



マイToMMoアプリ操作マニュアル（スマートフォン版）

Ver.3.2

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）	

目次

3. 閲覧申請する	28
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	
4. 健康調査結果を閲覧する	39
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	
5. マイToMMo調査票回答機能	44
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	

目次

6. マイToMMo 妊婦健診機能	62
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	
 7. マイToMMo乳幼児健診機能	 77
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	
 8. マイToMMo学校健診機能	 88
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	

目次

9. マイToMMo予防接種機能	99
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	
 10. マイToMMo特定・職域健診機能	 109
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	
 11. マイToMMo Fitbit連携機能	 122
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	

目次

12. マイToMMo 調査研究等のご案内機能	130
12-1. 調査研究等のご案内を開く	
12-2. マイページに戻る	
13. マイToMMoバイタル機能	133
13-1. バイタル機能を開く	
13-2. 健康情報を閲覧する	
13-3. 過去の健康情報を閲覧する	
13-4. 健康情報を入力する	
13-5. 健康情報を修正する	
13-6. 健康情報をグラフで見る	
13-7. マイページに戻る	
14. 登録情報を変更する	144
15. アカウントを削除する	146
16. システム上の不具合・エラー発生時 (お困りの際はこちら)	149

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。
- Apple、iPhoneは、米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。iPhoneの商標はアイホン株式会社のライセンスのもとづき使用されています。App StoreはApple Inc.のサービスマークです。TM and © Apple Inc. All rights reserved.
- Android、Google Play、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。

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>



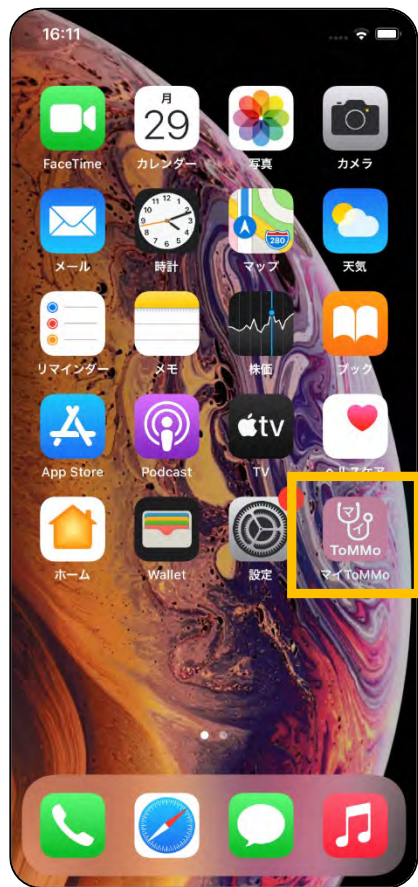
■Android [Google Play]

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

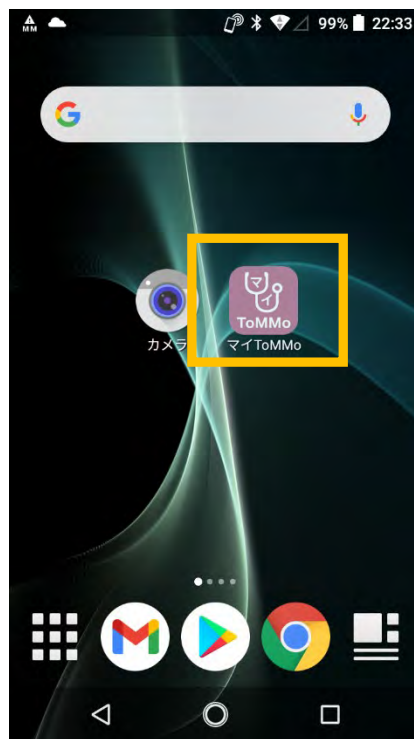


Ⅱ アプリを起動する

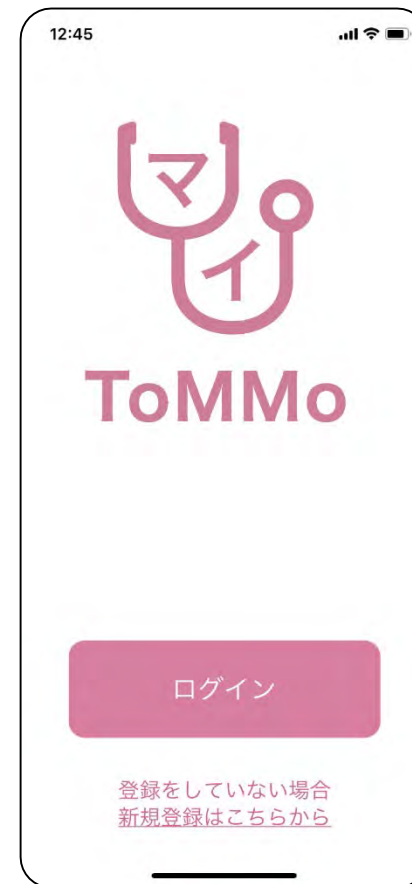
スマートフォンのホーム画面上にある「マイToMMo」アプリのアイコンを押し、アプリを起動します。



iPhone



Android



起動後のトップ画面

※画面はイメージです

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 長い暗証番号	マイナンバーカードの 短い暗証番号
					
概要	- 対象者自身がスマートフォンにインストール - 無料で取得可能	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	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。

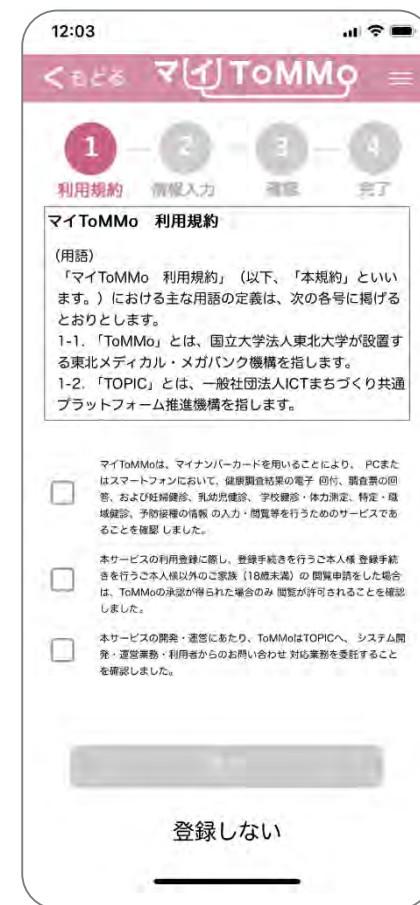
チュートリアル②
次のページを表示するために、
横にスワイプします。

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。

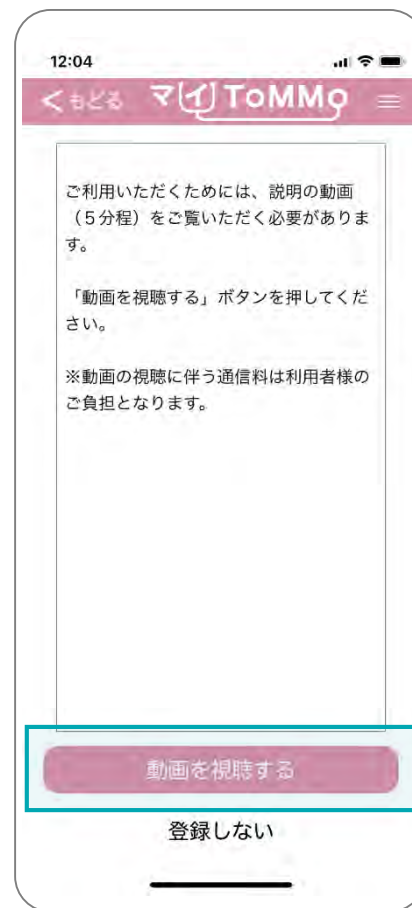


チュートリアル③
「はじめる」を押します。

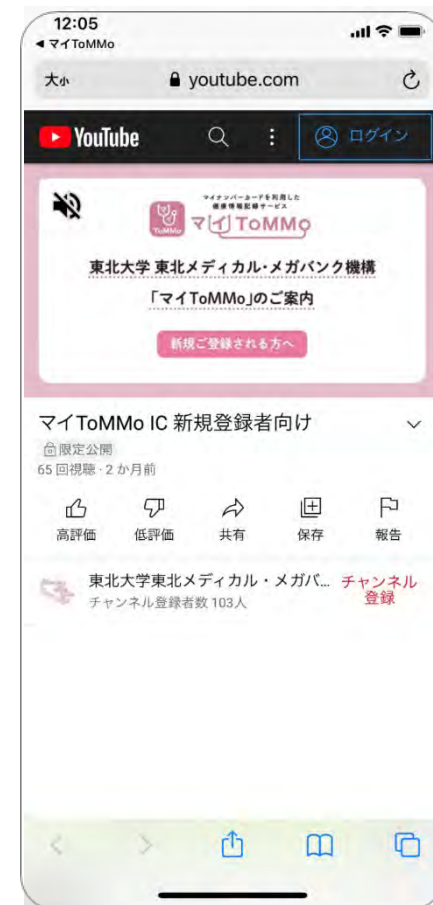
※「登録しない」を選択すると
トップページに戻ります。



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。



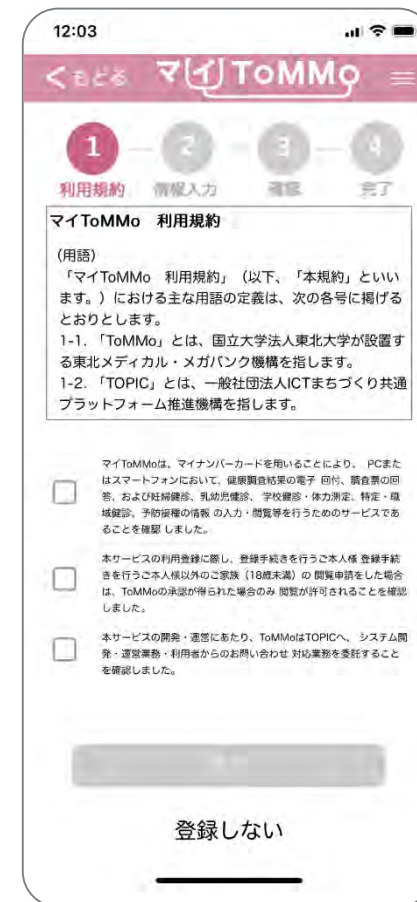
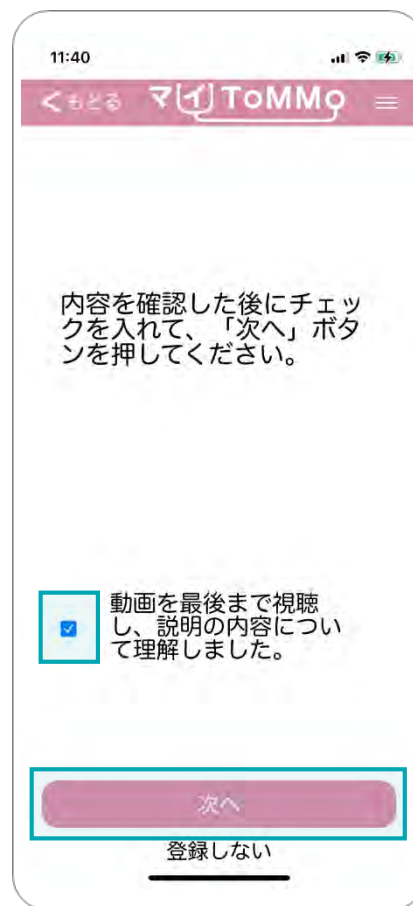
「動画を視聴する」を押します。
※「登録しない」を選択すると
トップページに戻ります。



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、「次へ」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を終了します。

チェックボックスにチェックを
入れた後に、「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の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。

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」を押します。

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」を押します。

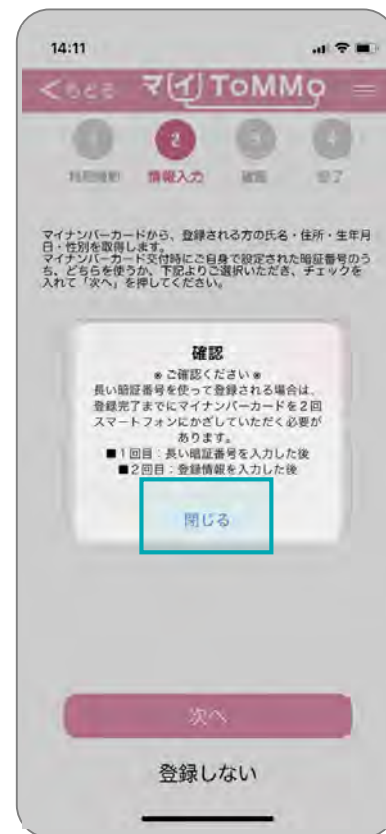
プライバシーポリシー
重要事項すべてにチェックを
入れ、「同意する」を押します。

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。



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。



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）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、必ず「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。

14:11

< 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
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 花子
住所 〇〇市〇〇区〇〇町〇〇丁目〇〇番地マア号
性別 女
平成29年3月31日生 2025年3月31日まで有効
〇〇市英 年 月 日

312345678901234 1234

6～16桁、英数字の組み合わせ

☐ 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、
お住まいの市区町村窓口にて、
暗証番号の再設定を行ってください。

次へ

登録しない

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。
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：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60年 3月 31日生 2020年 3月 31日まで有効
□□市県 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
□□市県 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
□□市県 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
□□市県 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。
※和暦の生年月日を入力

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。

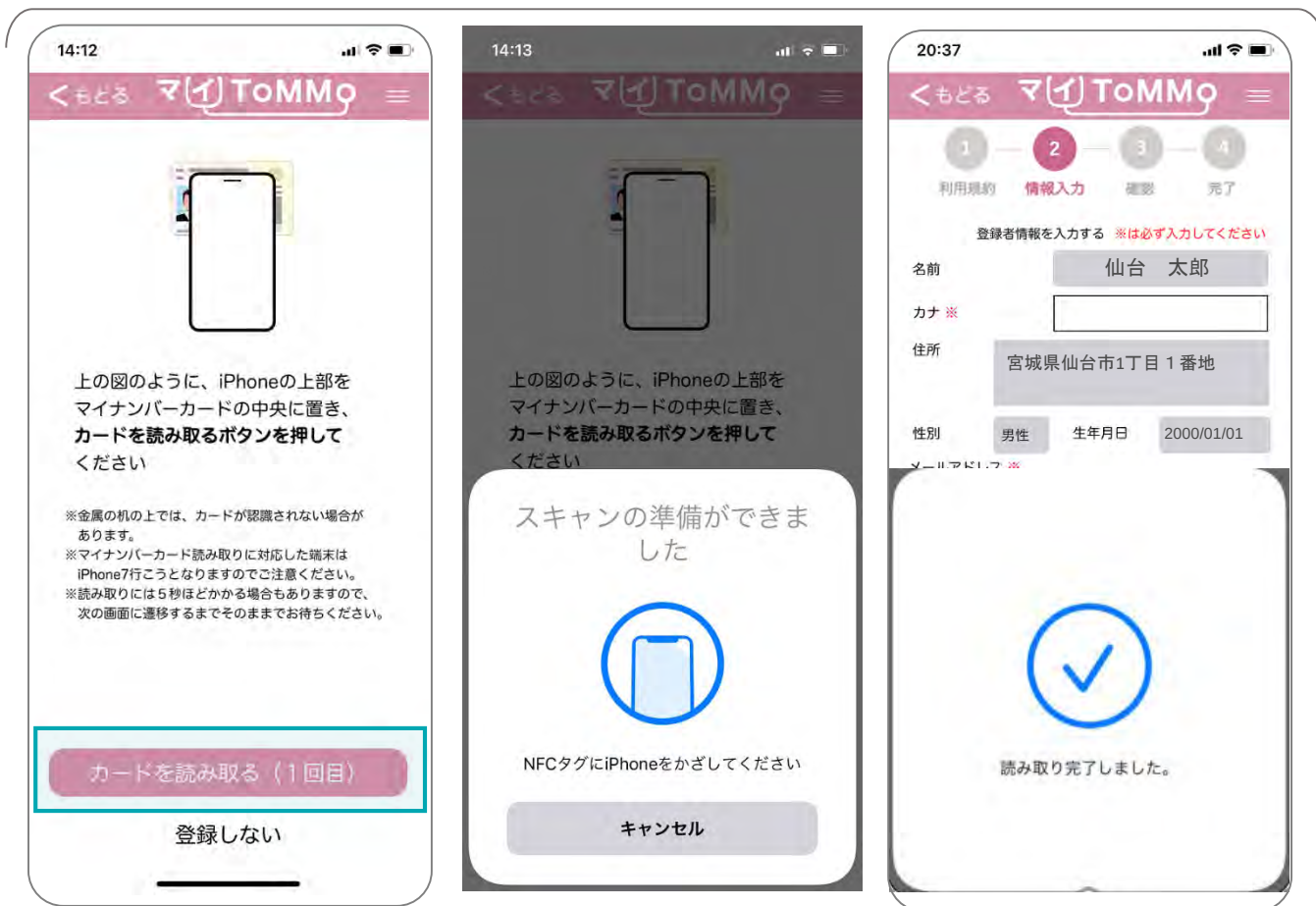
顔写真の右下に記載の数字
4桁を入力し、「次へ」を
押します。

暗証番号（数字4桁）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



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画面は自動で移動します。

■Android



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（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 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QR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



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画面は自動で移動します。

■Android



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「登録情報変更」画面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、お住ま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をお願いいたします。

2

ログインする

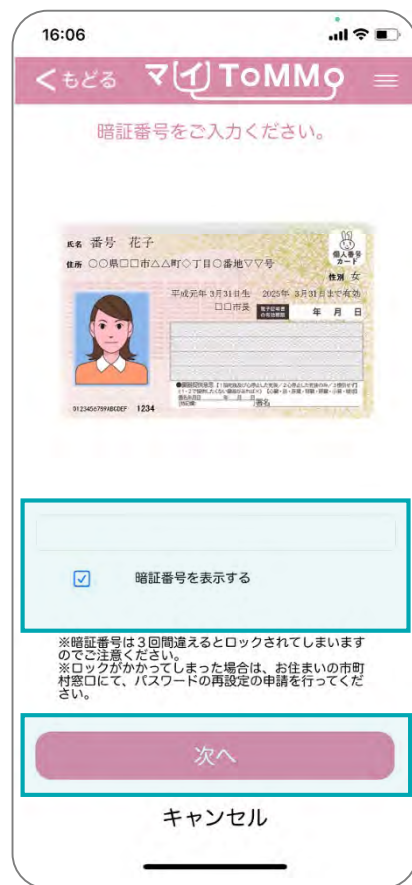
2-1. ログインする

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。

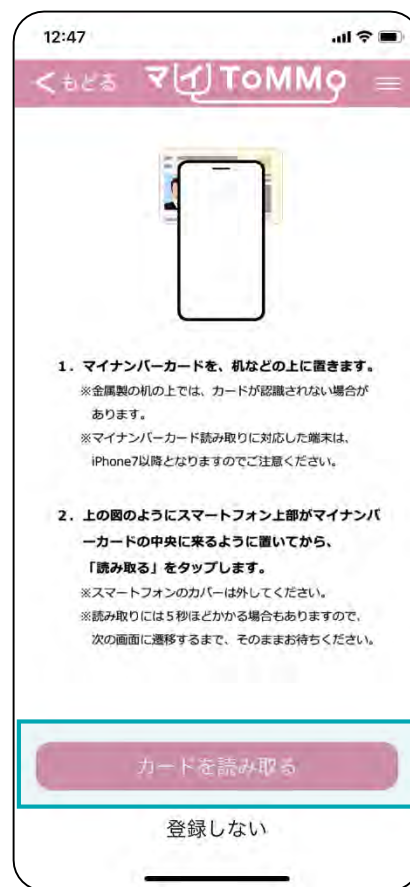
※利用規約が更新された際には最新の利用規約が表示されますので、ご一読の上「同意する」を押します。



「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。

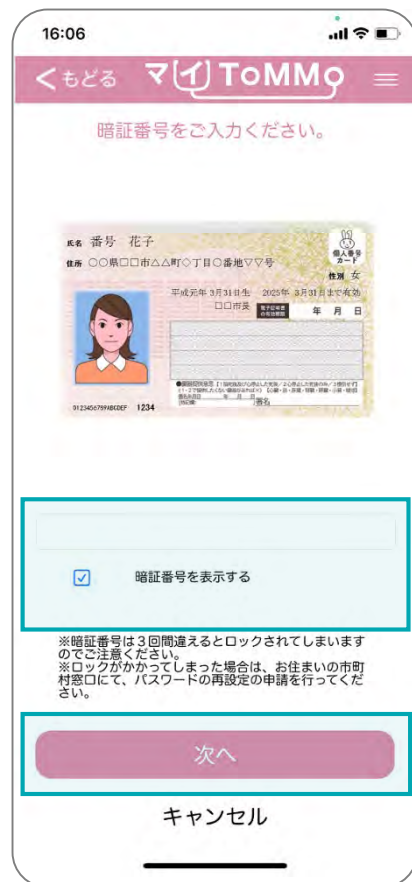
2-2. ログインする（IC動画、利用規約あり）

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。

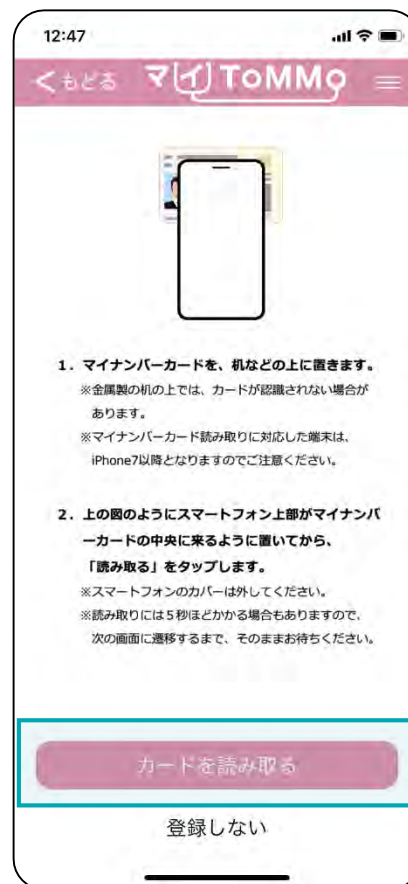
※新しい機能が追加されたときなどには、説明の動画を視聴していただく必要があります。



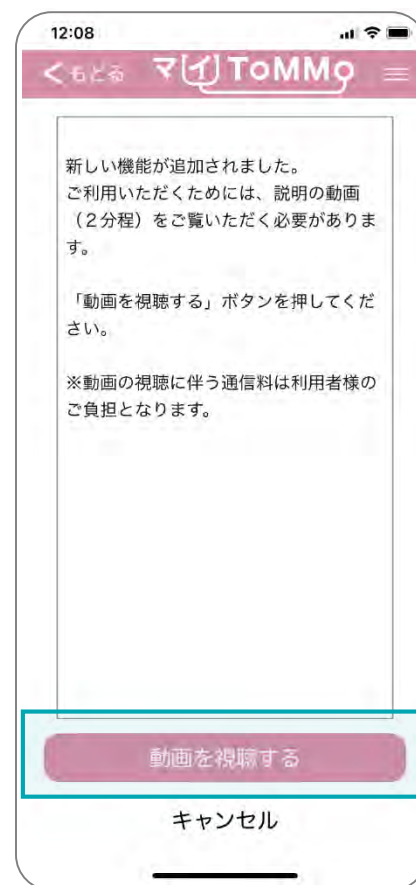
「ログイン」を押します。



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）。



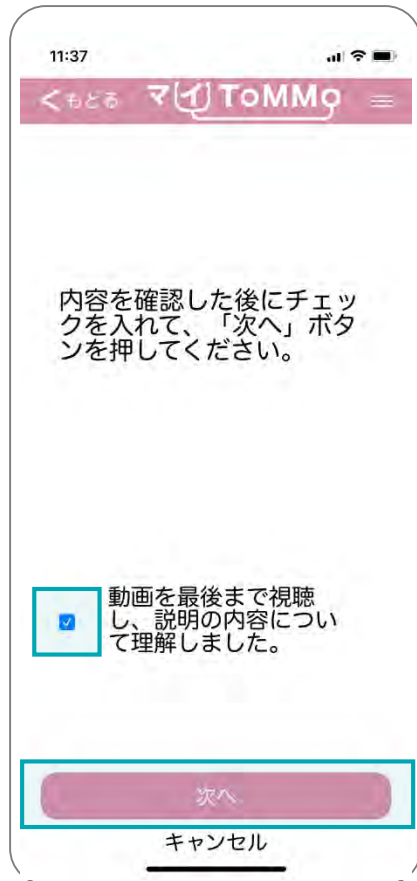
「動画を視聴する」を押します。
※「登録しない」を選択すると
トップページに戻ります。

2-2. ログインする（IC動画、利用規約あり）

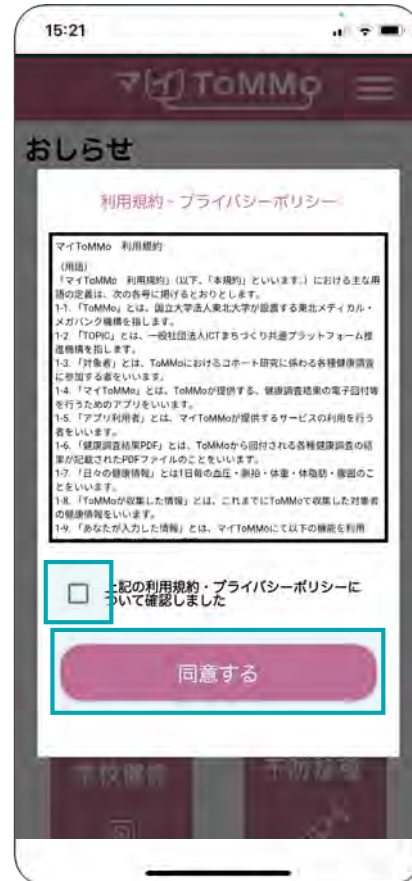
2022年12月以降のセンター来所時に対面でご説明を受けていない方がマイToMMoへログインした際は、YouTubeの動画と最新の利用規約が表示されますので、ご一読の上「同意する」を押します。



動画を見終わった後に、「マイToMMo」を押します。または、YouTubeを終了します。



チェックボックスにチェックを入れた後に、「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を入れた後に、「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、予防接種の入力・閲覧が可能となります。

◆閲覧申請時に必要なもの

- ・ 閲覧申請を希望する方の追加コホート番号
- ・ 閲覧申請を希望する方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）

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、右上のメニューボタン（≡）からご案内画面に移動できます。



「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。



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

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

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。

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。

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。

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 titled '2人目' (Second person). Below the title, there's a message: '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 (6-16 alphanumeric characters) set at the time of My Number Card delivery and click 'Next'). Below this message is a preview of a My Number Card for a person named '花子' (Hanako). The card shows a photo, name, address, and date of birth. Below the card preview, there's a text box with the instruction '6～16桁、英数字の組み合わせ' (6-16 characters, alphanumeric combination). Below the text box is a checkbox labeled '暗証番号を表示する' (Show PIN). Below the checkbox, there are two notes: '※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。' (Please be careful as the long PIN of the My Number Card will be locked after 5 incorrect attempts.) and '※ロックがかかってしまった場合は、お住まいの市区町村窓口にて、暗証番号の再設定を行ってください。' (If the PIN becomes locked, please go to the municipal office to reset the 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
平成元年 3月31日生 2025年 3月31日まで有効
性別 女
□□市長 年 月 日

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。
※和暦で入力

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
平成元年 3月31日生 2025年 3月31日まで有効
性別 女
□□市長 年 月 日

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桁をご入力ください。

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

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▽マ号
平成元年 3月31日生 2025年 3月31日まで有効
性別 女
□□市長 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(数字4桁)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



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画面は自動で移動します。

■ Android



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（QR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QR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。

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。

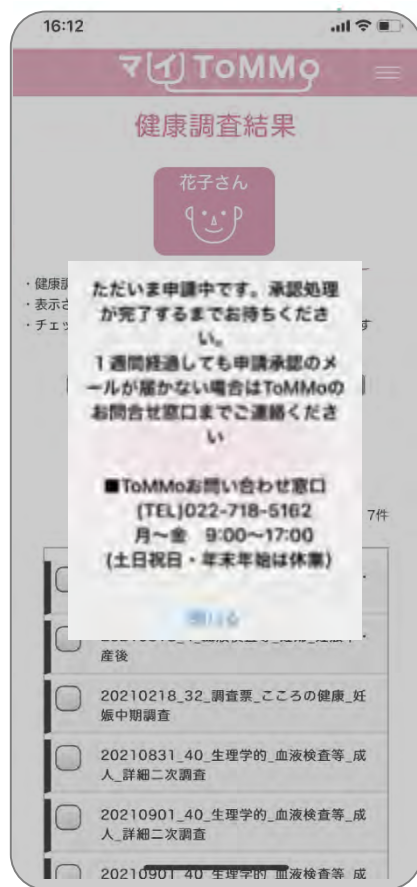


閲覧申請が完了しました。

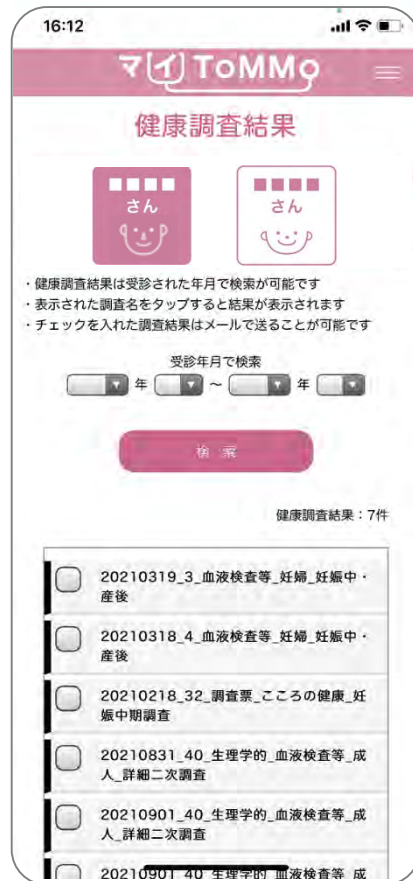
3-8. 管理者の承認を待つ

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）の承認が必要です。

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。



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。



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ずす。

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。

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、メニューが表示されます。
メニューを閉じるには、もう一度、メニューボタン (≡) を押します。



右上のメニューボタン (≡) を押します。

メニューが表示されます。

メニューを閉じるには、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

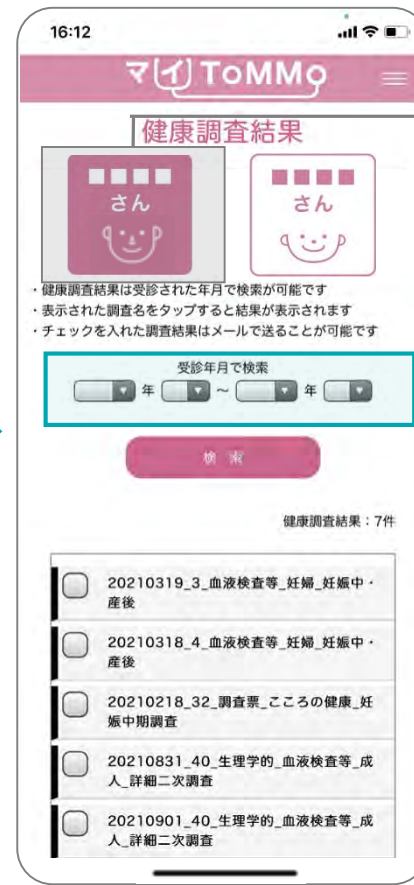
マイToMMoにログイン後、マイページの「健康調査結果」より、健康調査結果の閲覧ができます。健康調査結果は受診年月で絞り込んで検索して表示することも可能です。



「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。

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、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。

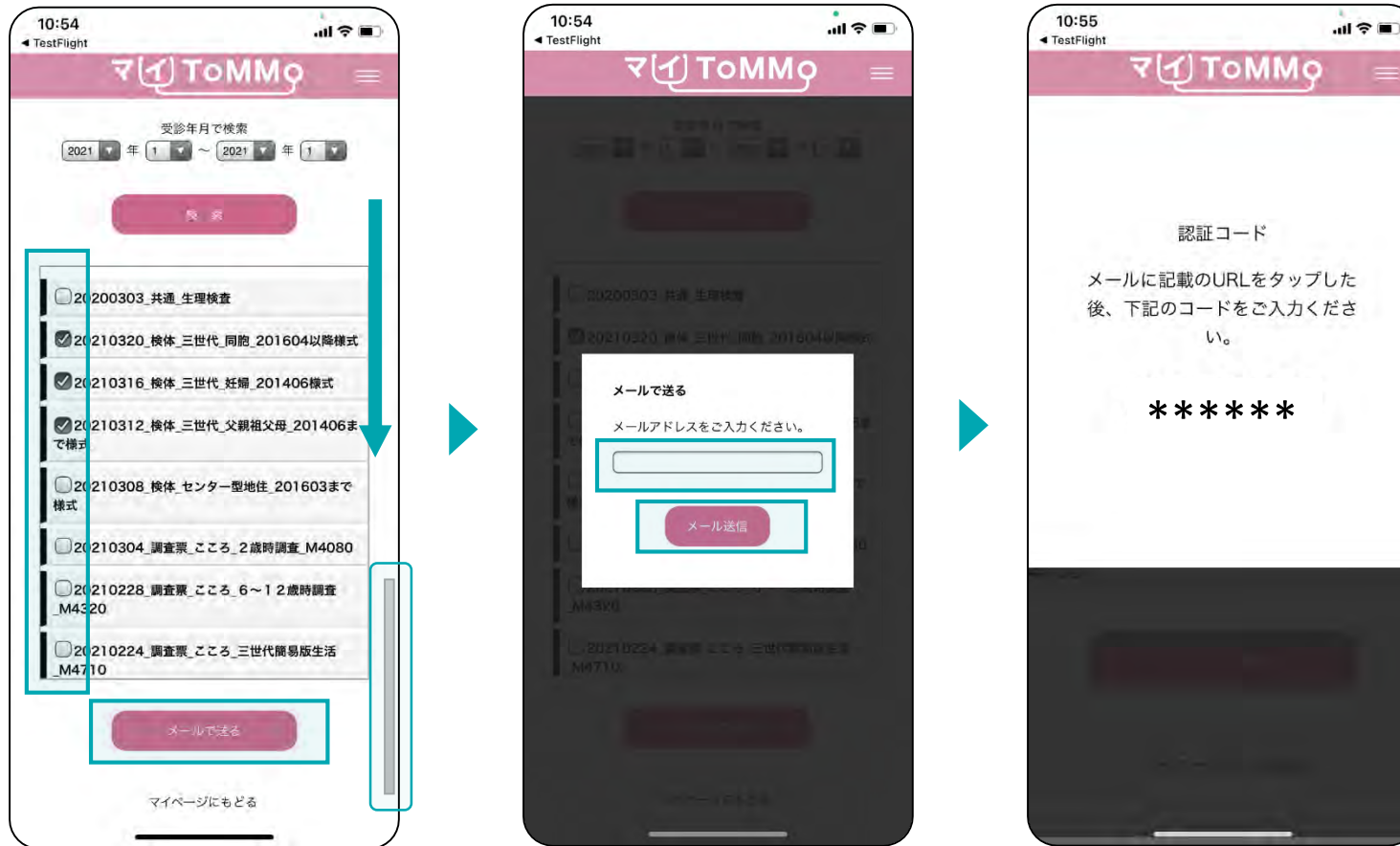
選択したファイルを表示する準備をしています。

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。



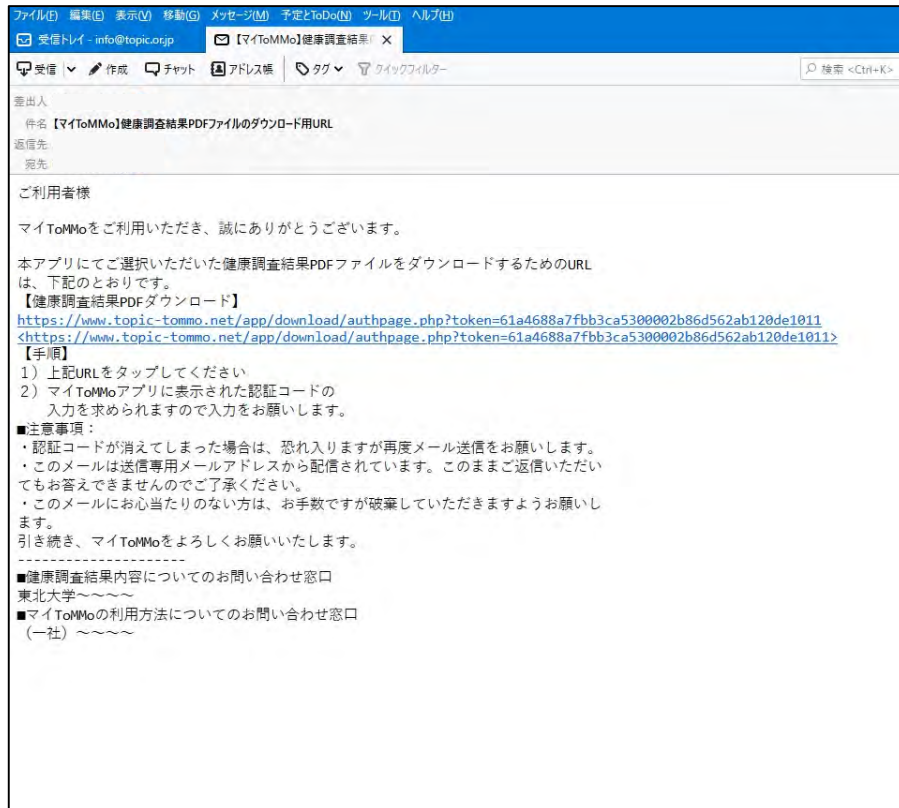
メール送信したい健康調査結果を選択し、左側の四角にチェックを入れ、「メールで送る」を押します。複数選択もできます。

受信したいメールアドレスを入力し、「メール送信」を押します。

ダウンロード時に必要な6桁の認証コードが、アプリ画面に表示されます。認証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。



マイToMMoログイン後、
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)

5-2. 調査票の回答をはじめる

ご協力をお願いとお問い合わせ先を確認し、「次へ」を押します。

13:03 100% 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

13:03 100% 88%

マイToMMO

調査票回答

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
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 三代目コボート担当
〒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

問い合わせ時間：午前9時～午後5時(土・日・祝日除く)

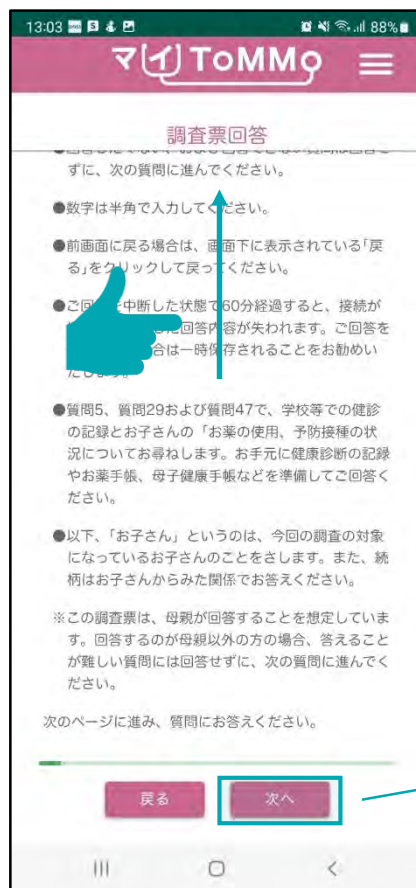
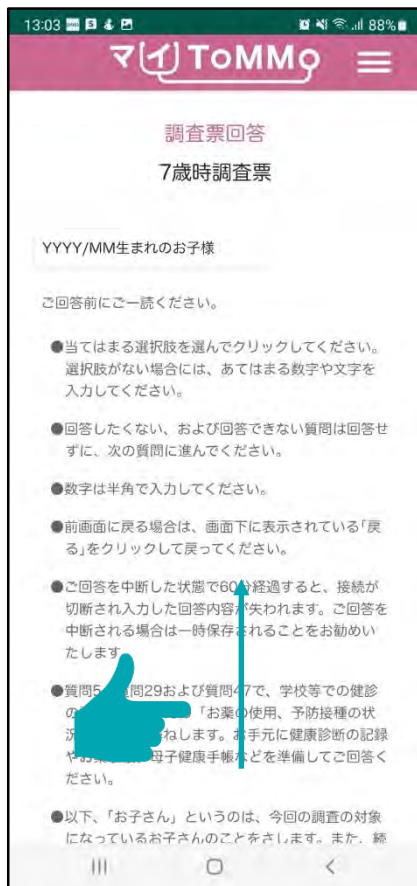
戻る 次へ

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。



「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。

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っ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っ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っ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。

「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

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。

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

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。

0 ▼

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。

1 ▼

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 ▼

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。

▼

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

▼

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. 回答方式（カレンダー形式：iPhone版）

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。

11:32

2022年5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

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（カレンダー形式：Android 版）

マイToMMo

調査票回答

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

4種混合(DPT-IPV)または3種混合(DPT)とポリオ

「▼」を押すと、カレンダーが表示されます。

マイToMMo

7歳時

2022年
3月20日(日)

< 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		

削除 キャンセル 設定

「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。

マイToMMo

7歳時調査票

2022年
3月20日(日)

2020

2021

2022

2023

2024

2025

2026

削除 キャンセル 設定

「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。

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

2022/03/20

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。

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。

20:43 79%

マイToMMo

調査票回答

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。

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

カロナール

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 ! !! !?

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

マイToMMo

調査票回答

☐ 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

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。

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 5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



マイToMMo

調査票回答

計測日を選択してください。

2021年 4月 5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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

移動



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。

2011 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

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

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してお答えください。

	食べて 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、せんべいなどを含む)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
納豆	☐	☐	☐	☐	☐	☐
味噌汁	☐	☐	☐	☐	☐	☐
豆腐料理	☐	☐	☐	☐	☐	☐
煮豆料理	☐	☐	☐	☐	☐	☐
豆乳	☐	☐	☐	☐	☐	☐
くだもの	☐	☐	☐	☐	☐	☐
果汁 (りんごの果汁、ジュースなど)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

マイToMMo

調査票回答

ヨーグルト・乳類飲料

毎日2

マイToMMo

調査票回答

和菓子 (下の欄に具体的な種類を入力してください)

毎日2

マイToMMo

調査票回答

和菓子 (下の欄に具体的な種類を入力してください)

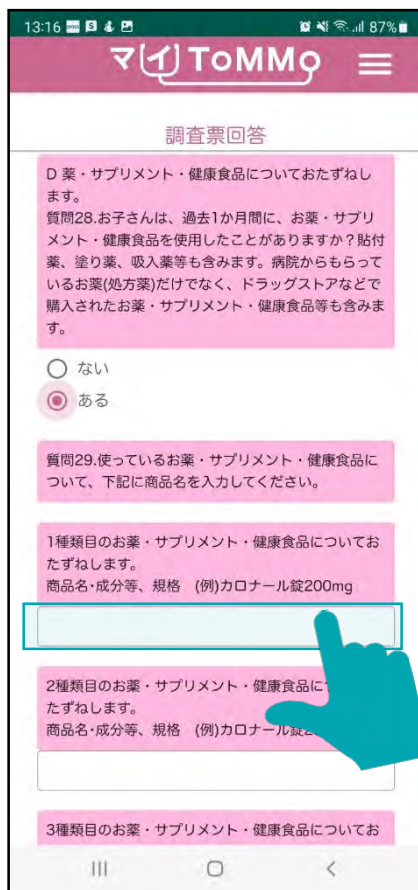
毎日2

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。

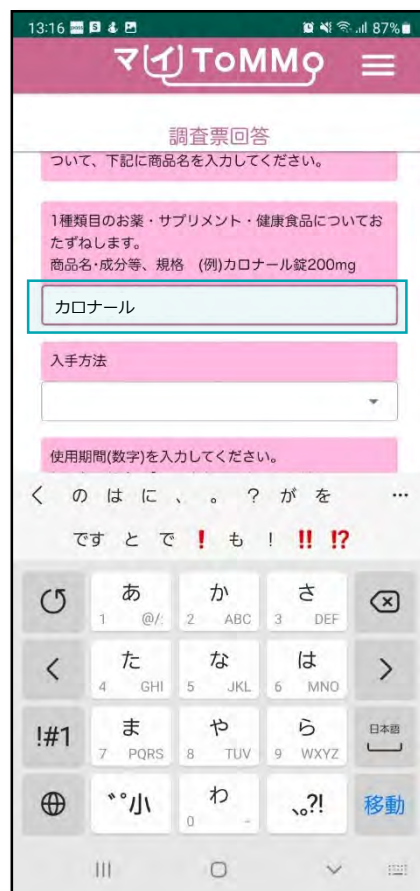
選択肢により次の質問が表示されます。選択肢を変更すると次の質問は非表示となります。

5-5. 質問の分岐（記述により表示）

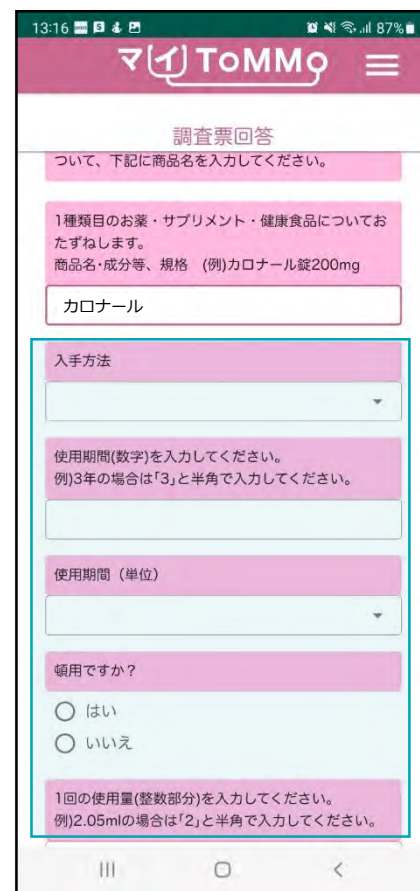
回答欄に入力することにより、次の質問が表示されます。



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。



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、トップページに戻ります。

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 it, the text '調査票回答' (Survey Answer) and '7歳時調査票' (7-year-old survey form) are displayed. A form field contains 'YYYY/MM生まれのお子様' (Child born in YYYY/MM). To the right of this field is a red button labeled '一時保存' (Temporary Save). Below the form, there's a question in pink: '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したか？' (Question 19: Has your child ever been troubled by eczema with itching during the last 6 months?). There are two radio buttons: 'はい' (Yes) and 'いいえ' (No), with 'いいえ' selected. At the bottom, there are two red buttons: '戻る' (Back) and '次へ' (Next).

再開時は、一時保存したページが開きます。



The screenshot shows the 'マイTOMMO' app interface after saving. The header is the same. Below it, the text '調査票回答' (Survey Answer) is shown. There are two buttons: a yellow button labeled '7歳時調査票' (7-year-old survey form) and a grey button labeled '9歳時調査票' (9-year-old survey form). The yellow button is highlighted with a blue box.

回答可能な調査票
(灰色のアイコンに黒字)

7歳時調査票

回答途中の調査票
(黄色のアイコンに黒字)

7歳時調査票

回答済の調査票：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、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。

5-7. 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」を押してください。回答内容が登録され、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)

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。

食品(飲料)	頻度
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(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

修正 送信

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

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、回答内容が登録され、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」を押します。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。



画面右上のメニューボタン（≡）を押します。

メニュー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。

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。



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。



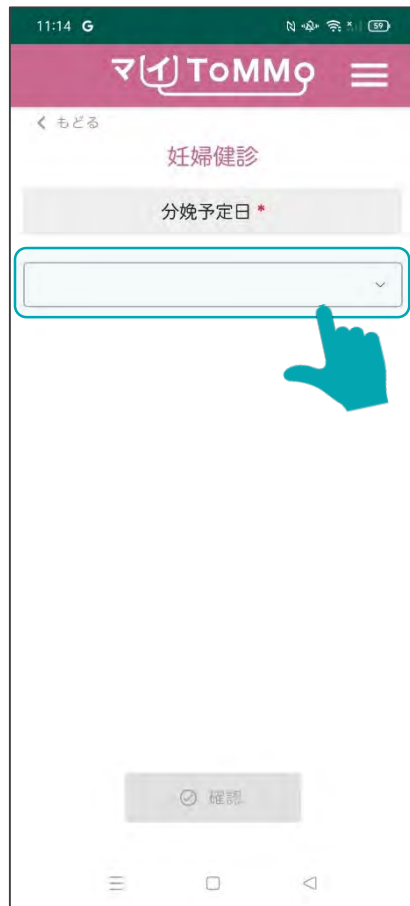
上下にスクロールして閲覧
します。

6-3. 分娩予定日を登録する

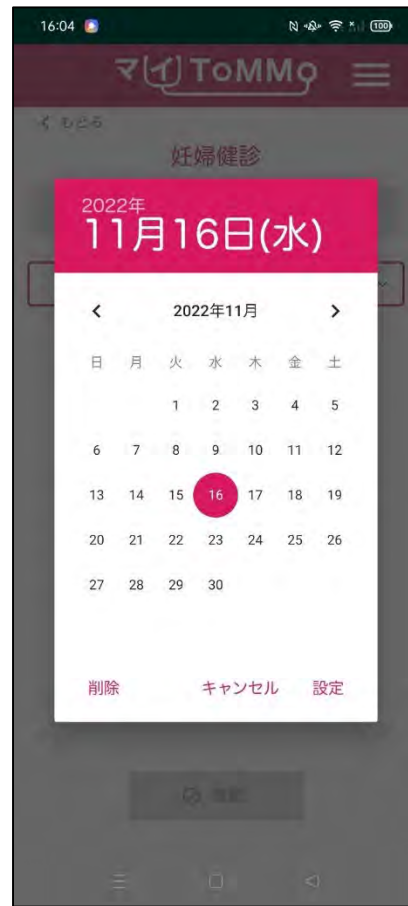
新たに妊娠の記録を追加する場合は、分娩予定日を登録します。



「+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

14:36 G

マイ TOMMO

妊娠健診

分娩予定日

2022/11/16

修正 登録

「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。

14:36 G

マイ TOMMO

妊娠健診

分娩予定日 2023年03月02日

分娩予定日 2022年12月20日

分娩予定日 2022年11月16日

分娩予定日 2022年06月20日

分娩予定日 2021年06月21日

予定日
修正

+

作成

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。

11:14 G

マイToMMo

妊婦健診

分娩予定日 2023年03月02日

分娩予定日 2022年12月20日

分娩予定日 2022年06月20日

分娩予定日 2021年06月21日

予定日 修正

+ 作成

分娩予定日を選択します。

11:14 G

マイToMMo

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

健診の追加

「健診の追加」を押します。

15:59 G

マイToMMo

分娩予定日 2022年12月20日

健診名 *

妊娠中の経過

妊娠中と産後の歯の状態

出産後の母体の経過

次へ

健診名をプルダウンで選択します。

11:15 G

マイToMMo

分娩予定日 2022年12月20日

健診名 *

妊娠中の経過

次へ

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

血压 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

血压 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

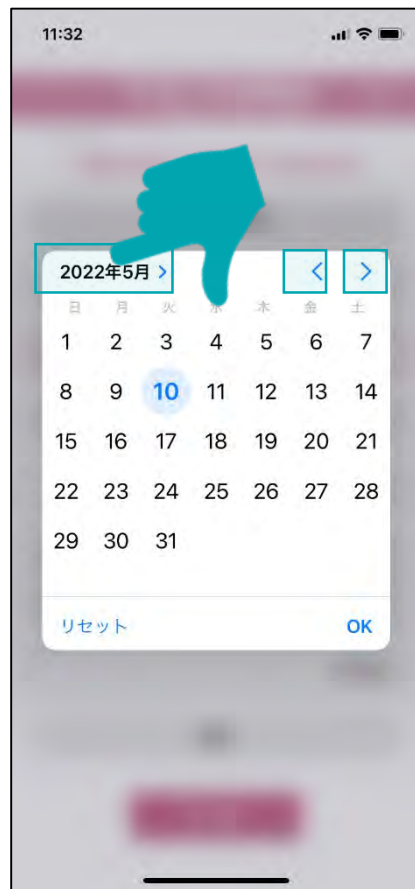
グラフ

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）

■ 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。

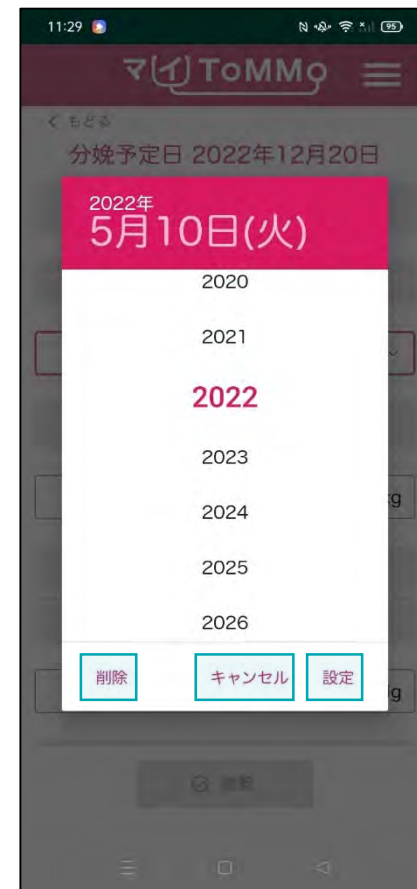


ドラムロールで「年月」を選択します。

■ 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。

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。

11:07 G

マイToMMo

妊婦健診

分娩予定日 2023年03月02日

分娩予定日 2022年12月20日

分娩予定日 2022年11月16日

分娩予定日 2022年06月20日

分娩予定日 2021年06月21日

予定日 修正

作成

修正する分娩予定日を選択します。

11:07 G

マイToMMo

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

修正する健診の情報を選択します。

11:08 G

マイToMMo

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

血圧 1回目

最高

入力

「入力」を押します。

11:08 G

マイToMMo

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

血圧 1回目

最高

112 mmHg

確認

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」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（三代目コホート担当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

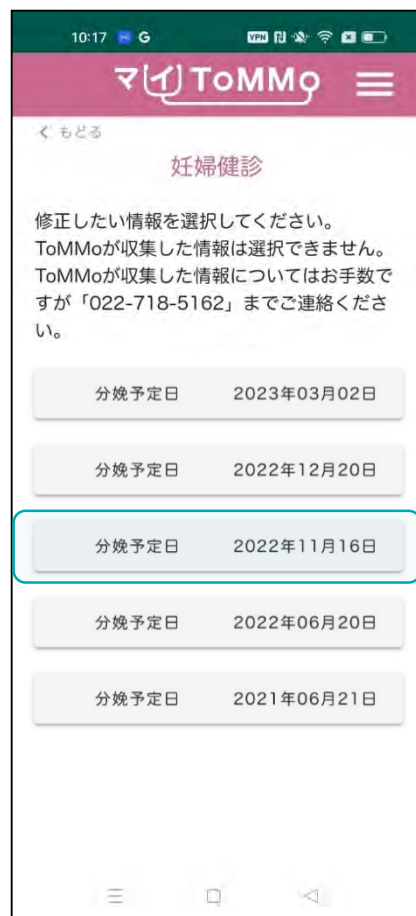
グラフ 健診の追加

6-5. 妊婦健診の情報を修正する(予定日の修正)

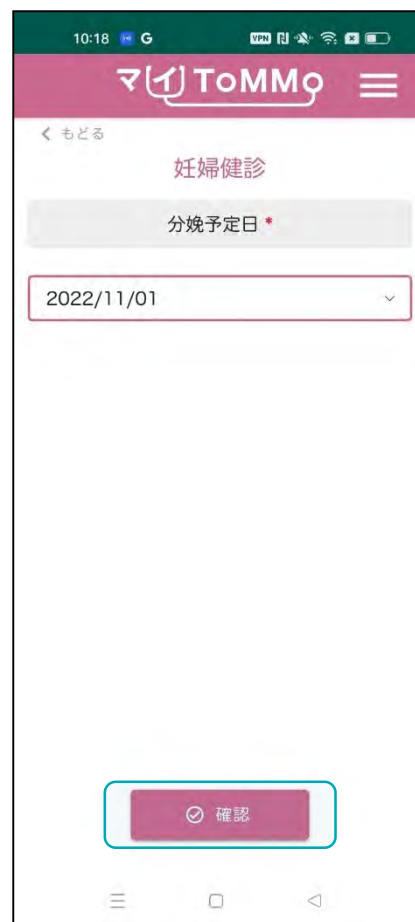
妊婦健診の情報のうち「あなたが入力した情報」は修正ができます。
妊婦健診の情報の閲覧画面から「入力」を選択して修正します。



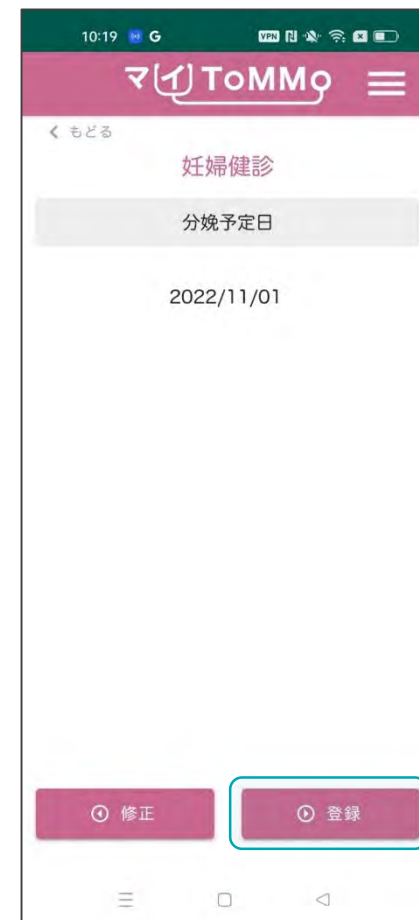
登録してある予定日を修正したい場合は「予定日修正」を押します。



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。

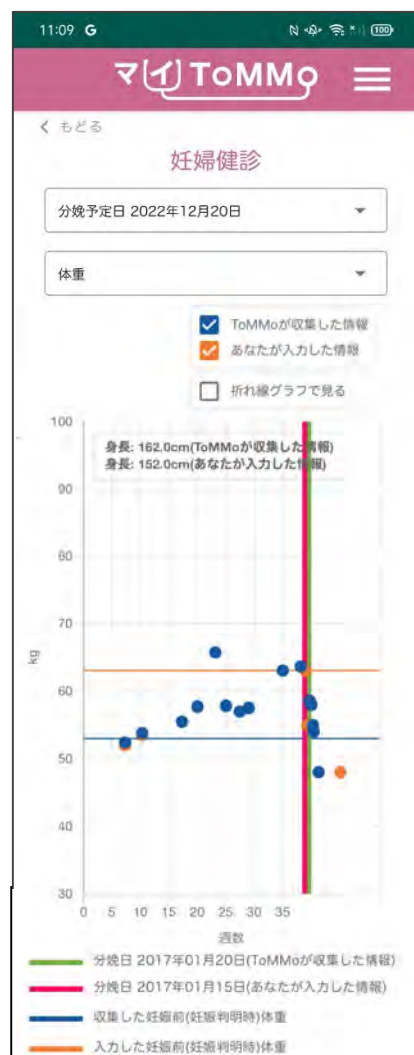


グラフで表示する項目「体重」または「血圧」を選択します。

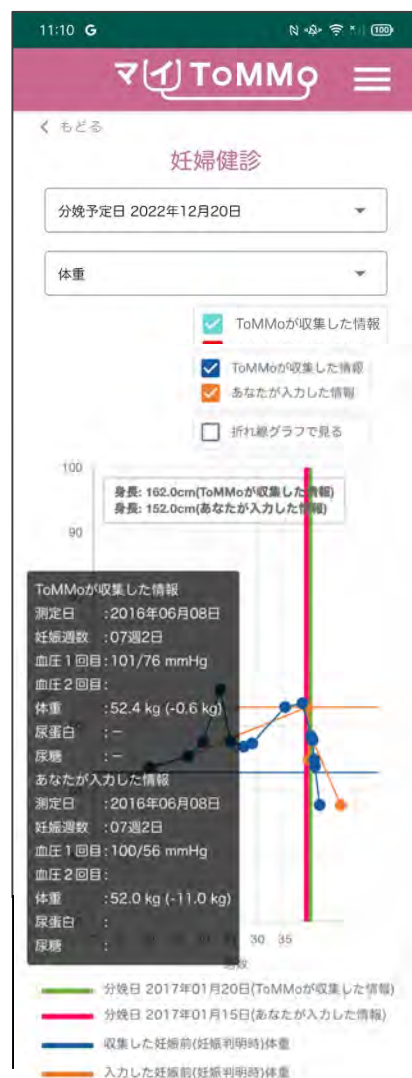


グラフが表示されます。

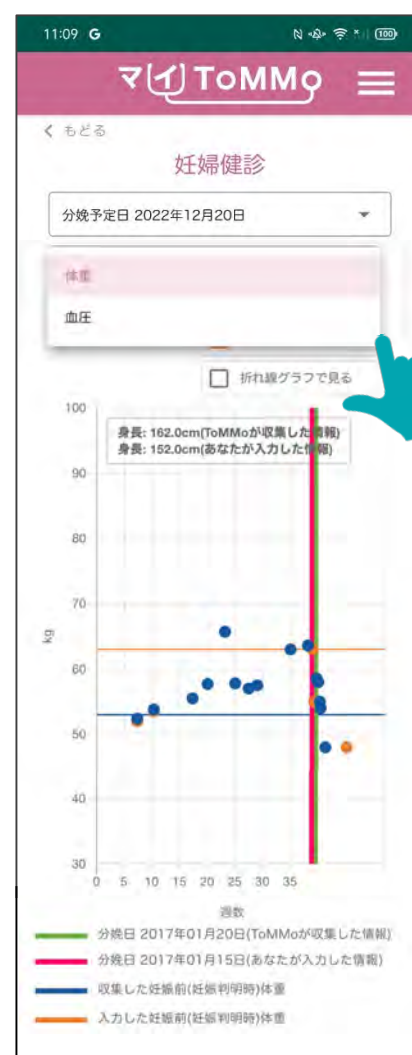
6-6. 妊婦健診の情報をグラフで見る



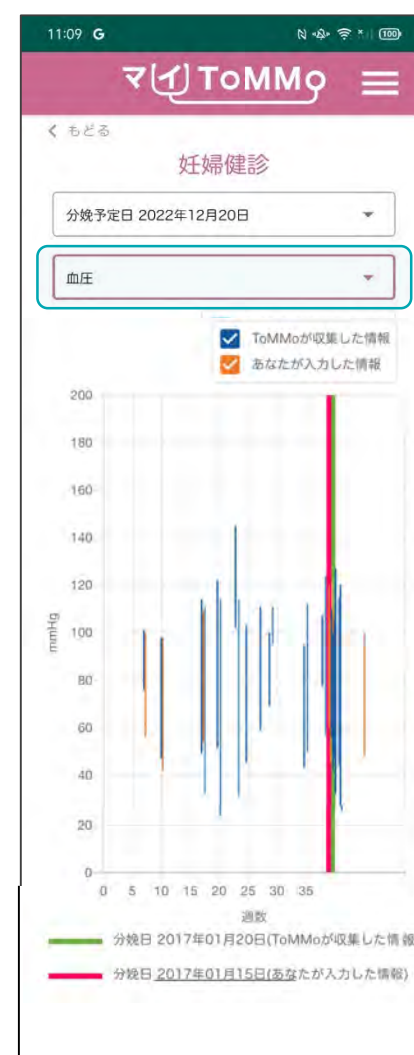
「折れ線グラフで見る」のチェックをはずすと散点図で表示されます。



グラフの点「●」を押すと、数値情報が表示されます。

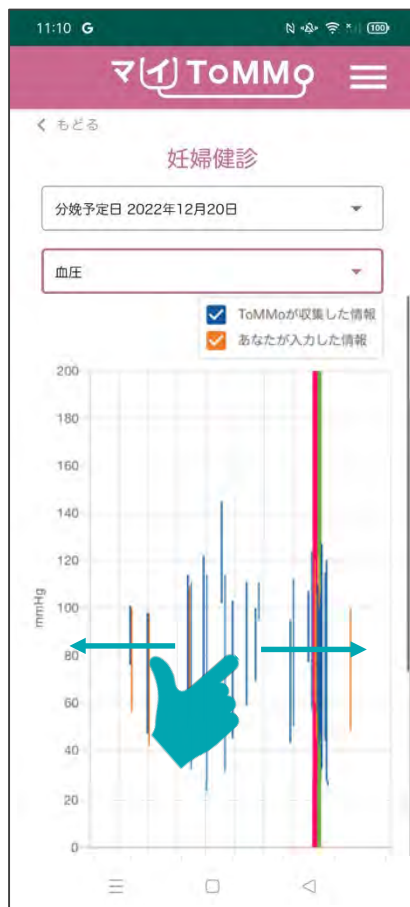


画面の項目を選択すると、表示項目を変更できます。



グラフ表示が切り替わります。

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

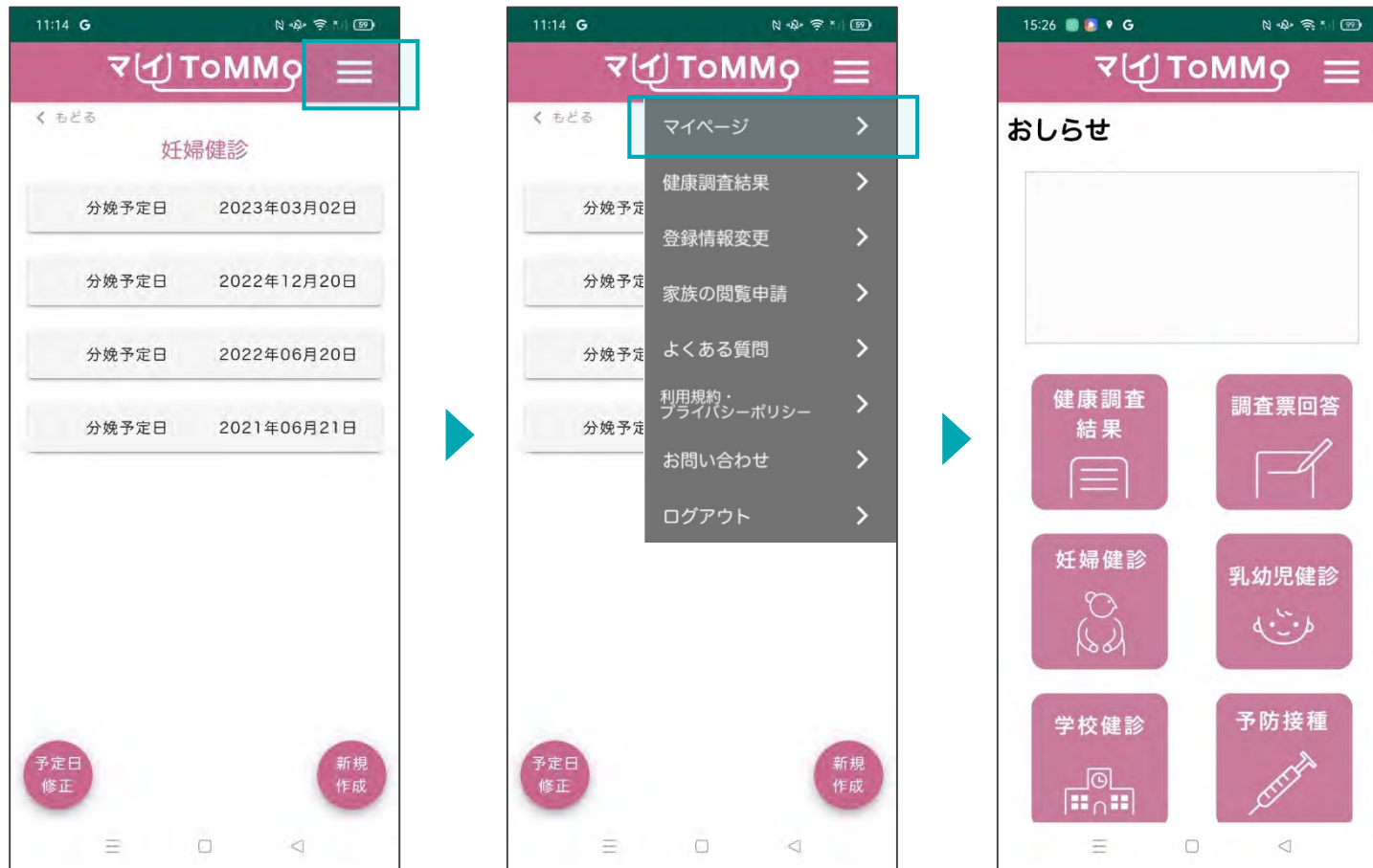
■ あなたが入力した情報

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。



画面右上のメニューボタン（≡）を押します。

メニュー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。

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

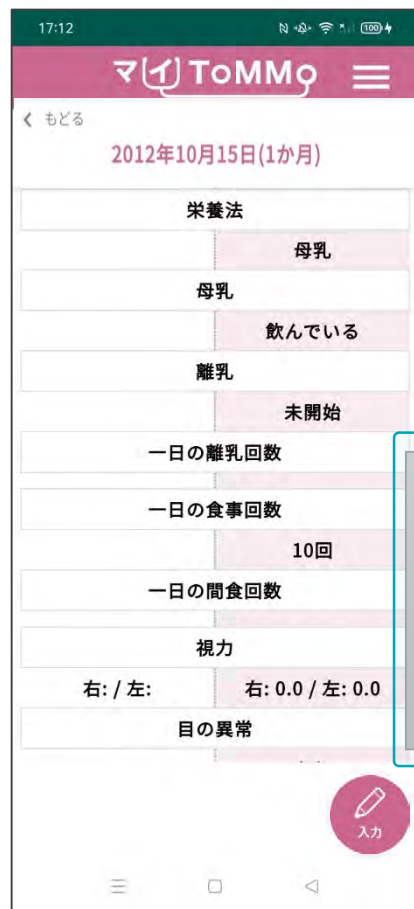
「ToMMoが収集した情報」が左側、「あなたが入力した情報」が右側に表示されます。



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 1 2 3 4 5 6 7 8																			
右								左											
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E
下																			
/																			
C																			
C1																			
C2																			

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

右 左

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

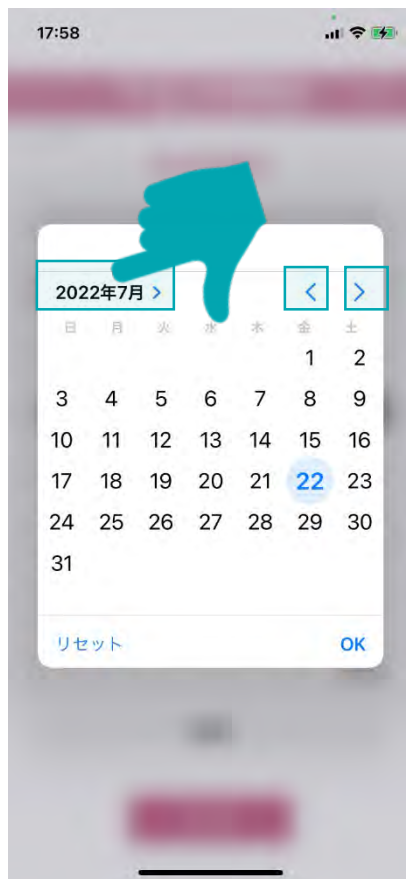
胸囲

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）

■ 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。

■ 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。

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」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。



18:48 N 100

マイ ToMMo

く 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。



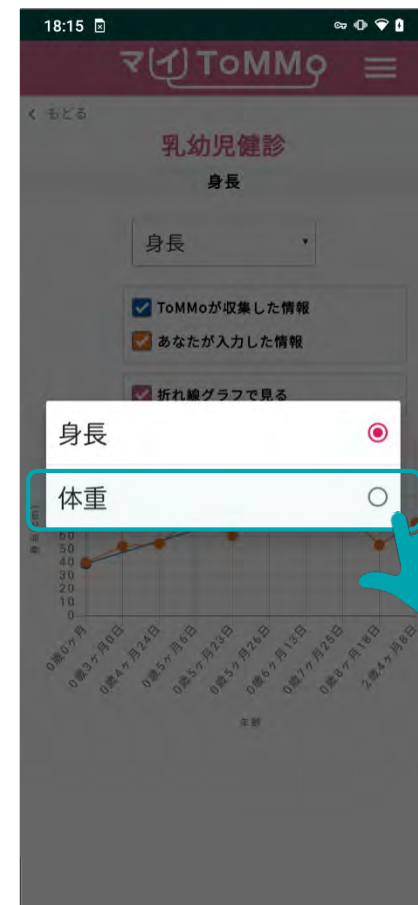
「グラフ」を押します。



グラフで表示する項目「身長」または「体重」を選択します。

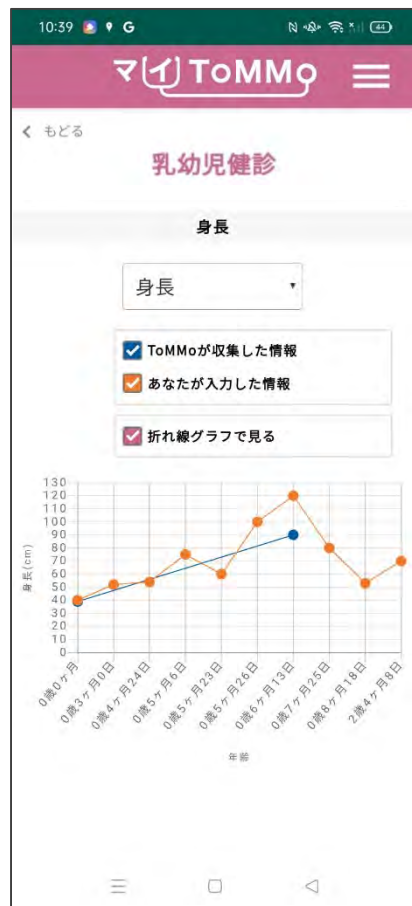


グラフが表示されます。



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。



画面右上のメニューボタン（≡）を押します。

メニュー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の情報アプリ上で入力・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。

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3年生になった時、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。

The first screenshot shows the 'マイToMMo' app interface. At the top, there's a header with the app name and a menu icon. Below it, a section titled '学校健診' (School Health Check) displays a list of students: 花子さん, 一郎さん (highlighted with a red box), 奈穂さん, and 太郎さん. Below the student list, there's a list of school health check records with columns for '学校健診・体力測定', '学年' (Grade), and '年度' (Year). The records range from 小1 2008年度 to 小6 2013年度. At the bottom, there are two circular buttons: 'グラフ' (Graph) and '+ 作成' (Create), with the latter highlighted by a red circle.

「+作成」を押します。

The second screenshot shows the '学校健診' screen after tapping '+ 作成'. It displays a form with the following fields: '学校健診 一般' (School Health Check General), '学年 *' (Grade *), '年度 *' (Year *), '健康診断日' (Health Check Date), and '身長' (Height). The '学年' and '年度' fields are dropdown menus, both highlighted with red boxes. A red arrow points from the text box above to the '健康診断日' field. At the bottom, there's a '確認' (Confirm) button.

学校検診・体力測定の情報
を入力します。

The third screenshot shows the '学校健診' screen after selecting the grade and year. It displays a form with the following fields: '得点' (Score), 'ボール投げ' (Ball Throw), '距離' (Distance), '得点' (Score), '得点合計' (Total Score), '健康診断日' (Health Check Date), '総合評価' (Overall Evaluation), and '身長' (Height). The '得点' field is highlighted with a red box. At the bottom, there's a '確認' (Confirm) button.

各種項目を入力し、
「確認」を押します。

The fourth screenshot shows the '学校健診' screen after entering the test results. It displays a form with the following fields: '学校健診 一般' (School Health Check General), '学年' (Grade), '年度' (Year), '健康診断日' (Health Check Date), '身長' (Height), and '総合評価' (Overall Evaluation). The '健康診断日' field is highlighted with a red box. At the bottom, there are two buttons: '修正' (Edit) and '登録' (Register).

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）

■ iPhone

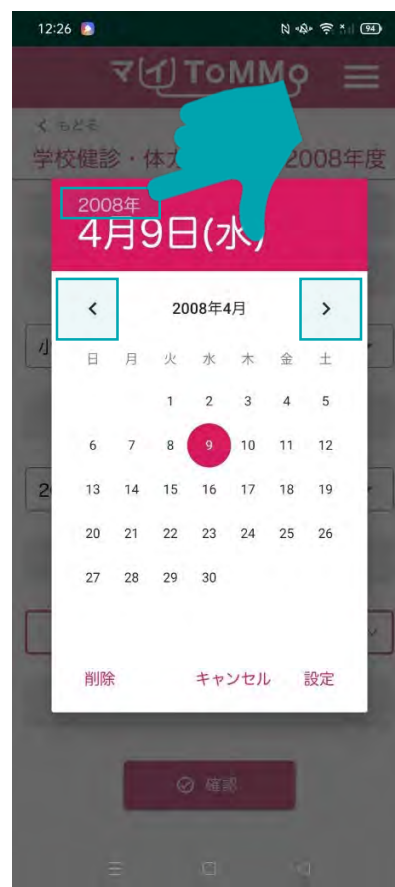


「年月」を押すと西暦が表示されます。
「<」を押すと1ヶ月戻り、
「>」を押すと1ヶ月進みます。

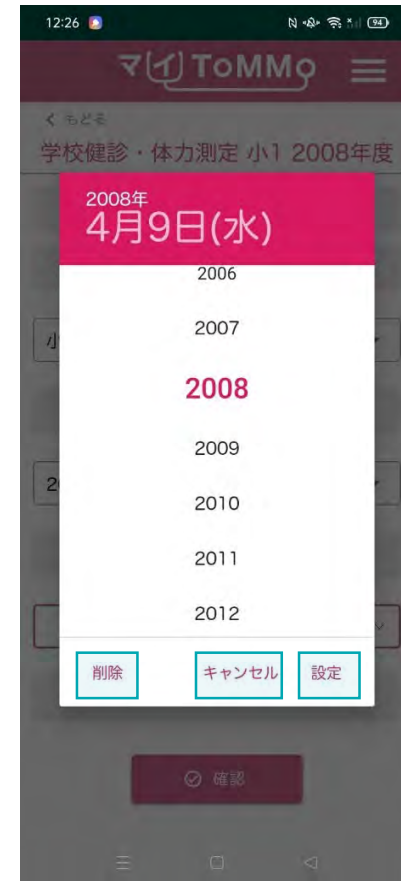


ドラムロールで「年月」を選択します。

■ 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。

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」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。



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

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

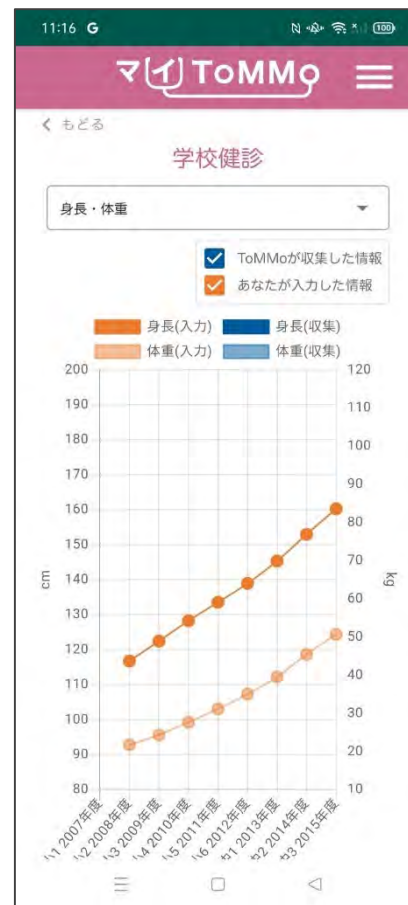
学校健診の「身長・体重」、「体力測定」の各種情報をグラフで閲覧することができます。
「ToMMoが収集した情報」、「あなたが入力した情報」が表示されます。



「グラフ」を押します。



グラフで表示する項目を選択します。

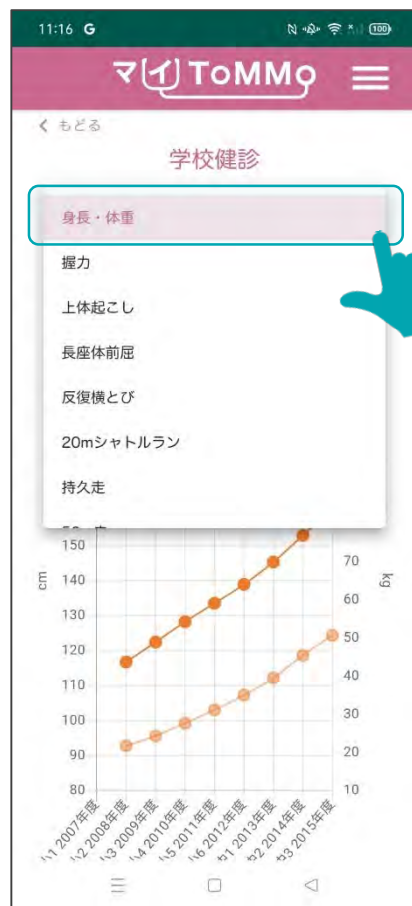


グラフが表示されます。



グラフの点「●」を押すと、数値情報が表示されます。

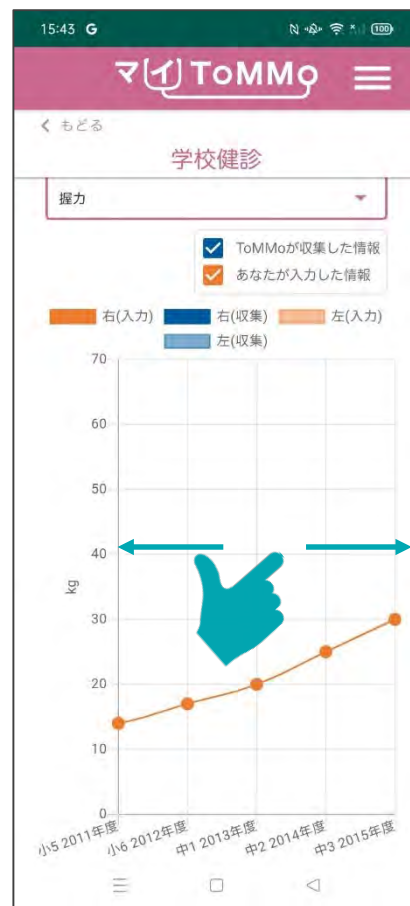
8-5. 学校健診の情報をグラフで見る



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。



画面右上のメニューボタン
（≡）を押します。



メニュー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。

※「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。

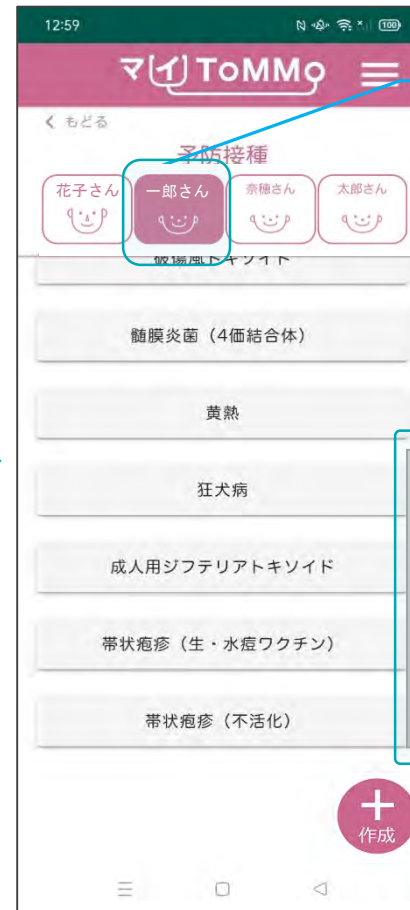
9-1. 予防接種機能を開く



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

「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。

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、副反応の詳細の入力があった場合に表示されます。

※「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。

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。

入力する予防接種を選択します。

「接種日追加」を押します。

予防接種の情報を入力します。

※副反応「あり」を選択した場合、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

戻る

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

戻る

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

戻る

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

戻る

麻疹・風疹混合 (MR)

接種年月日

2023/03/01

接種時間

01:03

ワクチンメーカー名

cdj

ワクチンロット番号

接種場所

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

10:49 4G 79%

マイToMMo

麻疹・風疹混合 (MR)

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

急性散在性脳脊髄炎 (ADEM)

その他の反応

上記以外の症状: ○○○○

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。

7:27 86%

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

接種年月日 2023年03月01日

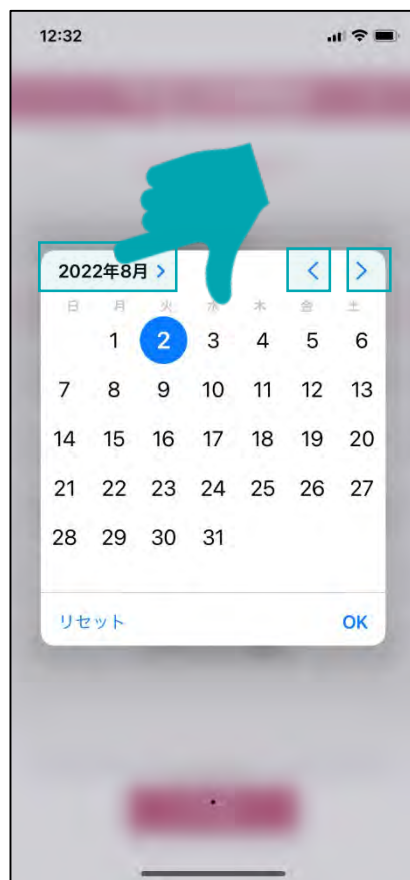
接種日
追加

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）

■ 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。

■ 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。

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」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。



修正する予防接種を選択します。



「入力」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

〇〇〇〇

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

〇〇〇〇

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

〇〇〇〇

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。



画面右上のメニューボタン（≡）を押します。

メニュー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

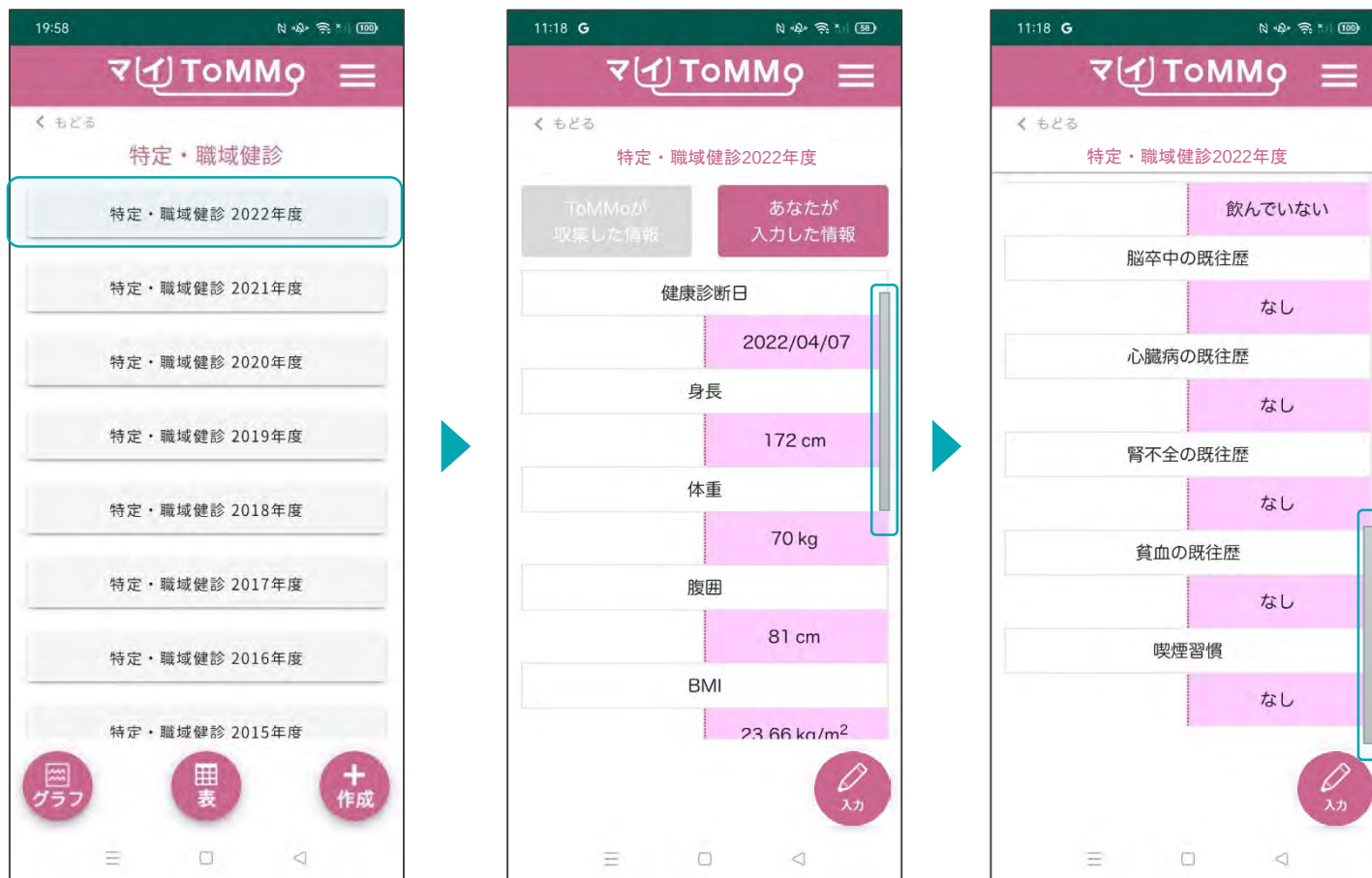


マイToMMoログイン後、
マイページ上で「特定・職域
健診」を選択します。

「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。

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

特定・職域健診

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

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

マイToMMo

特定・職域健診2022年度

健康診断日

2022/04/07

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

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

< もどる

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

入力した情報を確認し、
「登録」を押します。

11:18 G

マイToMMo

< もどる

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

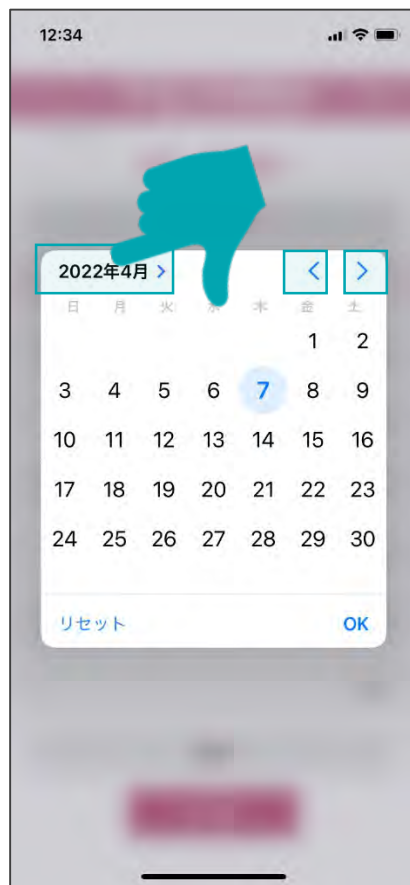
23.66 kg/m²

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）

■ 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。

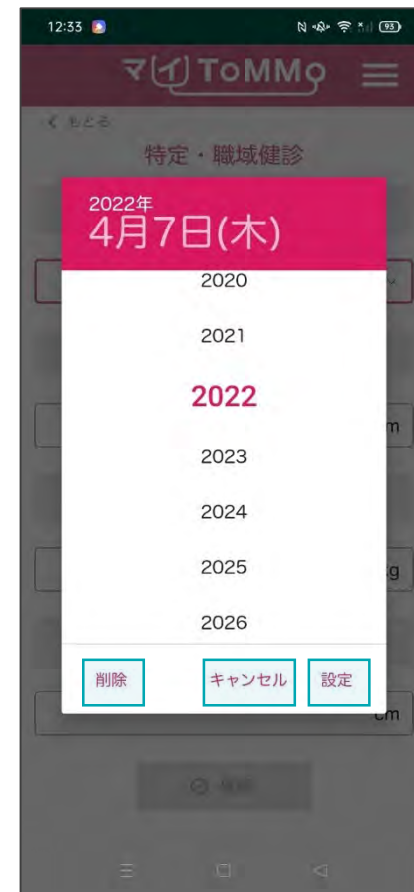


ドラムロールで「年月」を選択します。

■ 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。

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」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/m²

修正 登録

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

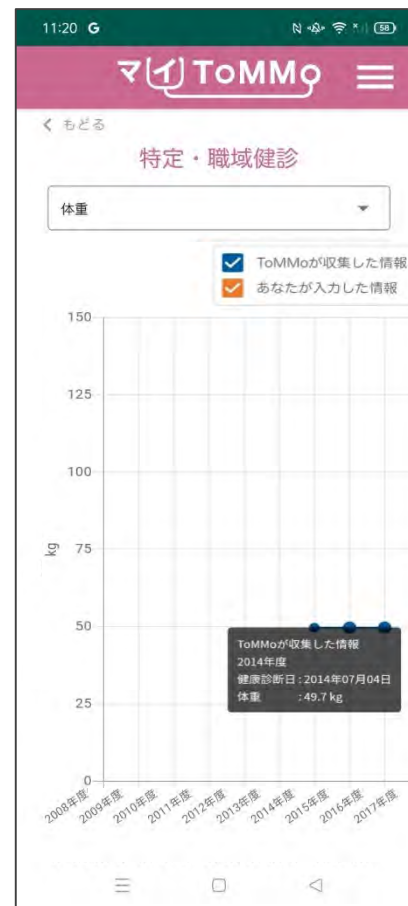
特定・職域健診の情報をグラフで閲覧することができます。
「ToMMoが収集した情報」、「あなたが入力した情報」が表示されます。



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。



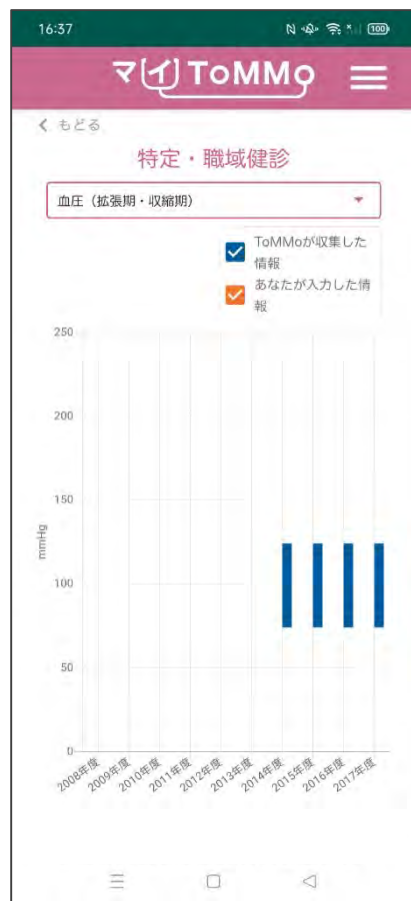
グラフが表示されます。
グラフの点「●」を押すと、
数値情報が表示されます。



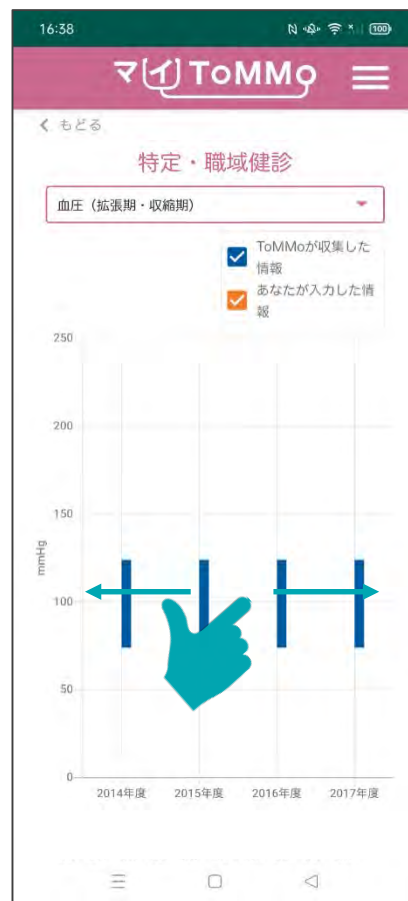
画面の項目を選択すると、
表示項目を変更できます。

10-5. 特定・職域健診の情報をグラフで見る

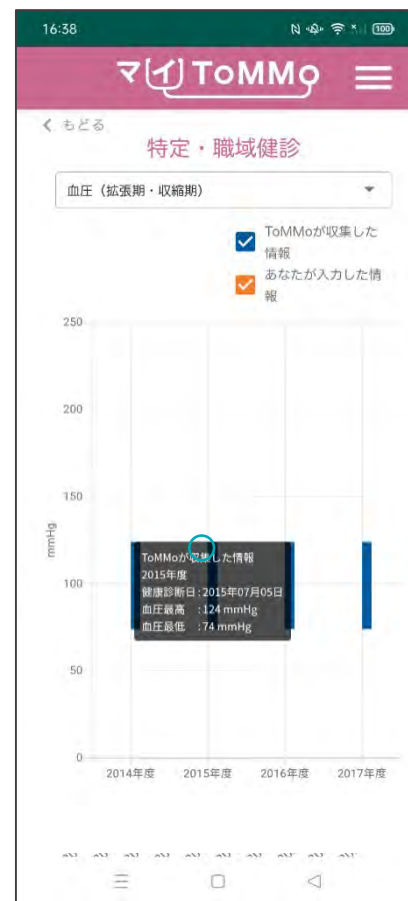
特定・職域健診の情報をグラフで閲覧することができます。
「ToMMoが収集した情報」、「あなたが入力した情報」が表示されます。



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。

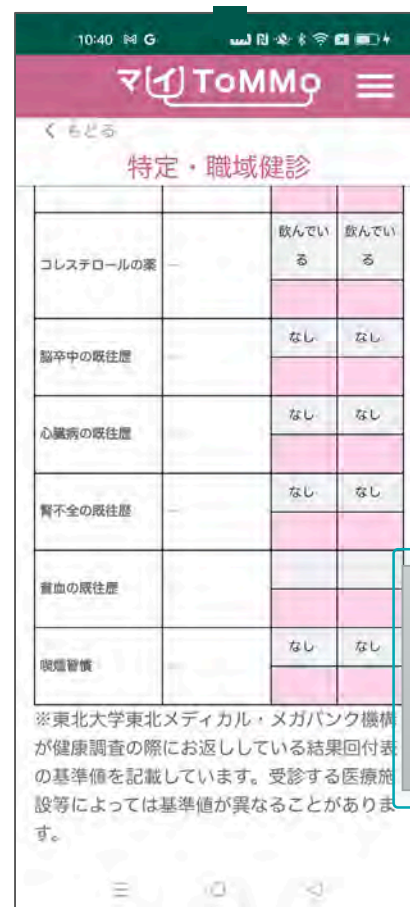
「ToMMoが収集した情報」、「あなたが入力した情報」が表示され、入力値のある2ヶ年度分の数値が表示されます。



特定・職域健診のトップページで「表」を押します。



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。



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

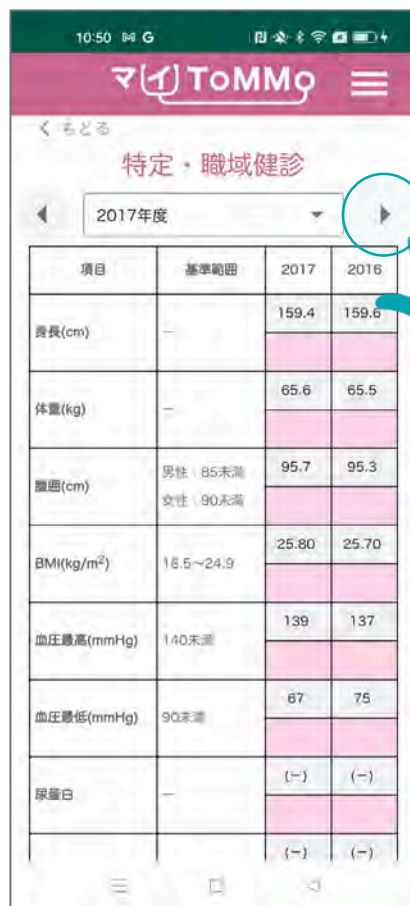
特定・職域健診の情報を表で閲覧することができます。

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



項目	基準範囲	2018	2017
身長(cm)	—	159.2 160.0	159.4
体重(kg)	—	66.9 60.0	65.6
腹囲(cm)	男性：85未満 女性：90未満	97.5	95.7
BMI(kg/m ²)	18.5～24.9	26.40 23.44	25.80
血圧最高(mmHg)	140未満	138	139
血圧最低(mmHg)	90未満	63	67
尿蛋白	—	(-)	(-)

年度の表示が切り換わります。



項目	基準範囲	2017	2016
身長(cm)	—	159.4	159.6
体重(kg)	—	65.6	65.5
腹囲(cm)	男性：85未満 女性：90未満	95.7	95.3
BMI(kg/m ²)	18.5～24.9	25.80	25.70
血圧最高(mmHg)	140未満	139	137
血圧最低(mmHg)	90未満	67	75
尿蛋白	—	(-)	(-)

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。



画面右上のメニューボタン（≡）を押します。

メニューが表示されますので、「マイページ」を押します。

11

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。

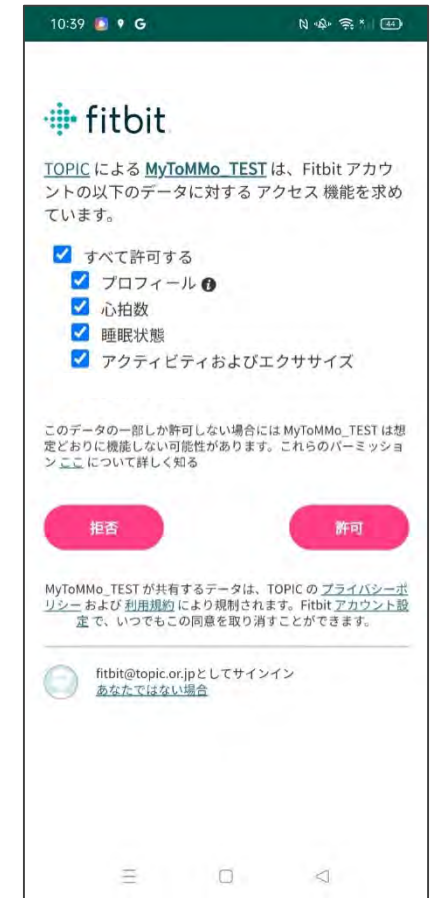
11-1. Fitbitと連携する



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の記録を閲覧する



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。

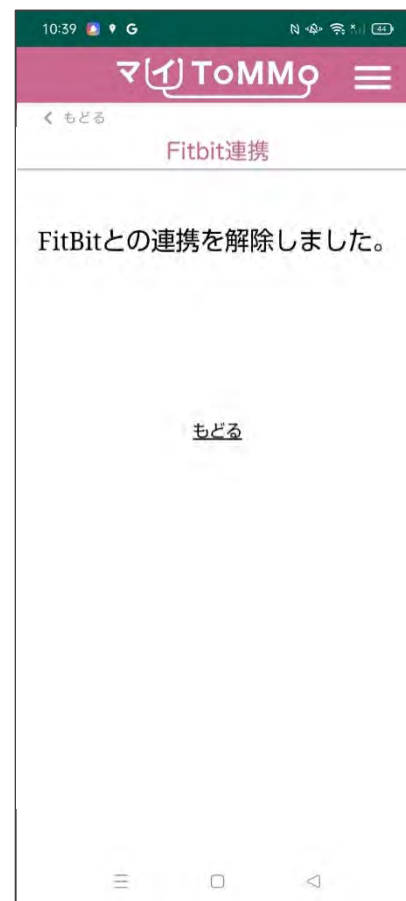
11-3. Fitbitの連携を解除する(マイToMMoアプリ側から)



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。

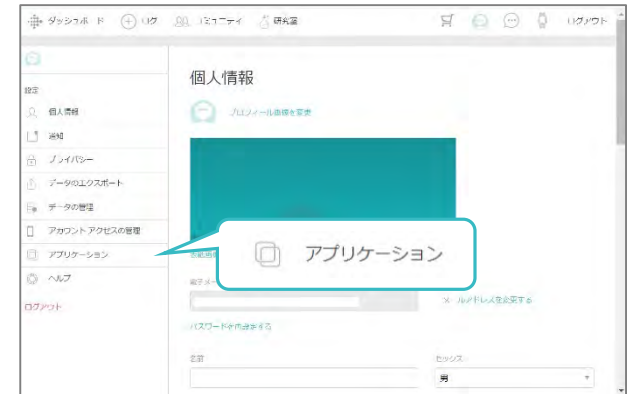
11-3. Fitbitの連携を解除する（Fitbit側から）



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。



上記の手順で進めます。



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）

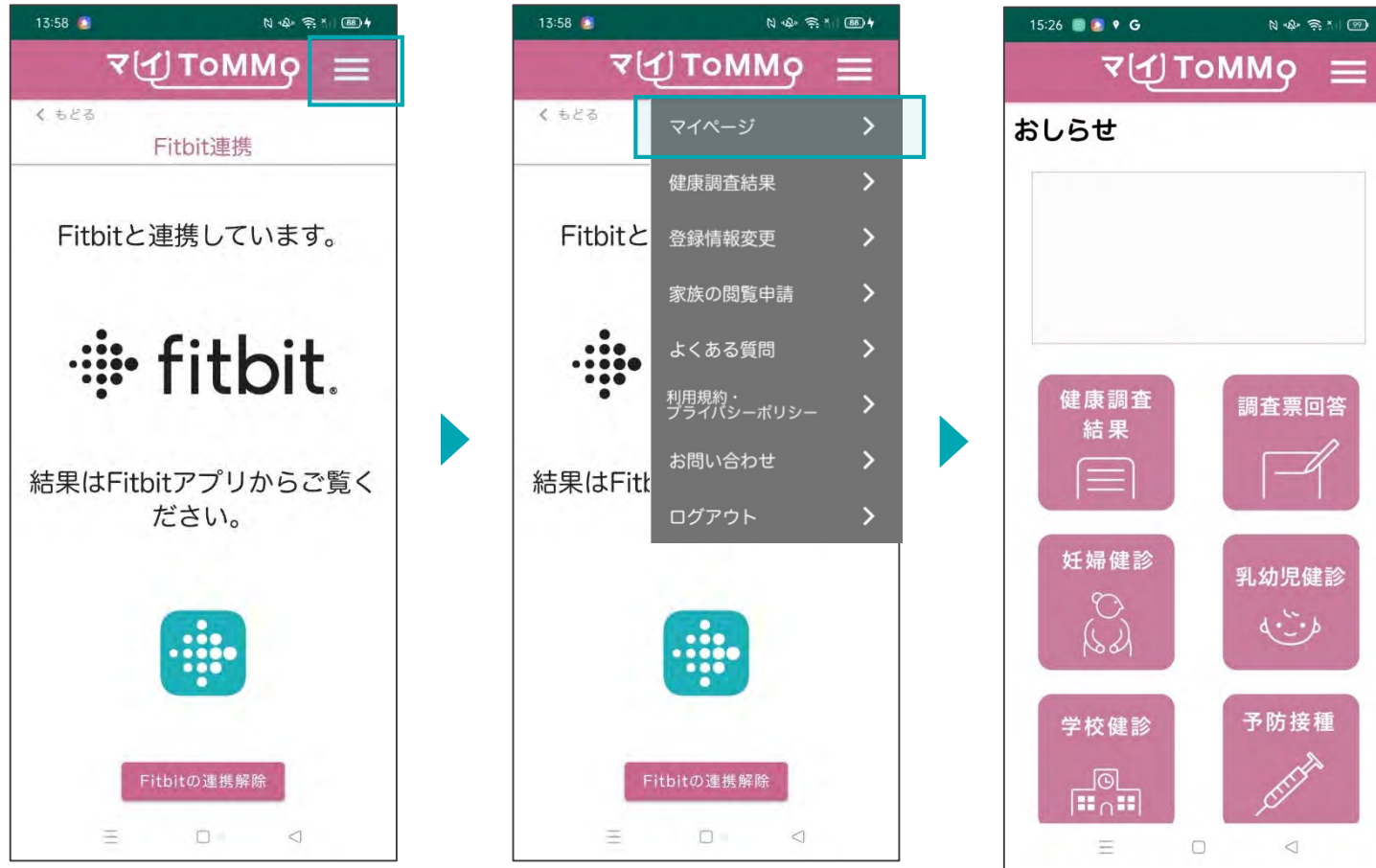


確認画面が表示されますので、「確認」を押すと、連携が解除され、アプリケーションの画面から「マイToMMoアプリ連動」が削除されます。

※マイToMMoアプリ側からの解除手続きもお願いします。

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。



画面右上のメニューボタン（≡）を押します。

メニュー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

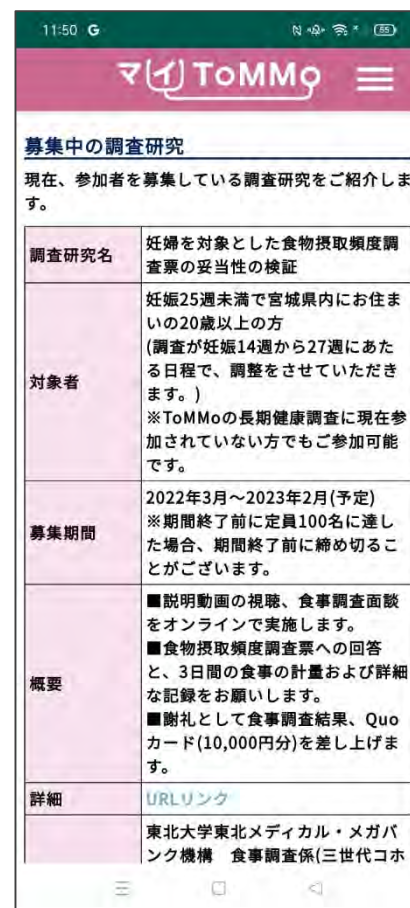
- ・ 調査研究等の案内を閲覧する

「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



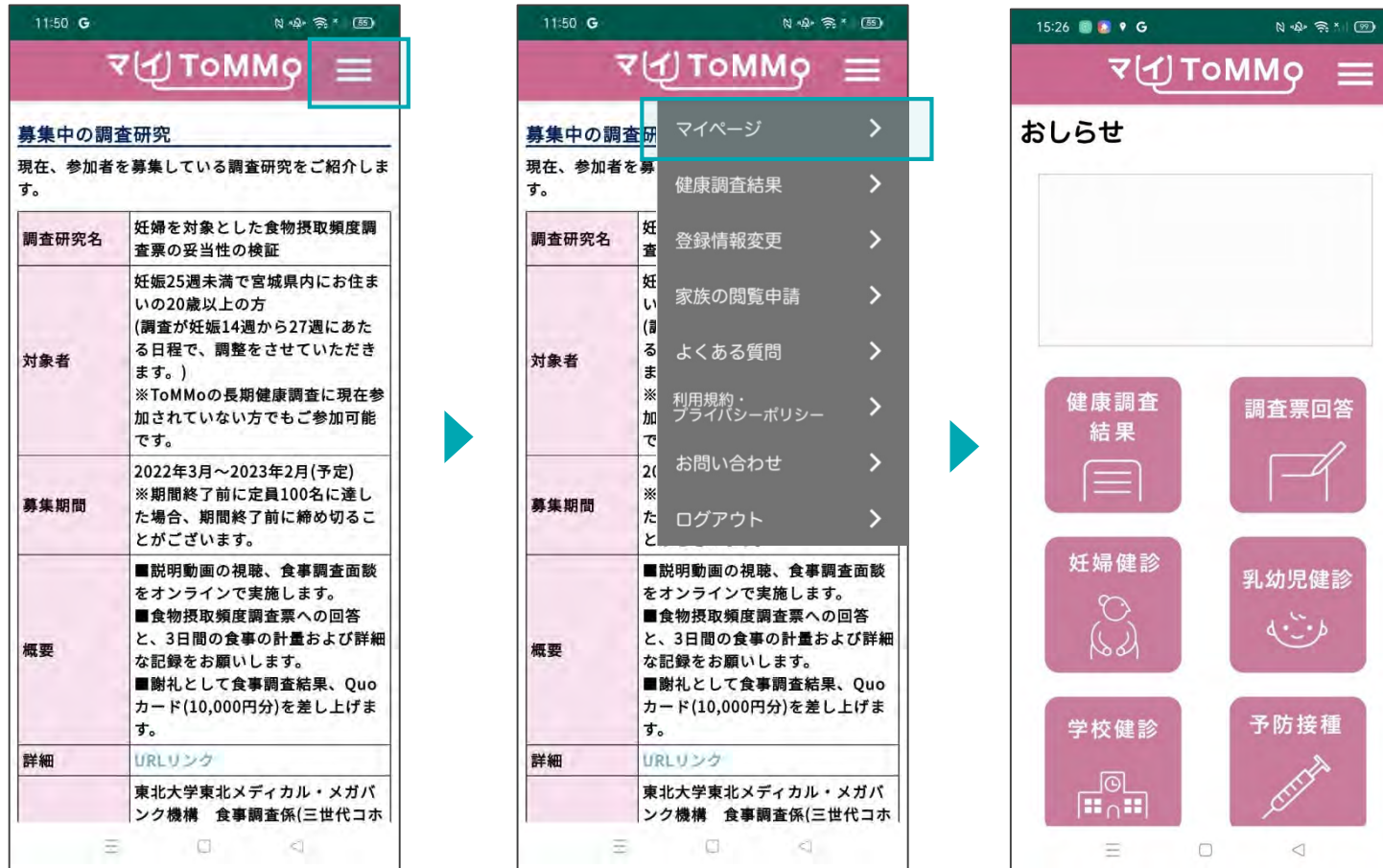
마이ToMMoログイン後、
マイページ上で「調査研究等
のご案内」を選択します



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。



画面右上のメニューボタン（≡）を押します。

メニューが表示されますので、「マイページ」を押します。

13 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。

13-1. バイタル機能を開く



マイToMMoログイン後、マイToMMoのホーム画面下部までスワイプします。

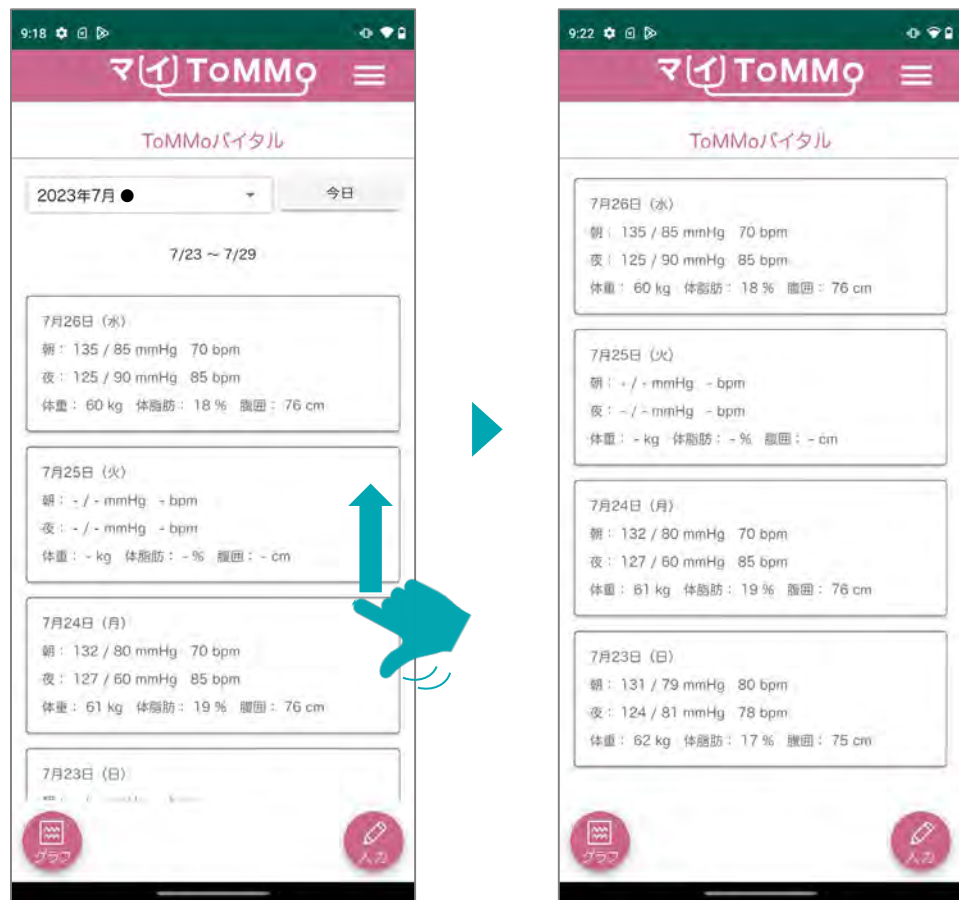


マイページ上で「ToMMoバイタル」を選択します。



日々の健康情報が表示されます。

13-2. 健康情報を閲覧する



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。

13-3. 過去の健康情報を閲覧する

過去に登録した健康情報が閲覧できます。



年月（上の画像では2023年6月）を押して1ヶ月単位で移動します。<<前週、翌週>>を押して1週間単位で日付を移動します。



年月を押すと移動先年月が表示されます。
※入力されたデータがある年月には、●が表示されます。



選択した年月の最終日を含む1週間分の健康情報が表示されます。



今日を押すと最新の日付を含む1週間分の健康情報が表示されます。

13-4. 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。



測定日、血压(朝)、(夜)、体重、体脂肪、腹囲を入力します。

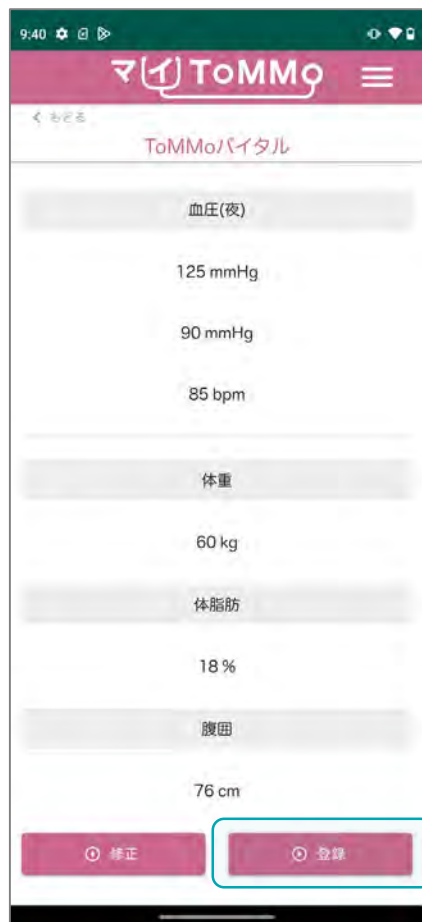


各種項目を入力し、「確認」を押します。



入力した情報を確認します。

13-4. 健康情報を入力する



「登録」を押します。



入力した情報が登録され、
健康情報の閲覧画面に戻ります。

13-5. 健康情報を修正する

既に入力した情報を修正することができます。



測定日を選択します。



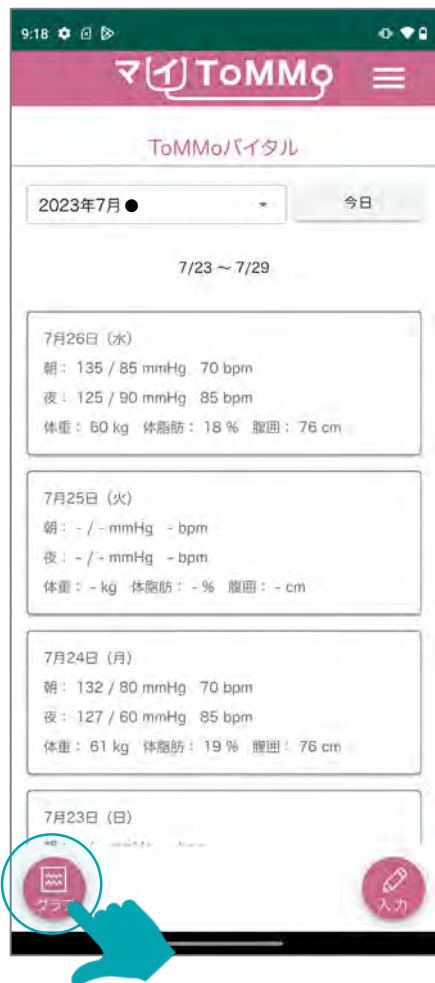
カレンダーから修正したい日付を選択します。
※入力されたデータがある年月には、●が表示されます。



修正したい項目を選択、修正し、確認を押すと反映されます。

13-6. 健康情報をグラフで閲覧する(血圧のグラフを見る)

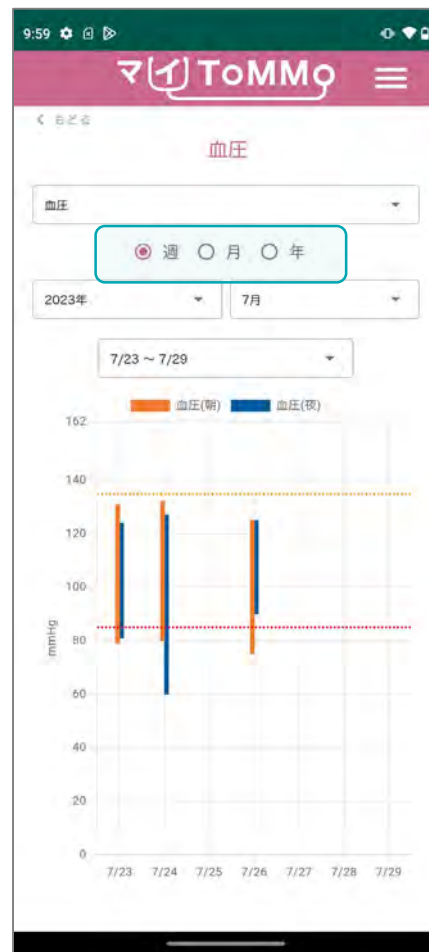
入力した血圧や体重の情報をグラフで閲覧することができます。



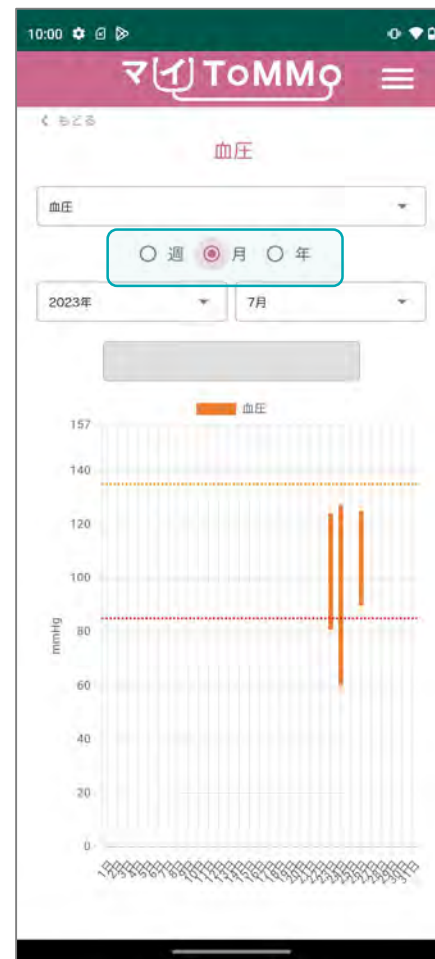
「グラフ」を選択します。



「血圧」を選択します。



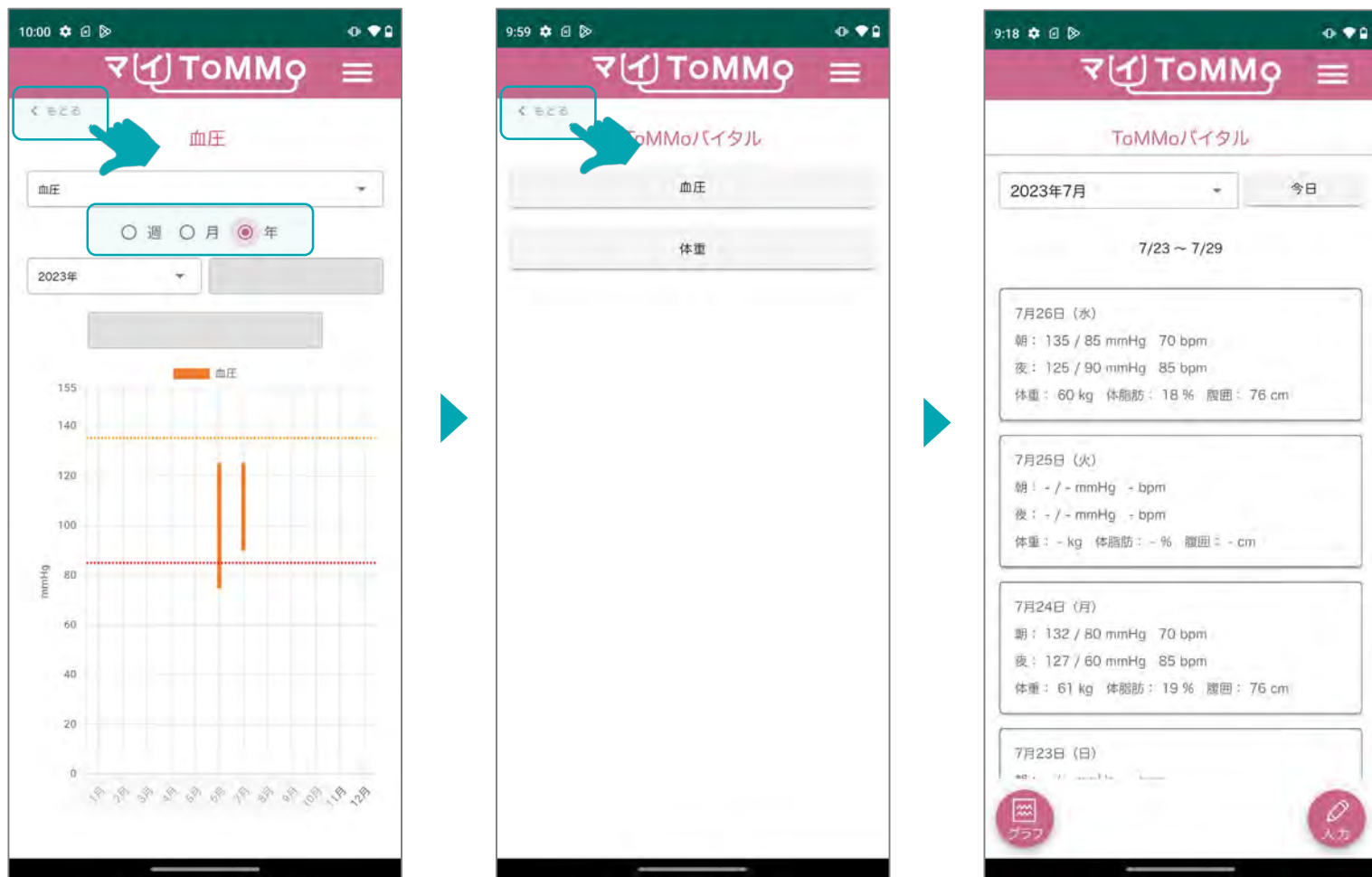
血圧のグラフは1週間、1ヶ月間、1年間単位で表示できます。
期間を選択すると、その期間のグラフが表示されます。



13-6. 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。

【年の場合】



「もどる」で前のページに戻ります。

13-6. 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」を選択します。



「体重」を選択します。



体重のグラフは1ヶ月間、1年間単位で表示できます。
期間を選択すると、その期間のグラフが表示されます。



13-7. 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。



画面右上のメニューボタン（≡）を押します。

マイページを選択します。

マイページ画面に戻ります。

14

登録情報を変更する

- ・登録情報を変更する

14 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。



画面右上のメニューボタン(≡)を押し、「登録情報変更」を選択します。

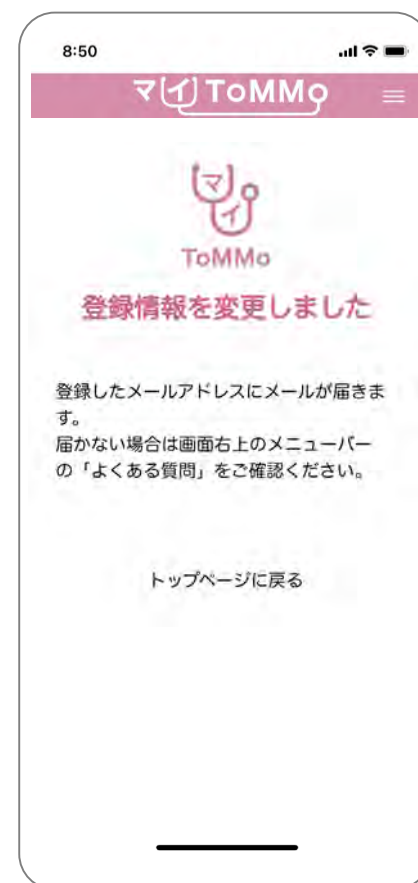


登録したメールアドレス、電話番号の変更ができます。

◆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」を押します。



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。

15

アカウントを削除する

- ・アカウントを削除する

15 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。

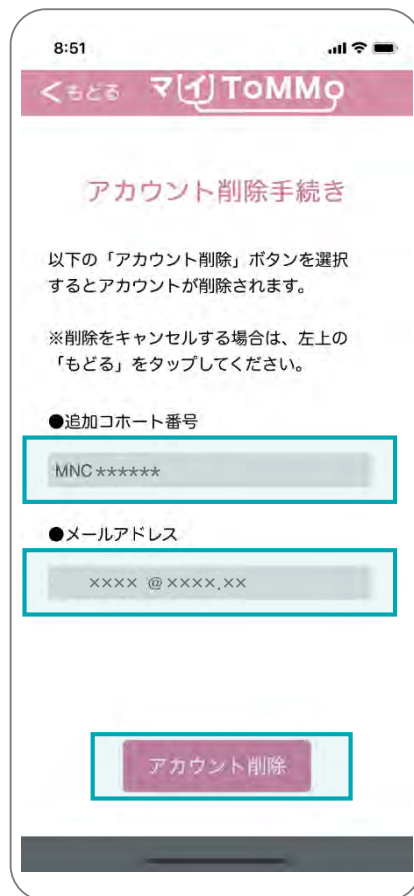
メニューが表示されますので
「お問い合わせ」を押します。

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。

15 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。

16

システム上の不具合・エラー発生時 (お困りの際はこちら)

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（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@g.tohoku.ac.jp

※平日 9:00～16:30（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

※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。

■ログイン後

ログイン後は画面右上のメニューボタン（≡）を押すとメニューが表示されます。

こんなとき
どうしよう？

The screenshot shows the 'マイToMMo' app registration screen. At the top, there are 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 2 is currently active. Below the steps, there is a red text prompt: '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' (Sendai Ichirou), '住所' (Address), '性別' (Gender), 'メール' (Email), '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. A white error dialog box is overlaid on the screen with the text 'QRデータの解析に失敗しました。' (QR data parsing failed.) and 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可能性があります。
お手数ですが、ToMMoにご連絡ください。

※お問い合わせについて、詳しくはP.150に記載されています

こんなとき
どうしよう？

The screenshot shows the ToMMo app registration screen. At the top, there is 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 selected. Below the progress bar, the text '登録者情報を確認する' (Check registrant information) is displayed. The form fields are as follows: 名前 (Name) is '仙台 一郎' (Sendai Ichiro), カナ (Kana) is 'センダイイチロウ' (Sendai Ichirou), 住所 (Address) is '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) is '閉じる' (Close), メールアドレス (Email address) is '@', 電話番号 (Phone number) is '00012345678', and 追加コホート番号 (Additional cohort number) is '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、再度ご確認ください。

また、QRコードの追加コホート番号が正しい場合
は、ToMMo側の登録情報が誤っている可能性があ
ります。

お手数ですが、ToMMoにご連絡ください。

※お問い合わせについて、詳しくはP.150に記載されています

こんなとき
どうしよう？

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) - which is currently active and highlighted in red, and 4. 完了 (Completed). Below the progress bar, the text '登録者情報を確認する' (Check registrant information) is displayed. The form fields are as follows: '名前' (Name) is '仙台 一郎' (Sendai Ichiro), 'カナ' (Kana) is 'センダイイチロウ' (Sendai Ichirou), '住所' (Address) is '存在しない追加コホート番号です' (This is a non-existent additional cohort number), '性別' (Gender) is '閉じる' (Close), 'メールアドレス' (Email address) is '@', '電話番号' (Phone number) is '00012345678', and '追加コホート番号' (Additional cohort number) is 'MNC *'. At the bottom, there are three buttons: 'この内容で登録する' (Register with this content) in red, '修正する' (Correct) in grey, and '登録しない' (Do not register) in grey.

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、再度ご確認ください。

こんなとき
どうしよう？



アプリを操作して、長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。



入力した長い暗証番号は間違っています。
再度ご確認ください。

※マイナンバーカードの暗証番号の仕組みについては、P.18に記載されています。
併せてご確認ください。

こんなとき
どうしよう？



アプリを操作して、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。



入力した短い暗証番号は間違っています。
再度ご確認ください。

※マイナンバーカードの暗証番号の仕組みについては、P.18に記載されています。
併せてご確認ください。

こんなとき
どうしよう？



アプリを操作して、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、登録手続きができない状態です。お住まいの市区町村窓口にて、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
どうしよう？



アプリを操作して、長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い状態です。
お住まいの市区町村窓口にて、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。

15 システム上の不具合・エラー発生時の対応

こんなとき
どうしよう？



アプリのログイン操作にて、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、登録手続きができない状態です。お住まいの市区町村窓口にて、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
どうしよう？



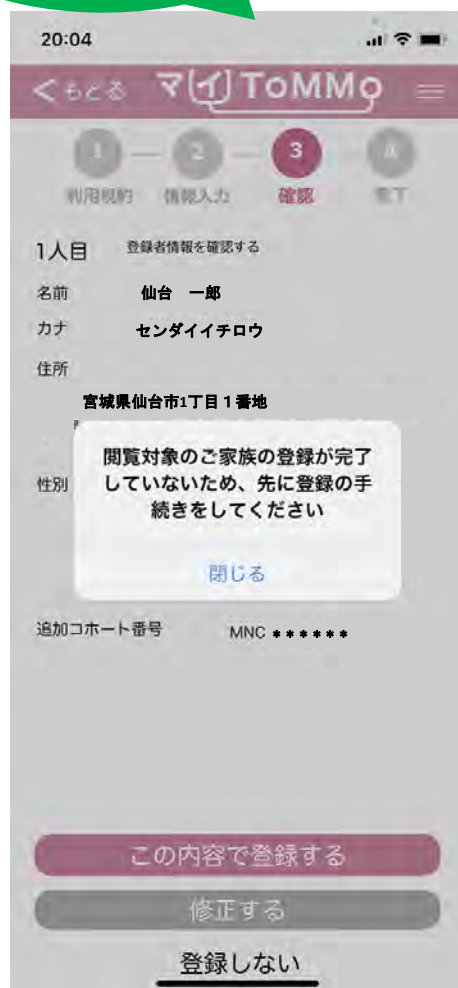
アプリを操作して、家族の結果閲覧申請の手続きに「この内容で登録する」をタップした際に、左記のメッセージが表示された。



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コードに間違いがないかご確認いただくか、お手数ですがToMMoにご連絡ください。

※お問い合わせについて、詳しくはP.150に記載されています

こんなとき
どうしよう？



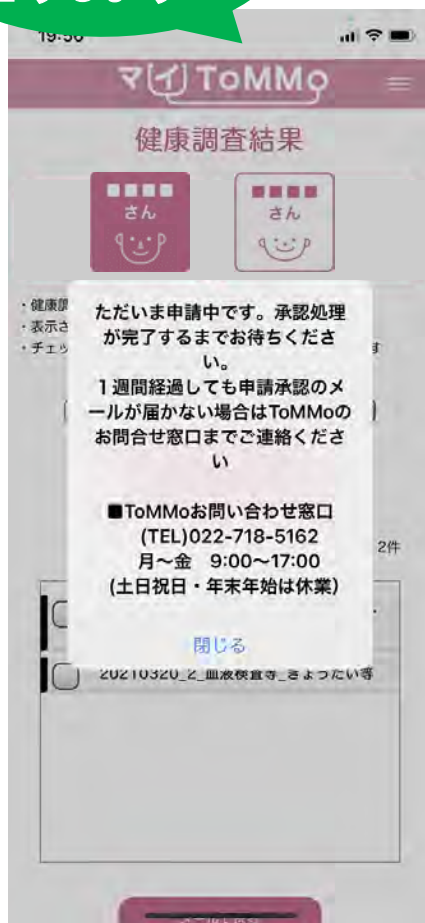
アプリを操作して、家族の結果閲覧申請の手続きに「この内容で登録する」をタップした際に、左記のメッセージが表示された。



閲覧対象者の方の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手続きを先に行い、再操作をお願いします。

16 システム上の不具合・エラー発生時の対応

こんなとき
どうしよう？



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側の承認処理待ちの状態です。
一週間前後お待ちいただき、それ以降も変わらない場合は、お手数ですが、ToMMoご連絡ください。

※お問い合わせについて、詳しくはP.150に記載されています。

こんなとき
どうしよう？

The screenshot shows the 'ToMMo' app registration screen. At the top, there are 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 3 is currently active. Below the steps, the user's information is displayed: 1人目 (1st 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, stating: 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 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 (Modify), 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歳以上の場合は、閲覧申請ができません。

こんなとき
どうしよう？



アプリを操作して、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。



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誤っています。
再度、マイナンバーカードの券面の情報、入力した情報をご確認ください。

※詳しくはP.19をご確認ください

