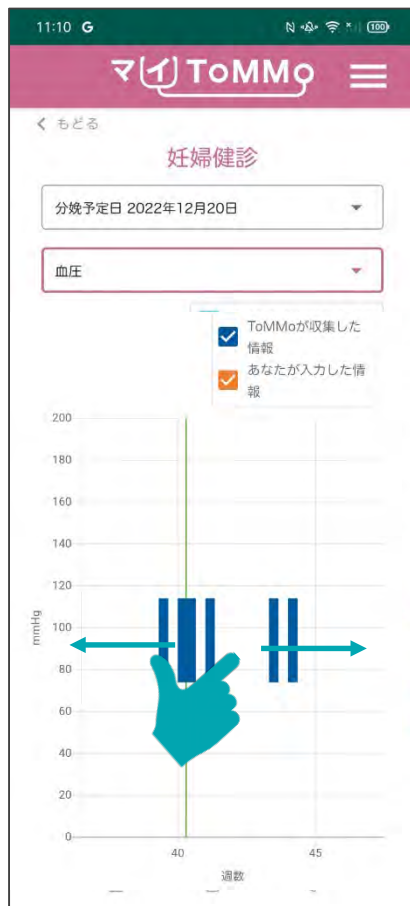
グラフの点「●」を押すと、数値情報が表示されます。



画面の項目を選択すると、表示項目を変更できます。



## 6-6. 妊婦健診の情報をグラフで見る



### グラフの表示

- ToMMoが収集した情報
- あなたが入力した情報

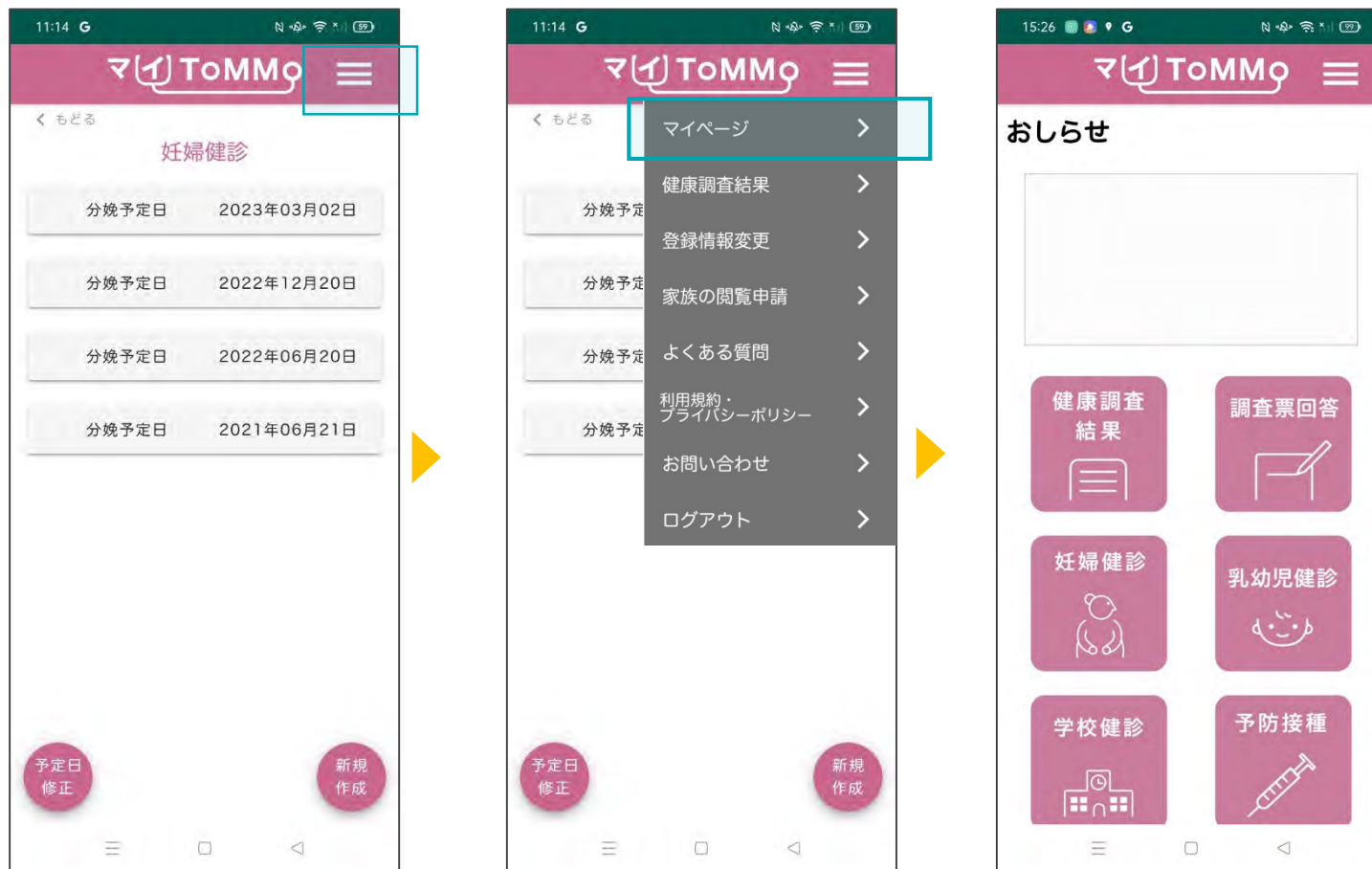
閲覧希望の情報のボックスにチェックを入れます。  
チェックされた情報が表示されます。

グラフは横方向に拡大表示  
することができます。

## 6-7. マイページに戻る



マイページに戻る際は、メニューボタン（≡）を押し、「マイページ」を選択します。



マイページのメニューボタン（≡）を押します。

メニュー画面が表示されますので、「マイページ」を押します。

## 7

# 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が皆様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。

## 7-1. 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。



閲覧している方のアイコンは色が変わります。

ご家族の閲覧をしている場合は、閲覧・入力したいご家族を選択してください。

## 7-2. 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。



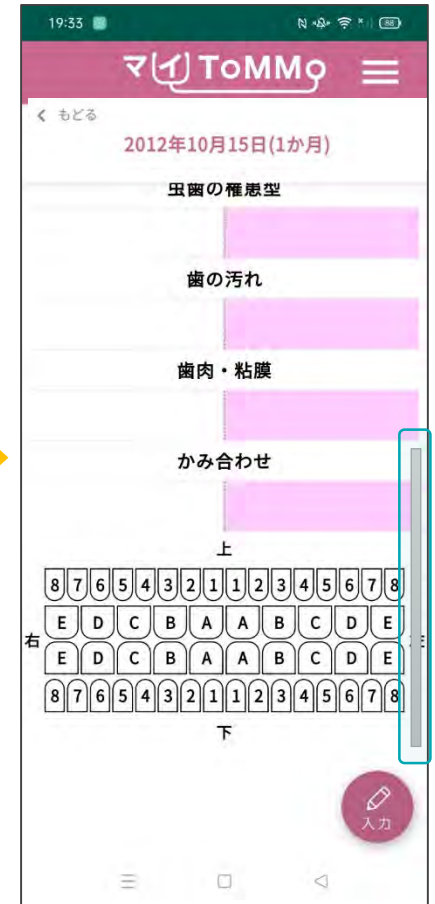
閲覧する項目を選択します。



選択した項目の情報が表示されます。



上下にスクロールして閲覧します。



## 7-3. 乳幼児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、  
82ページをご確認ください。

「+ 作成」を押します。

乳幼児健診の情報を入力します。

乳幼児健診の情報を入力します。

※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選択し、登録ボタンを押してください。

| 上 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |   |   |   |   |   |   |   |
| E | D | C | B | A | A | B | C | D | E | 右 | E | D | C | B | A | A | B | C | D | E | 左 |
| 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |   |   |   |   |   |   |   |

| 下  |  |    |  |     |  |
|----|--|----|--|-----|--|
| /  |  | C3 |  | ×   |  |
| C  |  | C4 |  | C0  |  |
| C1 |  | ○  |  | (サ) |  |
| C2 |  | △  |  | (シ) |  |

健診の情報を入力後、  
「確認」を押します。

### 7-3. 乳幼児健診の情報を入力する

17:21

マイToMMO

< もどる

乳幼児健診

虫歯乳歯本数

虫歯永久歯本数

虫歯の罹患型

歯の汚れ

きれい

歯肉・粘膜

噛み合わせ

歯の状態

上

8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8

右 E D C B A A B C D E 左

E D C B A A B C D E

8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8

下

戻る 登録

入力した健診の情報を確認し、「登録」を押します。

18:30

マイToMMO

< もどる

2012年11月29日

ToMMOが収集した情報 あなたが入力した情報

検査日

2012年11月29日 (木)

健診名

3か月

施設または担当者名

身長

56.00cm

体重

4800.1g

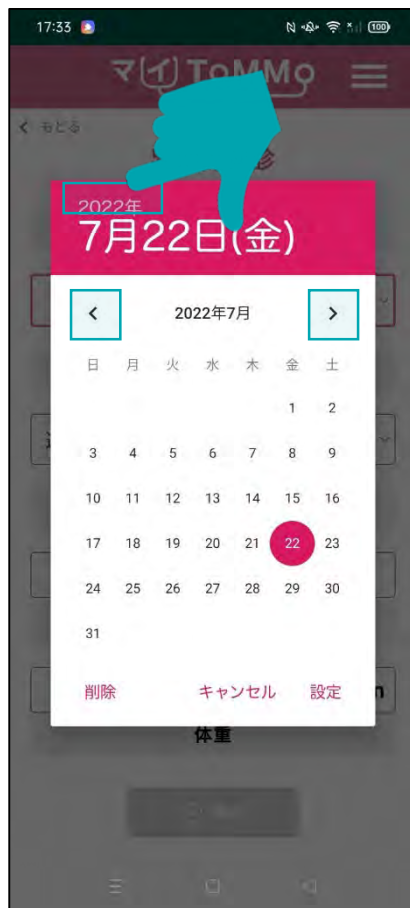
胸囲

入力する

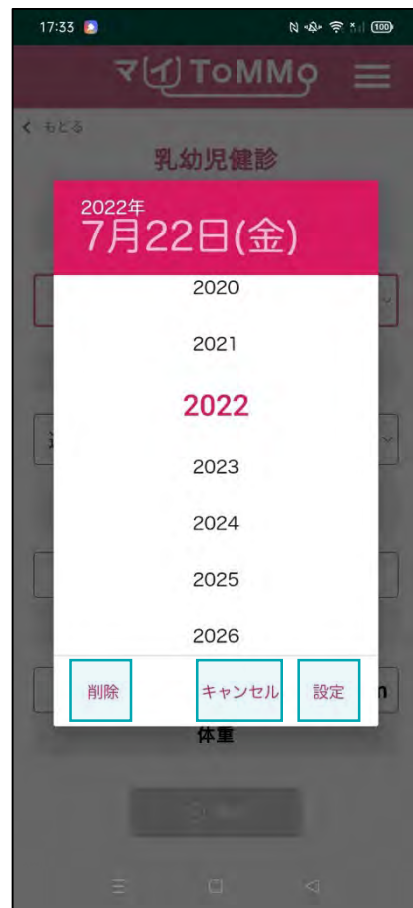
入力した情報が登録され、乳幼児健診の閲覧の画面に戻ります。

## 7-3. 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）

### ■ Android

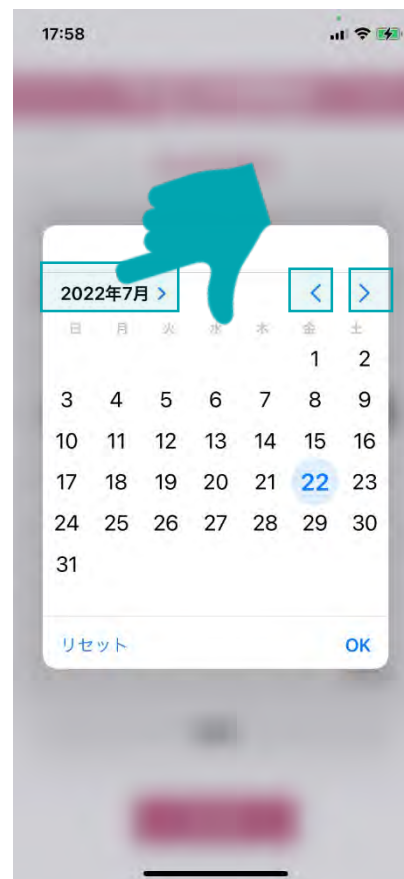


「年」を押すと西暦が表示されます。  
「<」を押すと1ヶ月戻り、  
「>」を押すと1ヶ月進みます。

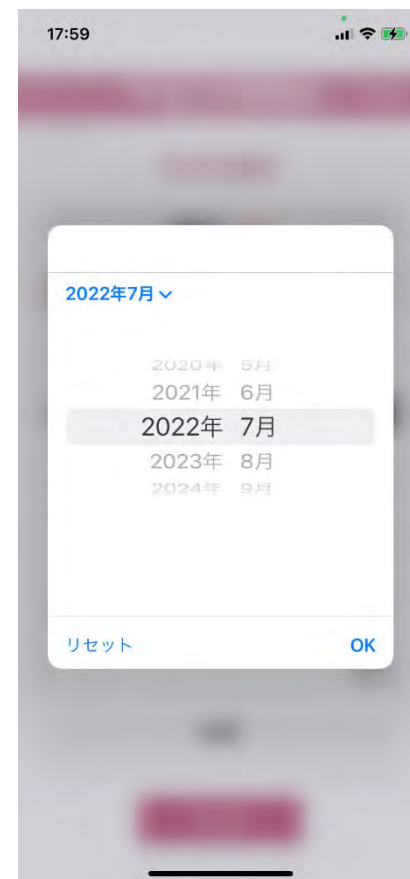


「設定」日付を選択します。  
「削除」選択した日付を削除します。  
「キャンセル」カレンダー表示を消します。

### ■ iPhone



「年月」を押すと西暦が表示されます。  
「<」を押すと1ヶ月戻り、  
「>」を押すと1ヶ月進みます。



ドラムロールで「年月」を選択します。

## 7-4. 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」を押します。



修正したい項目を選択し、修正します。



修正した項目の確認・登録を行います。

## 7-4. 乳幼児健診の情報を修正する

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。



18:48

マイ ToMMo

< もどる

2012年11月29日

ToMMoが収集した情報

あなたが入力した情報

検査日

2012年11月29日 (木)

健診名

3か月

施設または担当者名

身長

56.00cm

体重

4800.1g

胸囲

入力

修正内容が登録され、  
閲覧画面に戻ります。

## 7-5. 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」を押します。



グラフで表示する項目「身長」  
もしくは「体重」を選択します。

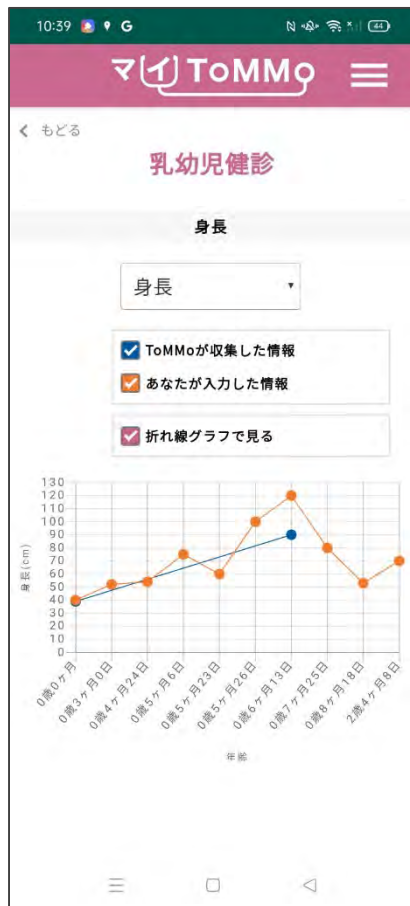


グラフが表示されます。

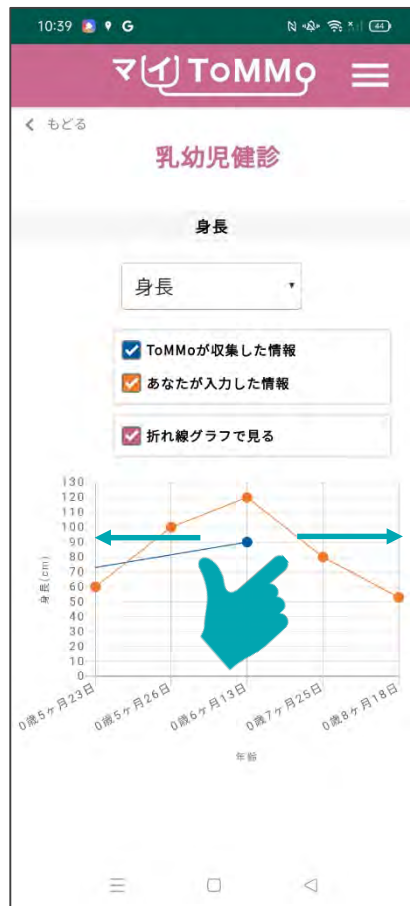


画面の項目を選択すると、  
表示項目を変更できます。

## 7-5. 乳幼児健診の情報をグラフで見る



グラフの表示が切り替わります。



グラフは横方向に拡大表示することができます。



グラフの点「●」を押すと、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

## 7-6. マイページに戻る

マイページに戻る際は、メニューボタン（≡）を押し、「マイページ」を選択します。



マイページのメニューボタン（≡）を押します。

メニュー画面が表示されますので、「マイページ」を押します。

## 8

# 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、ご家族の情報を入力・閲覧ができます。

## 8-1. 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



閲覧している方のアイコンは色が変わります。

ご家族の閲覧をしている場合は、閲覧・入力したいご家族を選択してください。

## 8-2. 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校3年生になった時に小中学校9年分の学校健診情報を一括収集しています。



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。



上下にスクロールして閲覧します。



### 8-3. 学校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、  
93ページをご確認ください。

11:15 G  
マイToMMo  
学校健診  
花子さん 一郎さん 奈穂さん 太郎さん  
学校健診・体力測定 小1 2008年度  
学校健診・体力測定 小2 2009年度  
学校健診・体力測定 小3 2010年度  
学校健診・体力測定 小4 2011年度  
学校健診・体力測定 小5 2012年度  
学校健診・体力測定 小6 2013年度  
学校健診・体力測定 小1 2014年度  
グラフ 作成

「+作成」を押します。

11:11 G  
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  
身長  
確認

学校検診・体力測定の情報  
を入力します。

11:14 G  
マイToMMo  
学校健診  
得点  
ボール投げ  
距離 55 m  
得点 10  
得点合計  
50  
総合評価  
A  
確認

各種項目を入力し、  
「確認」を押します。

11:15 G  
マイToMMo  
学校健診  
学校健診 一般  
学年  
小学1年  
年度  
2006  
健康診断日  
2006/07/18  
身長  
修正 登録

入力した情報を確認します。

### 8-3. 学校健診の情報を入力する

11:15 G

マイToMMo

学校健診

得点

ボール投げ

距離 55 m

得点 10

得点合計 50

総合評価 A

修正 登録

「登録」を押します。

11:15 G

マイToMMo

学校健診・体力測定 小1 2006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

年齢 20 歳

健康診断日 2006/07/18

身長 120 cm

体重 55 kg

皮膚疾患

入力

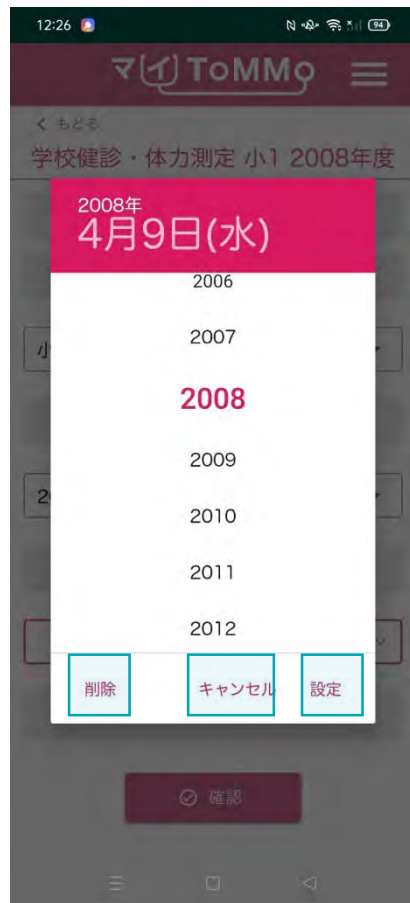
入力した情報が登録され、  
閲覧画面に戻ります。

## 8-3. 学校健診の情報を入力する（カレンダーからの日付選択）

### ■ Android



「年」を押すと西暦が表示されます。  
「<」を押すと1ヶ月戻り、  
「>」を押すと1ヶ月進みます。



「設定」日付を選択します。  
「削除」選択した日付を削除します。  
「キャンセル」カレンダー表示を消します。

### ■ iPhone



「年月」を押すと西暦が表示されます。  
「<」を押すと1ヶ月戻り、  
「>」を押すと1ヶ月進みます。



ドラムロールで「年月」を選択します。

## 8-4. 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」を押します。



修正する項目を選択します。



該当項目を修正し、  
「確認」を押します。

## 8-4. 学校健診の情報を修正する

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。

11:16 G

マ1 ToMMo

学校健診・体力測定 小1 2008年度

学校健診 一般

学年

小学1年

年度

2008

健康診断日

2008/04/09

身長

修正 登録

修正した項目を確認します。

11:16 G

マ1 ToMMo

学校健診・体力測定 小1 2008年度

得点

3

ボール投げ

距離

8 m

得点

3

得点合計

32

総合評価

C

身長

修正 登録

「登録」を押します。

11:15 G

マ1 ToMMo

学校健診・体力測定 小1 2008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

年齢

6 歳

健康診断日

2008/04/09

身長

116.7 cm

体重

21.7 kg

皮膚疾患

入力

修正内容が登録され、閲覧画面に戻ります。

## 8-5. 学校健診の情報をグラフで見る

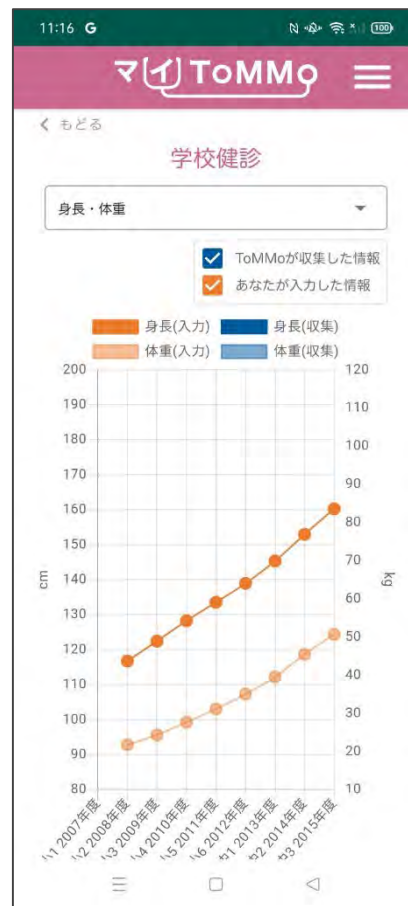
学校健診の「身長・体重」、「体力測定」の各種情報をグラフで閲覧することができます。  
「ToMMoが収集した情報」、「あなたが入力した情報」が表示されます。



「グラフ」を押します。



グラフで表示する項目を選択します。

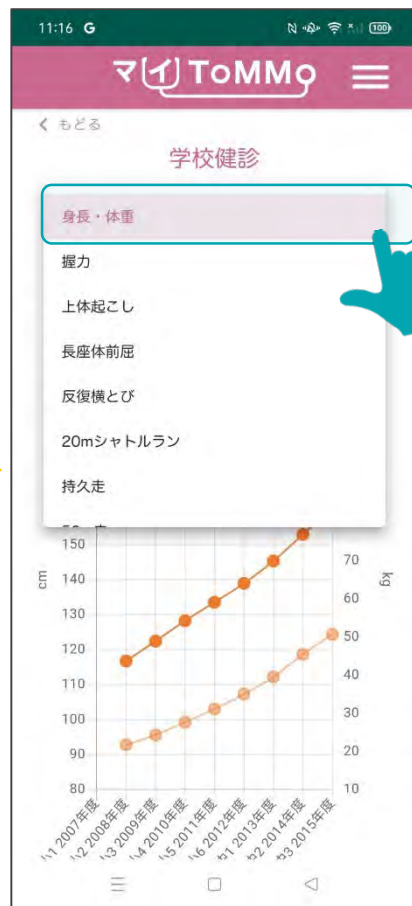


グラフが表示されます。

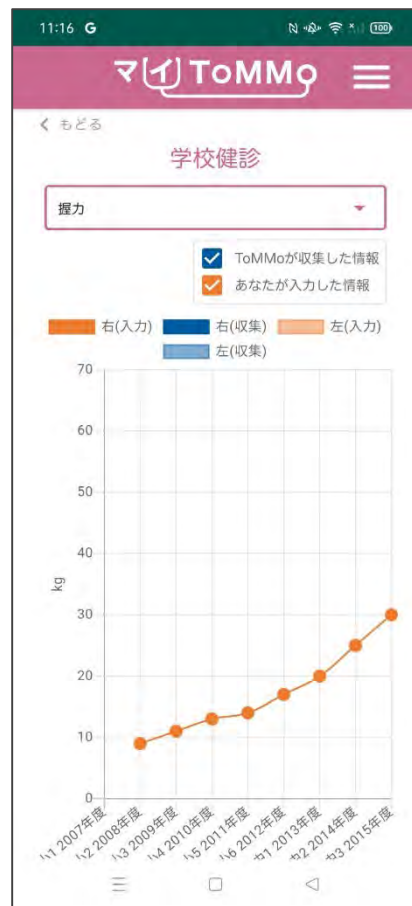


グラフの点「●」を押すと、数値情報が表示されます。

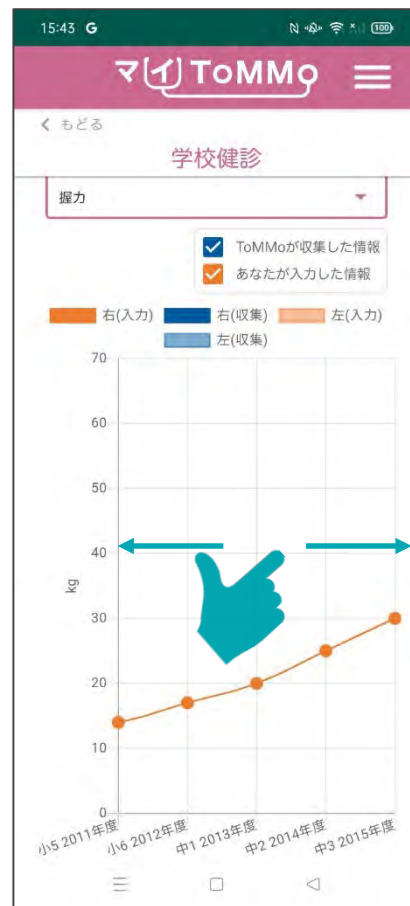
## 8-5. 学校健診の情報をグラフで見る



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。



グラフは横方向に拡大表示  
することができます。

### 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

## 8-6. マイページに戻る

マイページに戻る際は、メニューボタン（≡）を押し、「マイページ」を選択します。



マイページのメニューボタン（≡）を押します。

メニュー画面が表示されますので、「マイページ」を押します。

## 9

# 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。

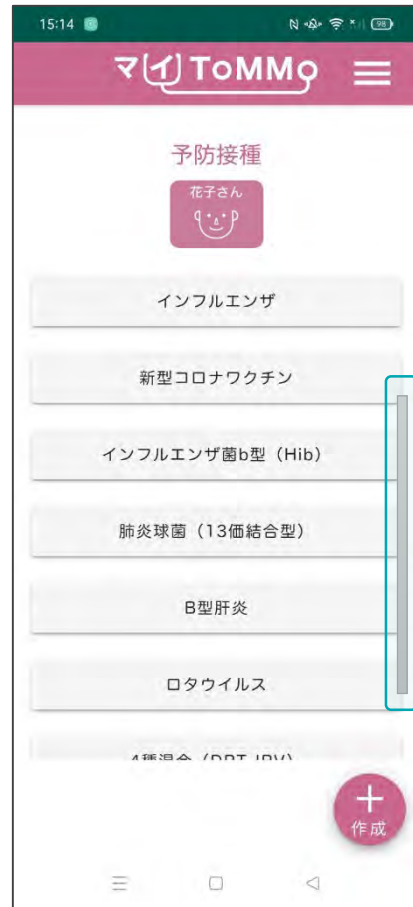
表示される予防接種の情報は、ToMMoが母子健康手帳等から収集している「ToMMoが収集した情報」とご自身が入力する「あなたが入力した情報」の2種類があります。

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。

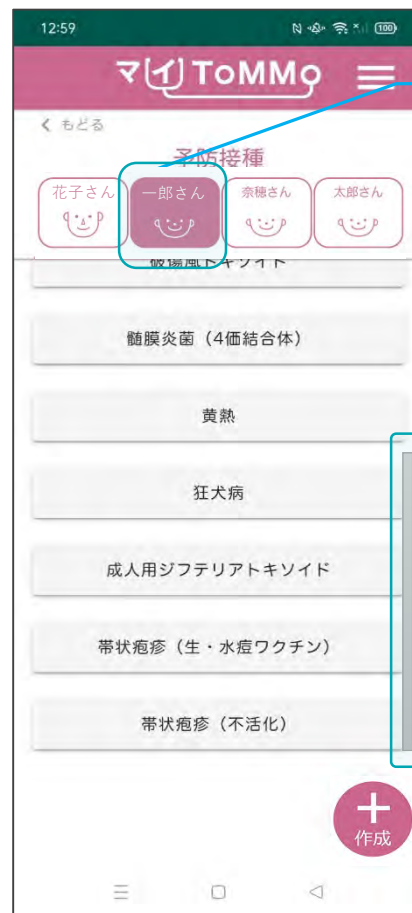
## 9-1. 予防接種機能を開く



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。



閲覧している方のアイコンは色が変わります。

ご家族の閲覧をしている場合は、閲覧・入力したいご家族を選択してください。

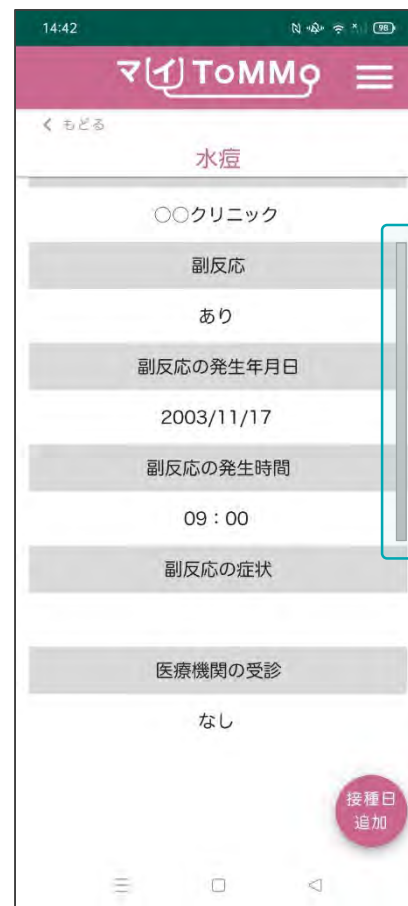
## 9-2. 予防接種の情報を閲覧する



閲覧する予防接種を一覧から選択します。



選択した予防接種の情報が表示されます。



「副反応」は「あり」を選択し、入力があった場合に表示されます。



2回目以降は下部に表示されますので、下にスクロールして閲覧します。

### 9-3. 予防接種の情報を入力する

カレンダーによる日付選択方法は、  
105ページをご確認ください。

14:49

マイToMMo

予防接種

花子さん 一郎さん 奈穂さん 太郎さん

麻疹・風疹混合 (MR)

麻疹 (はしか)

風疹

水痘

おたふくかぜ (流行性耳下腺炎)

日本脳炎

+

作成

入力する予防接種を選択します。

9:38

マイToMMo

麻疹・風疹混合 (MR)

【定期】  
目的:はしか (麻しん)、三日はしか (風しん) の予防

接種日追加

「接種日追加」を押します。

9:38

マイToMMo

麻疹・風疹混合 (MR)

接種年月日 \*

接種時間

ワクチンメーカー名

ワクチンロット番号

確認

予防接種の情報を入力します。

9:39

マイToMMo

麻疹・風疹混合 (MR)

副反応

あり なし

副反応の発生日

副反応の発生日

副反応の発生日

副反応の発生日

確認

副反応「あり」を選択すると、  
新たな入力項目が表示されますので、入力します。

### 9-3. 予防接種の情報を入力する

マイToMMo

< もどる

麻疹・風疹混合 (MR)

倦怠感

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  
☐ 急性散在性脳脊髄炎 (ADEM)  
☐ 脳炎・脳症  
☐ けいれん  
☐ 血小板減少性紫斑病  
☐ その他の反応

確認

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

< もどる

麻疹・風疹混合 (MR)

報告基準となる副反応の症状

☒ アナフィラキシー  
☐ 急性散在性脳脊髄炎 (ADEM)  
☐ 脳炎・脳症  
☐ けいれん  
☐ 血小板減少性紫斑病  
☒ その他の反応  
☐ 無呼吸  
☐ 気管支けいれん  
☐ 多発性硬化症  
☐ ギラン・バレー症候群  
☐ 脊髄炎  
☐ 視神経炎  
☐ 顔面神経麻痺  
☐ 末梢神経障害  
☐ 知覚異常

確認

「報告基準となる副反応の症状」で「その他の反応」を選択すると新たな入力項目が表示されます。

マイToMMo

< もどる

麻疹・風疹混合 (MR)

☐ 脊髄炎  
☐ 視神経炎  
☐ 顔面神経麻痺  
☐ 末梢神経障害  
☐ 知覚異常  
☐ ギラン・バレー症候群  
☐ 血管炎  
☐ 肝機能障害  
☐ ネフローゼ症候群  
☐ 喘息発作  
☐ 間質性肺炎  
☐ 皮膚粘膜眼症候群  
☐ ふどう膜炎  
☐ 関節炎  
☐ 蜂巣炎  
☐ 血管迷走神経反射  
☒ 上記以外の症状

自由記入欄

確認

「上記以外の症状」を選択すると、自由記入できます。入力後、「確認」を押します。

マイToMMo

< もどる

麻疹・風疹混合 (MR)

接種年月日

2003/03/03

接種時間

11:00

ワクチンメーカー名

def

ワクチンロット番号

4567890

修正 登録

入力した予防接種の情報を確認します。

### 9-3. 予防接種の情報を入力する

9:42

マイToMMo

くもどる

麻疹・風疹混合 (MR)

副反応の症状

倦怠感

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

その他の反応

気管支けいれん

知覚異常

修正 登録

「登録」を押し、入力した  
予防接種の情報を登録します。

9:42

マイToMMo

くもどる

麻疹・風疹混合 (MR)

【定期】  
目的:はしか（麻しん）、三日はしか（風しん）の予防

1回目 入力・修正

接種年月日

2003/03/03

接種時間

11:00

ワクチンメーカー名

def

ワクチンロット番号

接種日追加

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。

「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う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。

## 9-3. 予防接種の情報を入力する（カレンダーからの日付選択）

### ■ Android

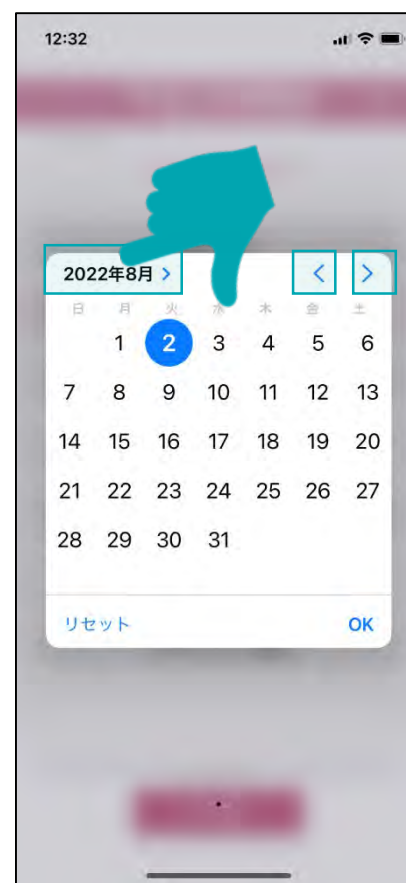


「年」を押すと西暦が表示されます。  
「<」を押すと1ヶ月戻り、  
「>」を押すと1ヶ月進みます。



「設定」日付を選択します  
「削除」選択した日付を削除します。  
「キャンセル」カレンダー表示を消します。

### ■ iPhone



「年月」を押すと西暦が表示されます。  
「<」を押すと1ヶ月戻り、  
「>」を押すと1ヶ月進みます。



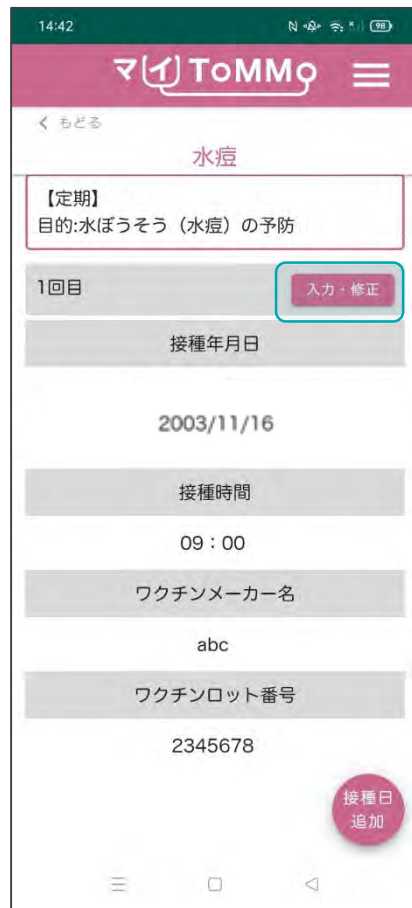
ドラムロールで「年月」を選択します。

## 9-4. 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。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（三代コホート担当 TEL:022-718-5162）までお問い合わせください。



修正する予防接種を選択します。



「入力・修正」を押します。



修正する項目を選択し、修正後、画面の下部の「確認」を押します。



修正した情報を確認し、「登録」を押します。

## 9-5. 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。

14:49

マイToMMo

予防接種

花子さん 一郎さん 奈穂さん 太郎さん

麻疹・風疹混合 (MR)

麻疹 (はしか)

風疹

水痘

おたふくかぜ (流行性耳下腺炎)

日本脳炎

+ 作成

「+ 作成」を押します。

14:37

マイToMMo

予防接種

ワクチンの選択 \*

その他

ワクチン名

ムンプスワクチン

次へ

「その他」を選択し、  
ワクチン名を入力します。

14:38

マイToMMo

ムンプスワクチン

接種年月日 \*

2022/08/02

接種時間

03 時 00 分

ワクチンメーカー名

abc

ワクチンロット番号

123456

確認

予防接種の情報を入力し、  
確認します。

14:38

マイToMMo

ムンプスワクチン

abc

ワクチンロット番号

123456

接種場所

〇〇クリニック

副反応

なし

修正 登録

予防接種の情報を登録します。

## 9-6. マイページに戻る

マイページに戻る際は、メニューボタン（≡）を押し、「マイページ」を選択します。



マイページのメニューボタン（≡）を押します。

メニュー画面が表示されますので、「マイページ」を押します。

## 10

# 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。

## 10-1. 特定・職域健診機能を開く



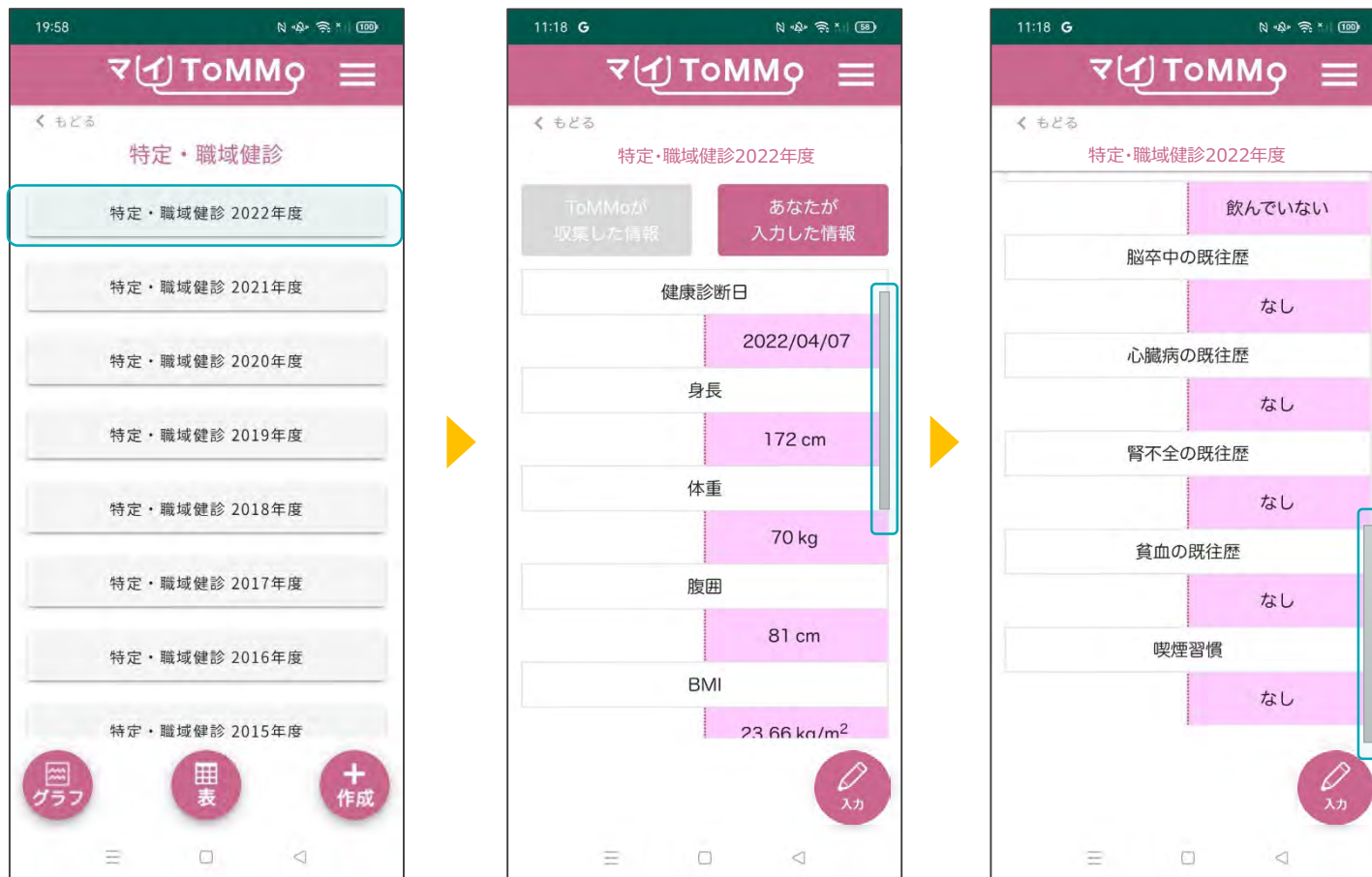
マイToMMoログイン後、  
マイページ上で「特定・職域  
健診」を選択します。



「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。

## 10-2. 特定・職域健診の情報を見つめる

「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。

### 10-3. 特定・職域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、  
114ページをご確認ください。

19:58  
マイToMMo  
0歳16週6日  
特定・職域健診 2022年度  
特定・職域健診 2021年度  
特定・職域健診 2020年度  
特定・職域健診 2019年度  
特定・職域健診 2018年度  
特定・職域健診 2017年度  
特定・職域健診 2016年度  
特定・職域健診 2015年度  
グラフ 表 + 作成

「+ 作成」を押します。

11:18 G  
マイToMMo  
特定・職域健診  
健康診断日 \*  
身長 cm  
体重 kg  
腹囲 cm  
確認

特定・職域健診の情報を入力  
します。

11:19 G  
マイToMMo  
特定・職域健診2022年度  
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  
なし  
確認

各種項目を入力し、「確認」を  
押します。

11:19 G  
マイToMMo  
特定・職域健診2022年度  
健康診断日  
2022/04/07  
身長  
172 cm  
体重  
70 kg  
腹囲  
81 cm  
修正 登録

入力した情報を確認します。

### 10-3. 特定・職域健診の情報を入力する

11:19 G

マイToMMo

特定・職域健診2022年度

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

なし

修正 登録

入力した特定・職域健診の  
情報を確認し、「登録」を  
押します。

11:18 G

マイToMMo

特定・職域健診2022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

2022/04/07

身長

172 cm

体重

70 kg

腹囲

81 cm

BMI

23.66 kg/m<sup>2</sup>

入力

入力した情報が登録され、  
閲覧画面に戻ります。

## 10-3. 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）

### ■ Android

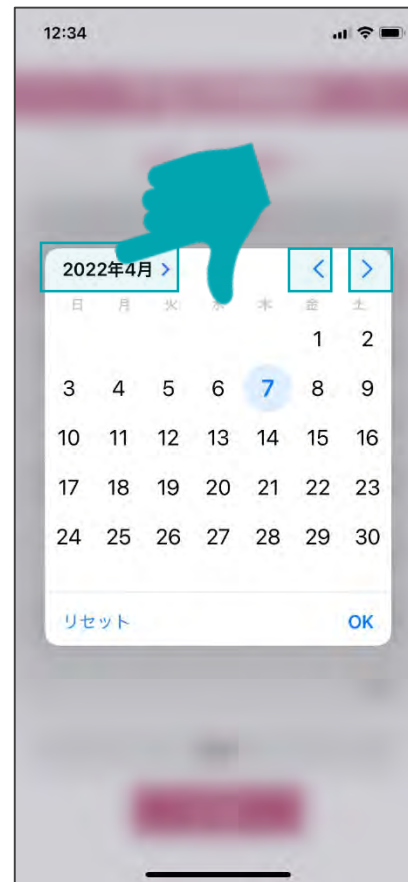


「年」を押すと西暦が表示されます。  
「<」を押すと1ヶ月戻り、  
「>」を押すと1ヶ月進みます。



「設定」日付を選択します。  
「削除」選択した日付を削除します。  
「キャンセル」カレンダー表示を消します。

### ■ iPhone



「年月」を押すと西暦が表示されます。  
「<」を押すと1ヶ月戻り、  
「>」を押すと1ヶ月進みます。



ドラムロールで「年月」を選択します。

## 10-4. 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」を押します。



修正する項目を選択します。



該当項目を修正し、「確認」を押します。

## 10-4. 特定・職域健診の情報を修正する

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。

11:19 G

マイToMMo

特定・職域健診2022年度

健康診断日

2021/04/05

身長

172 cm

体重

68 kg

腹囲

79 cm

修正 登録

修正した項目を確認します。

11:19 G

マイToMMo

特定・職域健診2022年度

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

なし

修正 登録

「登録」を押します。

11:18 G

マイToMMo

特定・職域健診2022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

2022/04/07

身長

172 cm

体重

70 kg

腹囲

81 cm

BMI

23.66 kg/m<sup>2</sup>

入力

修正内容が登録され、閲覧画面に戻ります。

## 10-5. 特定・職域健診の情報をグラフで見る

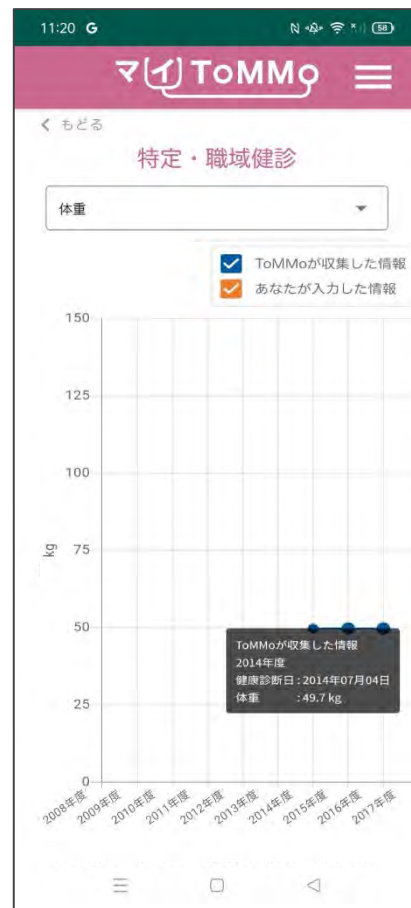
特定・職域健診の情報をグラフで閲覧することができます。  
「ToMMoが収集した情報」、「あなたが入力した情報」が表示されます。



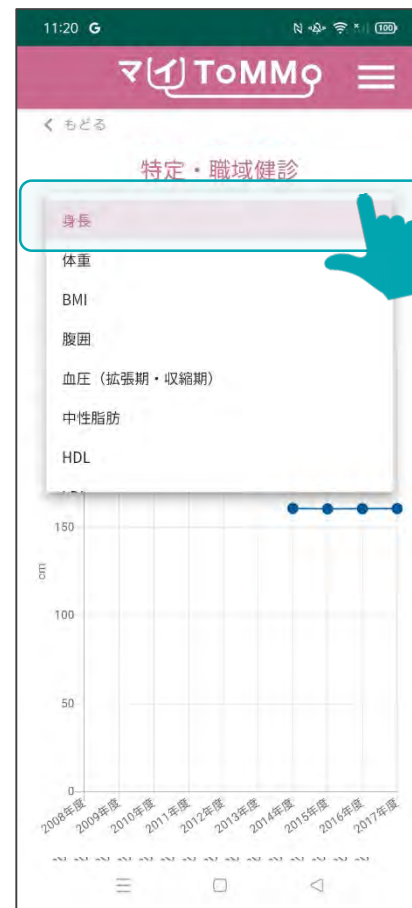
特定・職域健診のトップページで「グラフ」を押します。



グラフで表示する項目を選択します。



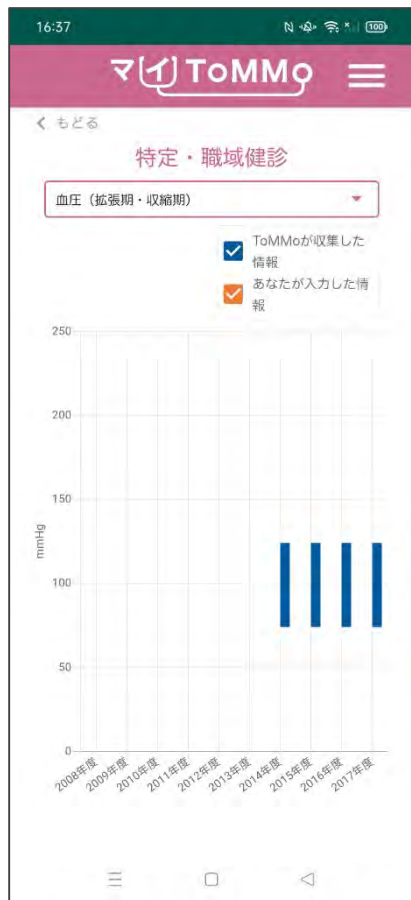
グラフが表示されます。  
グラフの点「●」を押すと、数値情報が表示されます。



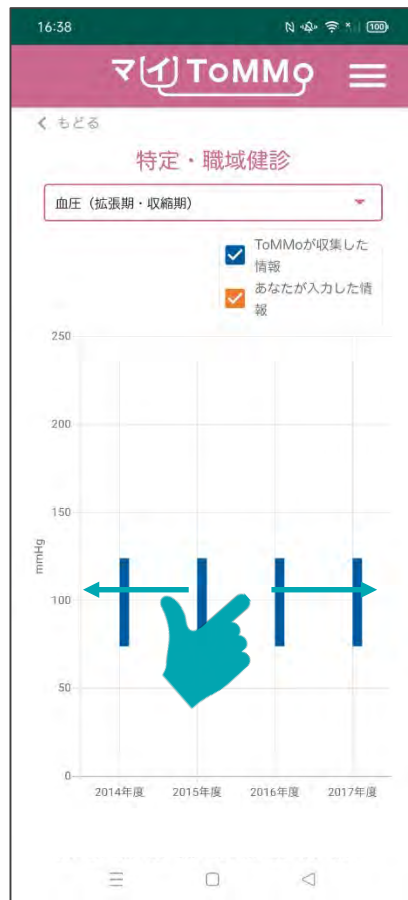
画面の項目を選択すると、表示項目を変更できます。

## 10-5. 特定・職域健診の情報をグラフで見る

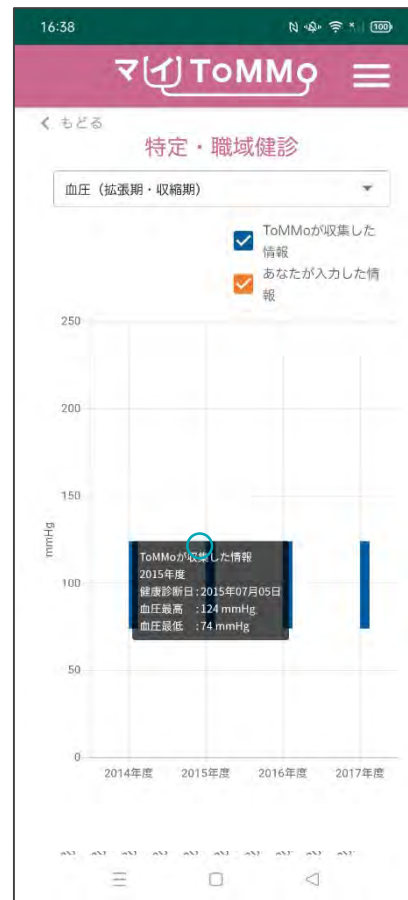
特定・職域健診の情報をグラフで閲覧することができます。  
「ToMMoが収集した情報」、「あなたが入力した情報」が表示されます。



グラフ表示が切り替わります。



グラフは横方向に拡大表示  
することができます。



棒グラフを押すと、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

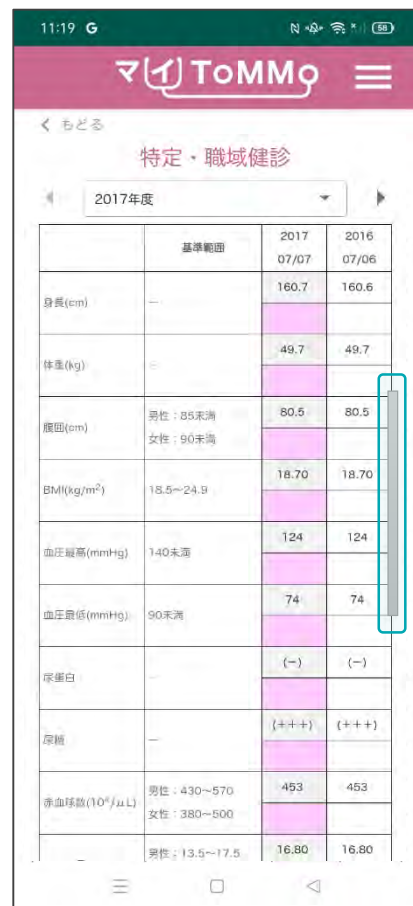
## 10-6. 特定・職域健診の情報を表で見る

特定・職域健診の情報を表で閲覧することができます。

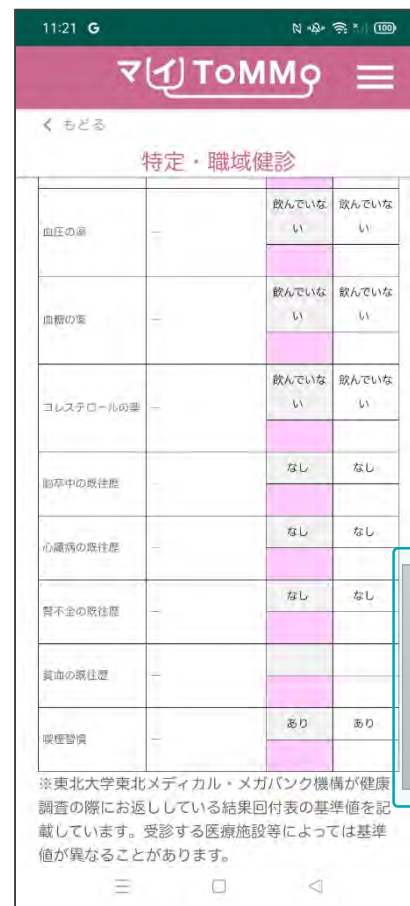
「ToMMoが収集した情報」、「あなたが入力した情報」が表示され、入力値のある2カ年度分の数値が表示されます。



特定・職域健診のトップページで「表」を押します。



入力のある最新の2カ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。



画面の年度を選択すると、年度を変更できます。

## 10-6. 特定・職域健診の情報を表で見る

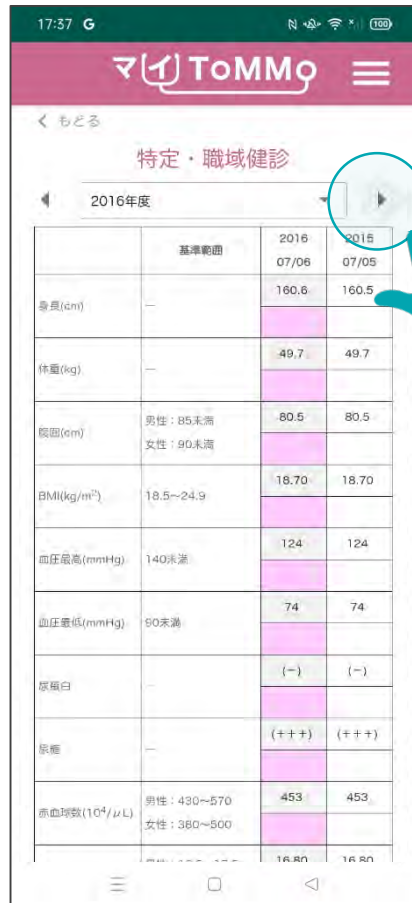
特定・職域健診の情報を表で閲覧することができます。

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



|                           | 基準範囲                       | 2017<br>07/07 | 2016<br>07/06 |
|---------------------------|----------------------------|---------------|---------------|
| 身長(cm)                    | —                          | 160.7         | 160.6         |
| 体重(kg)                    | —                          | 49.7          | 49.7          |
| 腰囲(cm)                    | 男性: 85未満<br>女性: 90未満       | 80.5          | 80.5          |
| BMI(kg/m <sup>2</sup> )   | 18.5~24.9                  | 18.70         | 18.70         |
| 血圧最高(mmHg)                | 140未満                      | 124           | 124           |
| 血圧最低(mmHg)                | 90未満                       | 74            | 74            |
| 尿酸値                       | —                          | (-)           | (-)           |
| 血糖                        | —                          | (+++)         | (+++)         |
| 赤血球数(10 <sup>4</sup> /μL) | 男性: 430~570<br>女性: 380~500 | 453           | 453           |
| ヘモグロビンA1c                 | 男性: 13.5~17.5              | 16.80         | 16.80         |

年度の表示が切り変わります。



|                           | 基準範囲                       | 2016<br>07/06 | 2015<br>07/05 |
|---------------------------|----------------------------|---------------|---------------|
| 身長(cm)                    | —                          | 160.6         | 160.5         |
| 体重(kg)                    | —                          | 49.7          | 49.7          |
| 腰囲(cm)                    | 男性: 85未満<br>女性: 90未満       | 80.5          | 80.5          |
| BMI(kg/m <sup>2</sup> )   | 18.5~24.9                  | 18.70         | 18.70         |
| 血圧最高(mmHg)                | 140未満                      | 124           | 124           |
| 血圧最低(mmHg)                | 90未満                       | 74            | 74            |
| 尿酸値                       | —                          | (-)           | (-)           |
| 血糖                        | —                          | (+++)         | (+++)         |
| 赤血球数(10 <sup>4</sup> /μL) | 男性: 430~570<br>女性: 380~500 | 453           | 453           |
| ヘモグロビンA1c                 | 男性: 13.5~17.5              | 16.80         | 16.80         |

画面の「◀」「▶」で年度を切り替えることもできます。

## 10-7. マイページに戻る

マイページに戻る際は、メニューボタン（≡）を押し、「マイページ」を選択します。



マイページのメニューボタン（≡）を押します。

メニュー画面が表示されますので、「マイページ」を押します。

11

## マイToMMoFitbit連携機能

・Fitbitと連携する

「マイToMMo」は、Fitbitと連携できます。

## 11-1. 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。

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」を選択します。

## 11-1. Fitbitと連携する



「Fitbitと連携しています」  
と表示されます。

## 11-2. Fitbitの情報を閲覧する



マイToMMoログイン後、マイページ上で「Fitbit連携」を選択します。



画面上のFitbitのアイコンを押します。



Fitbitアプリが立ち上がり、健康情報が閲覧できます。

※Fitbitアプリがインストールされている必要があります。  
※パソコンからご利用の場合はFitbit公式HPのご自身のアカウントからご覧ください。

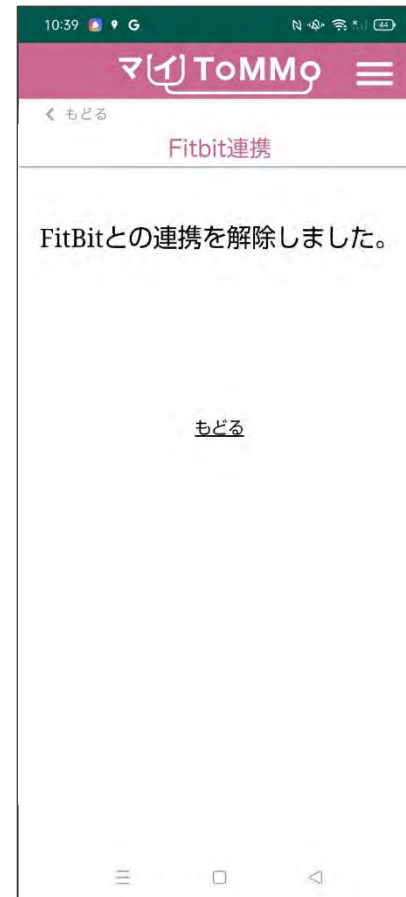
### 11-3. Fitbitの連携を解除する(マイToMMoアプリ側から)



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との連携を解除しました」と表示されます。

## 11-3. 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。



上記の手順で進みます。



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」を押します。

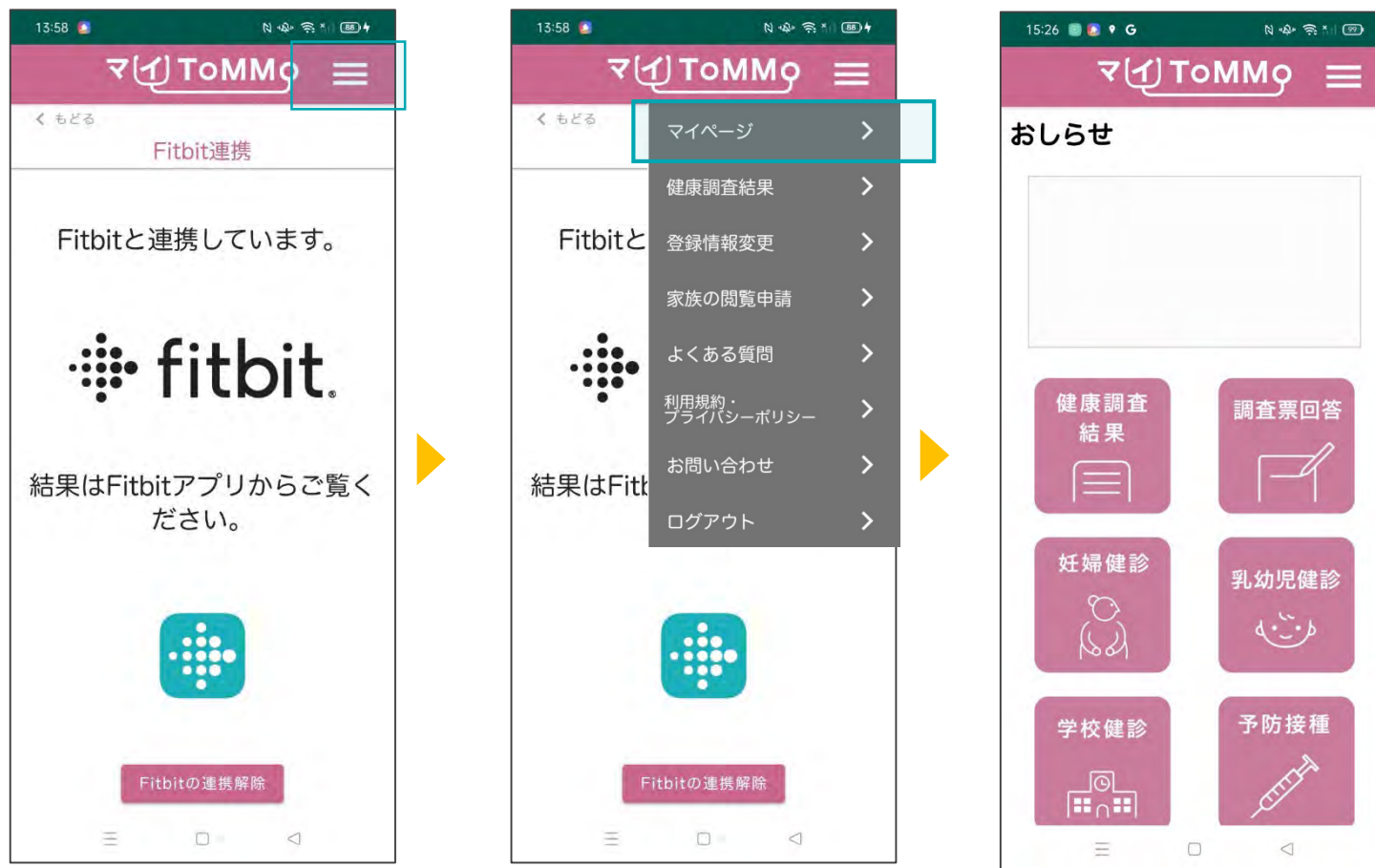
### 11-3. Fitbitの連携を解除する（Fitbit側から）



確認画面が表示されますので、「確認」を押すと、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。

## 11-4. マイページに戻る

マイページに戻る際は、メニューボタン（≡）を押し、「マイページ」を選択します。



マイページのメニューボタン（≡）を押します。

メニュー画面が表示されますので、「マイページ」を押します。

12

## マイToMMo調査研究等のご案内機能

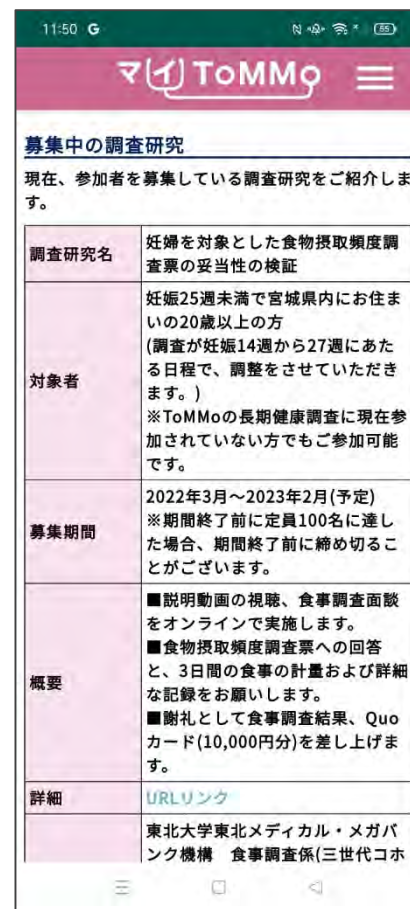
・調査研究等の案内を閲覧する

「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。

## 12-.1 調査研究等のご案内を開く



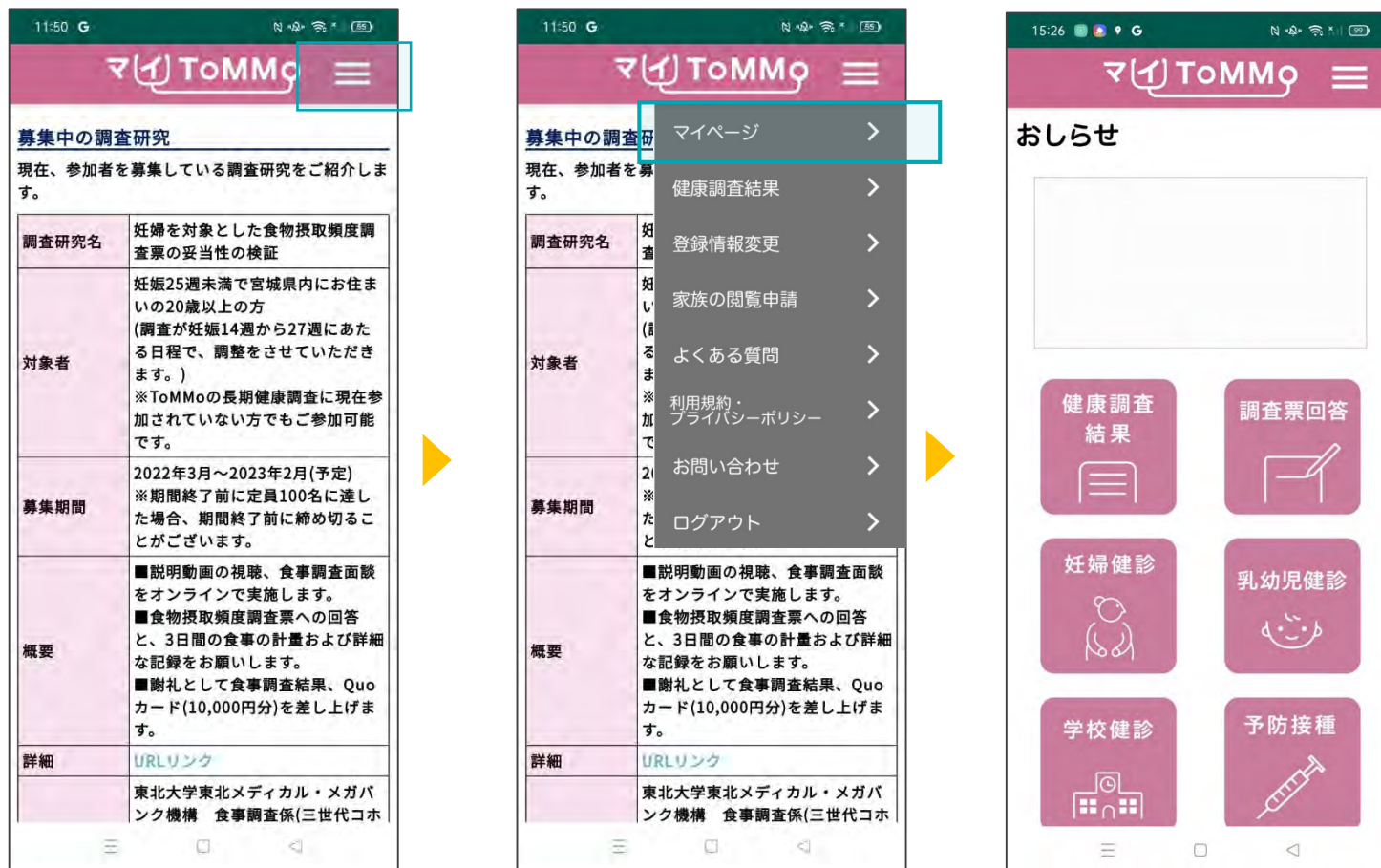
マイToMMoログイン後、  
マイページ上で「調査研究等  
のご案内」を選択します



各種のご案内が表示されます。

## 12-2. マイページに戻る

マイページに戻る際は、メニューボタン（≡）を押し、「マイページ」を選択します。



マイページのメニューボタン（≡）を押します。

メニュー画面が表示されますので、「マイページ」を押します。

## 13 アカウントを削除する

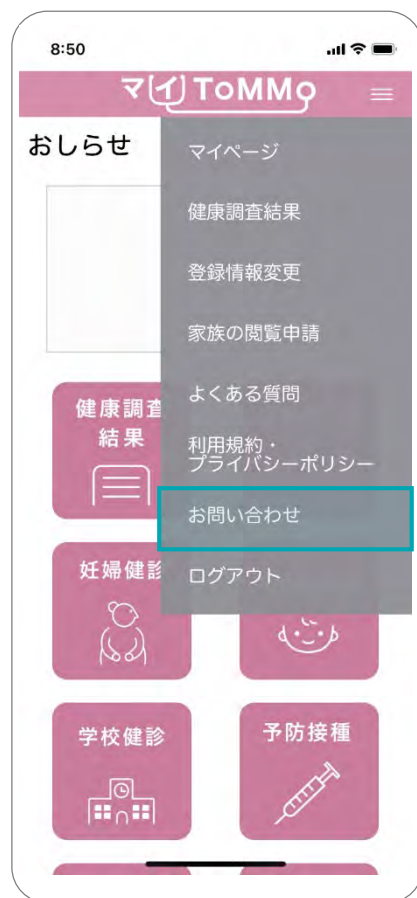
・アカウントを削除する

## 13-1. 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。



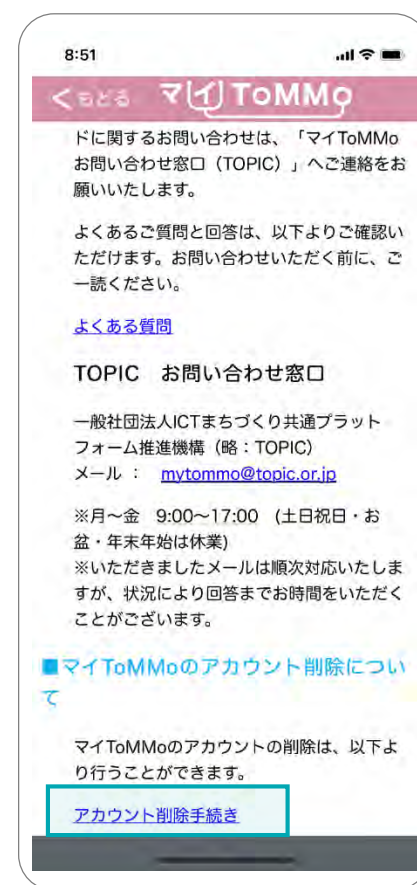
マイページのメニューボタン（≡）を押します。



メニュー画面が表示されますので「お問い合わせ」を押します。



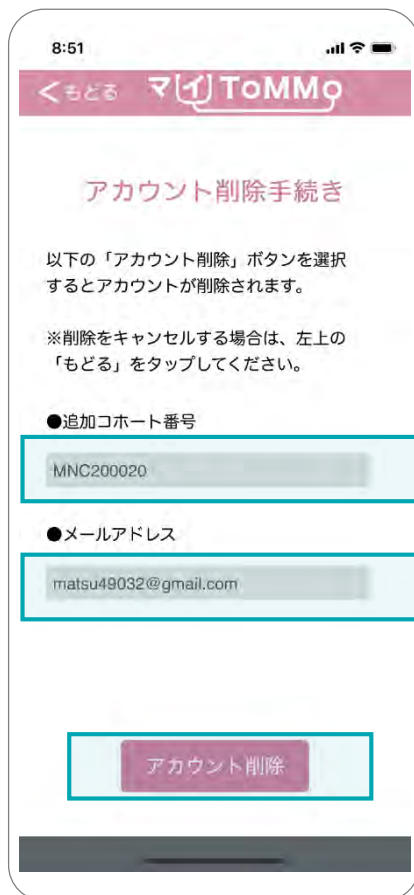
お問い合わせの画面が表示されますので、最下部までスクロールします。



「アカウント削除手続き」を押します。

## 13-1. 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。



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」を押します。



メッセージが表示されますので「とじる」を押します。



トップページに戻ります。

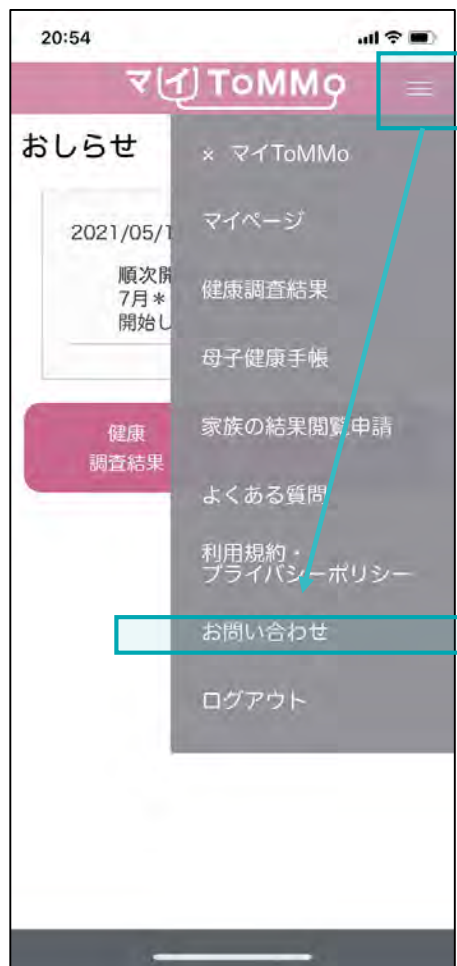
再びご利用をご希望の場合は前回同様の追加コホート番号を使用して再度ご登録ください。

14

## システム上の不具合・エラー発生時 (お困りの際はこちら)

## 14 システム上の不具合・エラー発生時の対応

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

ログイン後は画面右上のメニューボタン（≡）を押すと設定メニューが開きます。

ログイン後は画面右上のメニューボタン（≡）を押し、「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](tel:022-718-5162)

メール： [sansedai@megabank.tohoku.ac.jp](mailto:sansedai@megabank.tohoku.ac.jp)

※月～金 9:00～17:00（土日祝日・年末年始は休業）

### ■マイToMMoアプリ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](mailto: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あります。

こんなとき  
どうする？

The screenshot shows the 'マイToMMo' (My ToMMo) app interface. At the top, there's a progress bar with four steps: 1. 利用規約 (Terms of Use), 2. 情報入力 (Information Input), 3. 確認 (Confirmation), and 4. 完了 (Completed). Step 2 is currently active. Below the progress bar, a red text prompt says '登録者情報を入力する ※は必ず入力してください' (Enter registrant information ※must be entered). The form fields include: '名前' (Name) with '仙台 一郎' (Sendai Ichiro), 'カナ' (Kana) with 'センダイイチロウ', '住所' (Address), '性別' (Gender), 'メールアドレス' (Email Address), '電話番号' (Phone Number) with '00012345678', and '追加コホート番号' (Additional Cohort Number) with 'MNC \*\*\*\*\*'. A red '確認する' (Confirm) button is at the bottom, and a '登録しない' (Don't Register) link is below it. A white error dialog box is overlaid on the screen, displaying the message 'QRデータの解析に失敗しました。' (QR data analysis failed.) with a blue '閉じる' (Close) button.

アプリを操作して、カメラでQRコードを読んだ際に、左記のメッセージが表示された



読み込んだQRコードが、破損していたり、暗号化されていないものの可能性があるのでToMMoにご連絡ください。

こんなとき  
どうする？

The screenshot shows the ToMMo app registration screen. At the top, there's a progress bar with four steps: 1. 利用規約 (Terms of Use), 2. 情報入力 (Information Input), 3. 確認 (Confirmation), and 4. 完了 (Completion). Step 3 is currently active. Below the progress bar, the text '登録者情報を確認する' (Check registrant information) is displayed. The form fields show: 名前 (Name) as 仙台 一郎 (Sendai Ichiro), カナ (Kana) as センダイイチロウ (Sendai Ichirou), 住所 (Address) as 生年月日と追加コホート番号が一致しません (Date of birth and additional cohort number do not match), 性別 (Gender) as 閉じる (Close), メールアドレス (Email address) as @, 電話番号 (Phone number) as 00012345678, and 追加コホート番号 (Additional cohort number) as MNC \*\*\*\*\*. At the bottom, there are three buttons: 'この内容で登録する' (Register with this content), '修正する' (Correct), and '登録しない' (Do not register).

アプリを操作して、「この内容で登録する」をタップした際に、左記のメッセージが表示された



読み込んだQRコードがご本人のものでない可能性がありますので、再確認してください。また、QRコードの追加コホート番号が正しい場合は、ToMMo側の登録情報の生年月日が間違っている可能性があるため、ToMMoにご連絡ください。

こんなとき  
どうする？

15:58

<もどる マイTOMMO ≡

1 2 3 4  
利用規約 情報入力 確認 完了

登録者情報を確認する

名前 仙台 一郎

カナ センダイイチロウ

住所

存在しない追加コホート番号  
です

性別 閉じる

メールアドレス @

電話番号 00012345678

追加コホート番号 MNC \*\*\*\*\*

この内容で登録する

修正する

登録しない

アプリを操作して、「この内容で登録する」を  
タップした際に、左記のメッセージが表示され  
た



読み込んだQRコードがご本人のものでない可能  
性がありますので、再確認してください。

こんなとき  
どうする？



アプリを操作して、長い暗証番号を入力して、マイナンバーカードをかざした際に、左記のメッセージが表示された



入力した長い暗証番号は間違っているので、再確認してください。

こんなとき  
どうする？



アプリのログインの操作して、短い暗証番号を入力し、マイナンバーカードをかざした際に、左記のメッセージが表示された



マイナンバーカードの利用者証明用電子証明書が失効しているため、ログインができなくなっています。お住まいの市区町村へ行き、マイナンバーカードの利用者証明用電子証明書の更新手続きを行ってください。

こんなとき  
どうする？



アプリを操作して、短い暗証番号を入力して、マイナンバーカードをかざした際に、左記のメッセージが表示された



入力した短い暗証番号は間違っているので、再確認してください。

こんなとき  
どうする？



アプリを操作して、短い暗証番号を入力して、マイナンバーカードをかざした際に、左記のメッセージが表示された



マイナンバーカードの利用者証明用電子証明書が失効しているため、登録手続きができなくなっています。お住まいの市区町村へ行き、マイナンバーカードの利用者証明用電子証明書の更新手続きを行ってください。

こんなとき  
どうする？

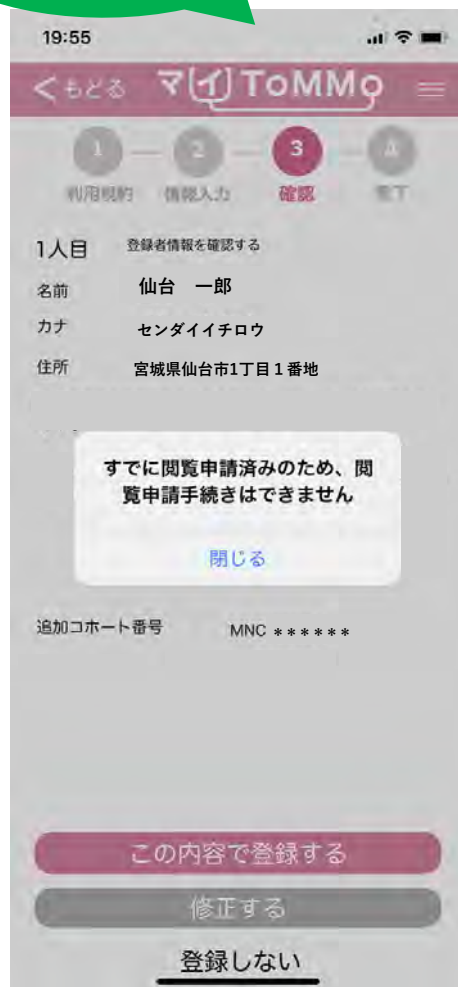


アプリを操作して、長い暗証番号を入力して、マイナンバーカードをかざした際に、左記のメッセージが表示された



マイナンバーカードの署名用電子証明書が失効しているため、登録手続きができなくなっています。お住まいの市区町村へ行き、マイナンバーカードの署名用電子証明書の更新手続きを行ってください。

こんなとき  
どうする？



アプリを操作して、家族の結果閲覧申請の手続きに「この内容で登録する」をタップした際に、左記のメッセージが表示された



既に、別の対象者の方が、連携申請をしているため、申請手続きができない状態です。読み込んだQRコードが間違っていないか確認していただくか、ToMMoの問い合わせ窓口へ連絡してください。

## 14 システム上の不具合・エラー発生時の対応

こんなとき  
どうする？

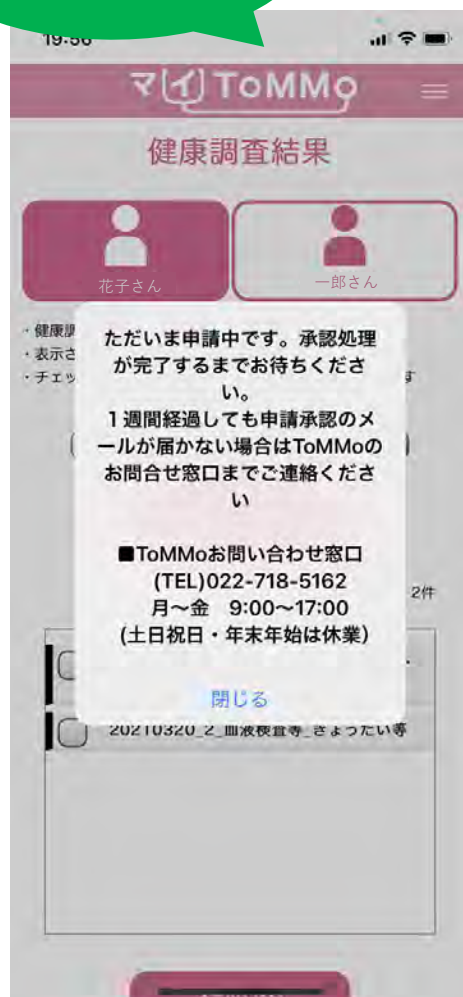
The screenshot shows the Tommo app interface. At the top, there's a status bar with the time 20:04 and signal indicators. Below it is a navigation bar with a back arrow, the text 'マイTommo', and a menu icon. A progress indicator shows four steps: 1. 利用規約 (Utilization Guidelines), 2. 情報入力 (Information Input), 3. 確認 (Confirmation) - which is highlighted in red, and 4. 完了 (Completed). Below the progress bar, it says '1人目 登録者情報を確認する' (First person, confirm registrant information). The form fields show: 名前 (Name) as 仙台 一郎 (Sendai Ichiro), カナ (Kana) as センダイイチロウ (Sendai Ichirou), 住所 (Address) as 宮城県仙台市1丁目1番地 (Miyagi Prefecture Sendai City 1-chome 1-bancho), and 性別 (Gender) as 男性 (Male). A modal message box is displayed in the center, stating: '閲覧対象のご家族の登録が完了していないため、先に登録の手続きをしてください' (Because the registration of the family member you are viewing is not complete, please complete the registration procedure first). There is a blue '閉じる' (Close) button on the modal. At the bottom, there's a field for '追加コホート番号' (Additional cohort number) with the value 'MNC \*\*\*\*\*'. Three buttons are at the very bottom: 'この内容で登録する' (Register with this content) in red, '修正する' (Edit) in grey, and '登録しない' (Do not register) in black.

アプリを操作して、家族の結果閲覧申請の手続きに「この内容で登録する」をタップした際に、左記のメッセージが表示された



閲覧対象者の方が、利用登録が完了していない状態です。閲覧対象者の方の利用登録の手続きを行ってください。

こんなとき  
どうする？



アプリを操作して、ご家族のアイコンをタップした際に、左記のメッセージが表示された



ご家族の結果閲覧申請について、ToMMo側での承認がされていない状況です。1週間ほどお待ちいただき、それ以降も変わらない場合は、ToMMoの問い合わせ窓口にご連絡ください。

## 14 システム上の不具合・エラー発生時の対応

こんなとき  
どうする？

The screenshot shows the '確認' (Check) step of the registration process. At the top, there are four numbered steps: 1. 利用規約 (Terms of Use), 2. 情報入力 (Information Input), 3. 確認 (Check), and 4. 完了 (Complete). The '確認' step is highlighted. Below the steps, the user's registration information is displayed: '1人目' (First person), '登録者情報を確認する' (Check registrant information), '名前' (Name) '公的 一郎' (Public Ichiro), 'カナ' (Kana) 'コウテキイチロウ' (Kouteki Ichirou), '住所' (Address) '東京都千代田区一番町2-5番地 (全国町村議会館内30号室)' (2-5, Ichibancho 2-chome, Chiyoda-ku, Tokyo (30th room inside National Municipal Assembly Building)). A modal dialog box is displayed in the center with the text: '閲覧の対象となる方が18歳以上の場合は閲覧申請ができません' (If the person to be viewed is 18 years of age or older, you cannot apply for viewing). Below the dialog is a blue button labeled '閉じる' (Close). At the bottom of the screen, there are three buttons: 'この内容で登録する' (Register with this content), '修正する' (Correct), and '登録しない' (Do not register).

アプリを操作して、家族の結果閲覧申請の手続きに「この内容で登録する」をタップした際に、左記のメッセージが表示された



閲覧対象者の方が、18歳以上のため申請手続きができない状態です。

こんなとき  
どうする？



アプリを操作して、短い暗証番号を入力して、マイナンバーカードをかざした際に、左記のメッセージが表示された



短い暗証番号の前に入力した①、②、③のいずれかの数値が間違っています。再度、マイナンバーカードの券面の情報を確認し、入力した情報を確認してください。