



ToMMo

マイToMMoアプリ操作マニュアル（パソコン版）

ver. 3.0

# 目次

---

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

<b>6. 閲覧申請をする</b> -----	<b>83</b>
6-1. ログイン後～閲覧申請のご案内	
6-2. 設定メニュー～チュートリアル画面	
6-3. 暗証番号を選択する	
6-4. 暗証番号を入力する ①長い暗証番号を選択した場合 ②短い暗証番号を選択した場合	
6-5. マイナンバーカードを読み取る	
6-6. 登録情報を入力する	
6-7. 閲覧申請完了	
6-8. 管理者の承認を待つ	
<b>7. 健康調査結果を閲覧する</b> -----	<b>95</b>
7-1. 健康調査結果機能を開く	
7-2. 健康調査結果を表示する	
7-3. 健康調査結果をメールで送信する	
<b>8. マイToMMo調査票回答機能</b> -----	<b>102</b>
8-1. 調査票回答機能を開く	
8-2. 調査票の回答をはじめめる	
8-3. 「ご回答前にご一読ください」を確認する	
8-4. 回答方式	
8-5. 質問の分岐	
8-6. 調査票の回答を一時保存する	
8-7. 調査票の回答を送信する	
8-8. マイページに戻る	

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

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

# 目次

---

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

## 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ブの登録商標です。
- Safari、Mac OSは、米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。TM and © Apple Inc. All rights reserved.
- Google、Google ロゴ、Google Chrome、YouTube、YouTube ロゴは、Google Inc. の商標または登録商標です。
- Fitbit はFitbit, Inc.の商標です。

1

【Windows版】パソコン専用アプリを  
インストールする

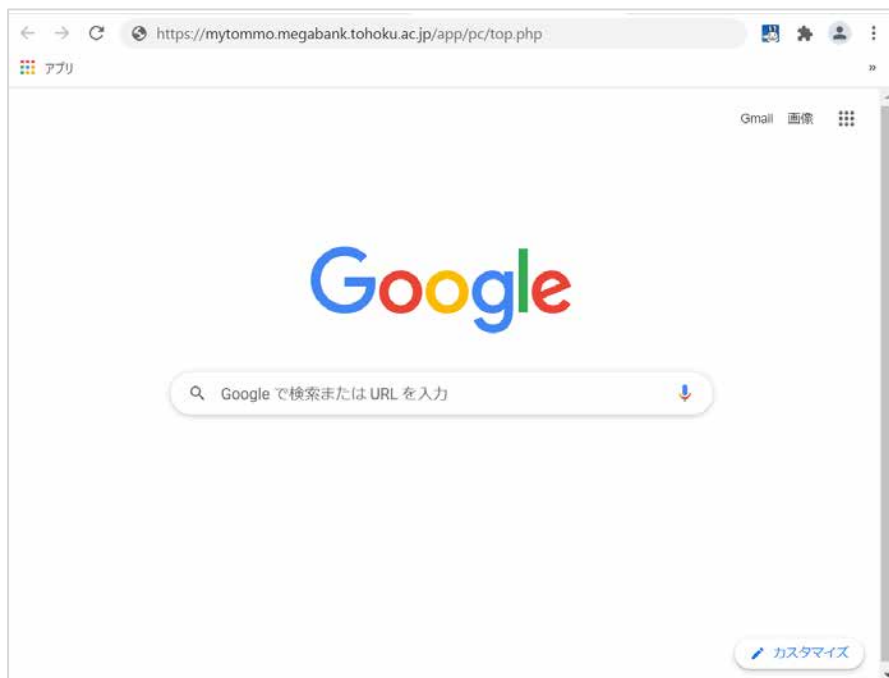


## 1 【Windows版】 パソコン専用アプリをインストールする

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



※イメージ



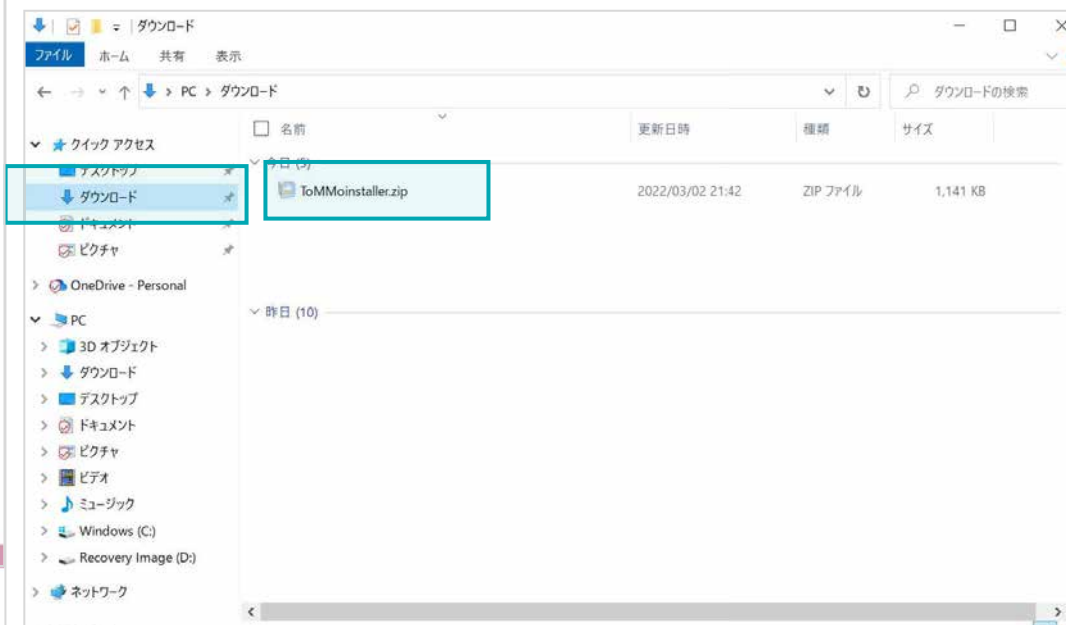
## 1-1. 【Windows版】パソコン専用アプリのインストーラをダウンロードする

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



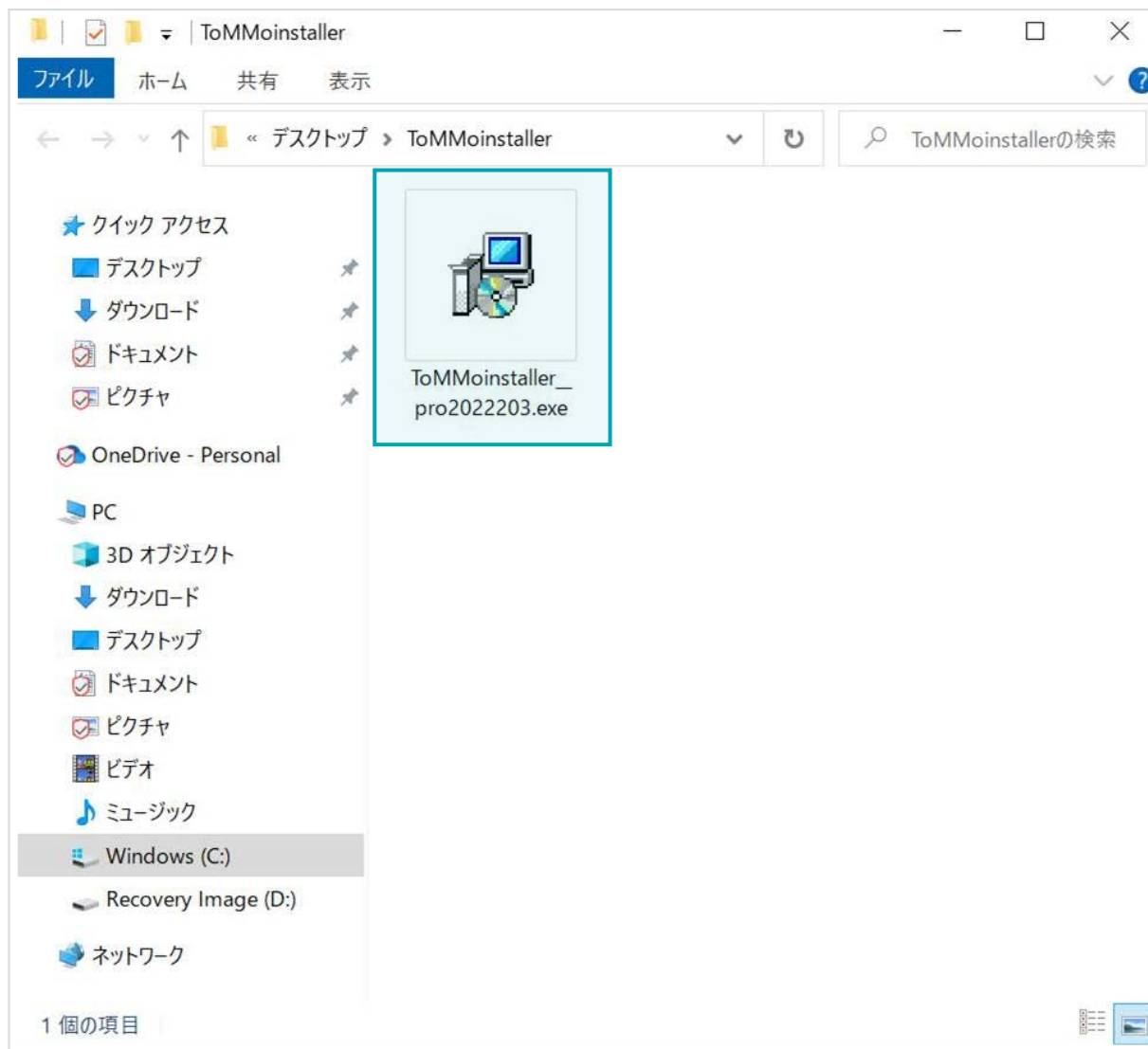
## 1-1. 【Windows版】 パソコン専用アプリのインストーラをダウンロードする

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



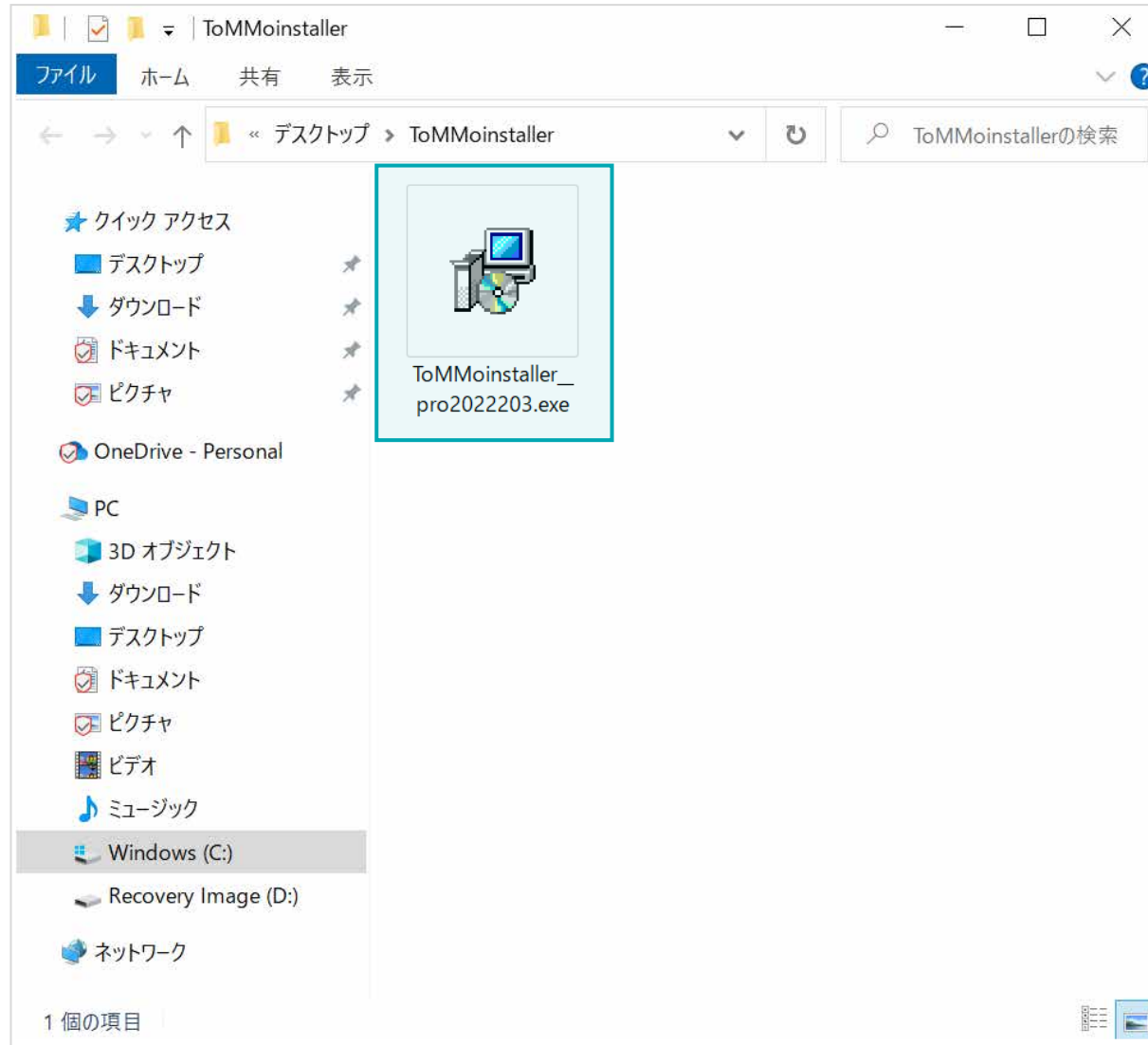
## 1-1. 【Windows版】 パソコン専用アプリのインストーラをダウンロードする

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



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

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



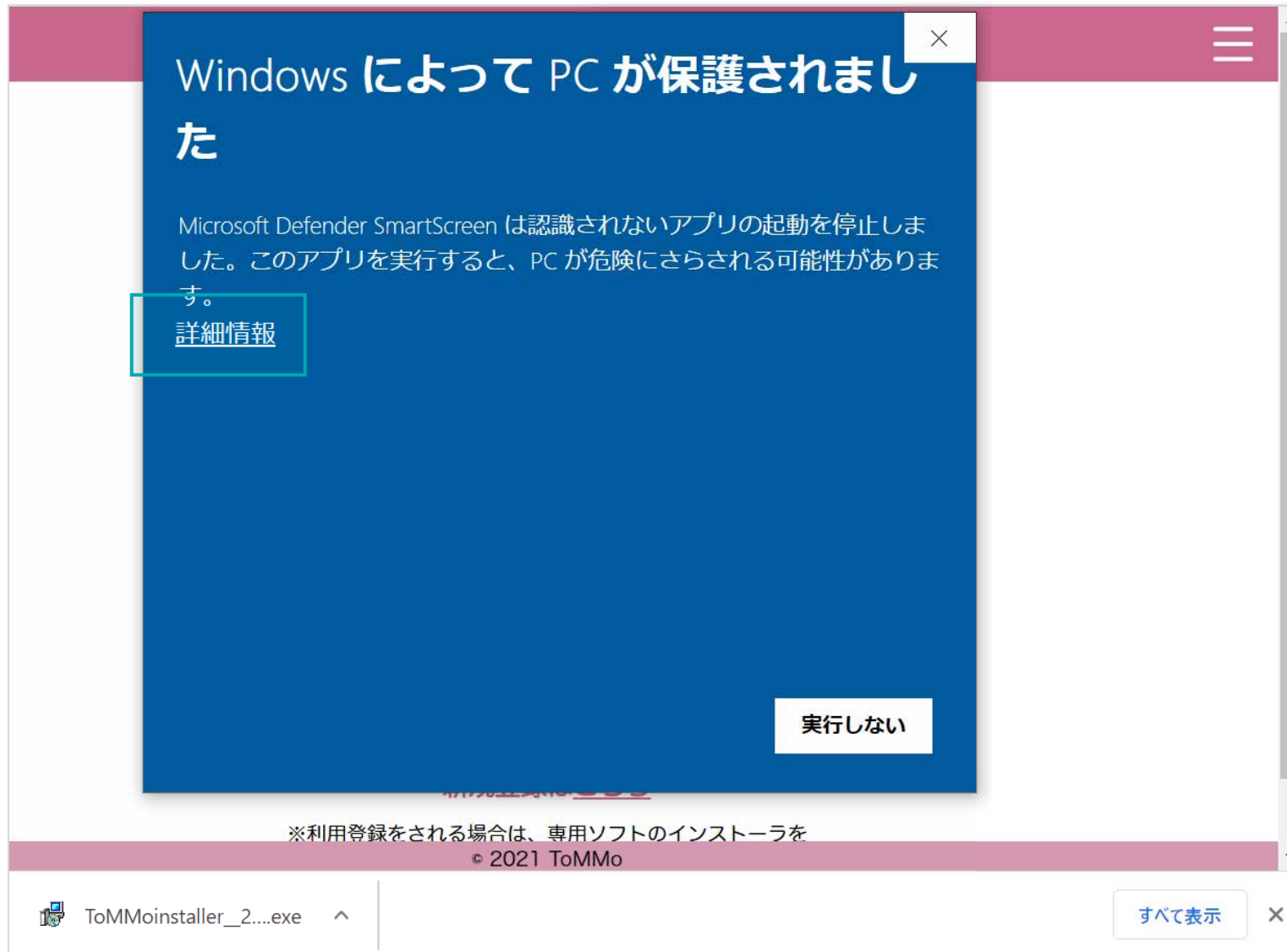
## 1-2. 【Windows版】パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

下の画面が表示された場合は、「ファイルを開く」をクリックします。



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

下の画面が表示された場合は、「詳細情報」をクリックします。



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

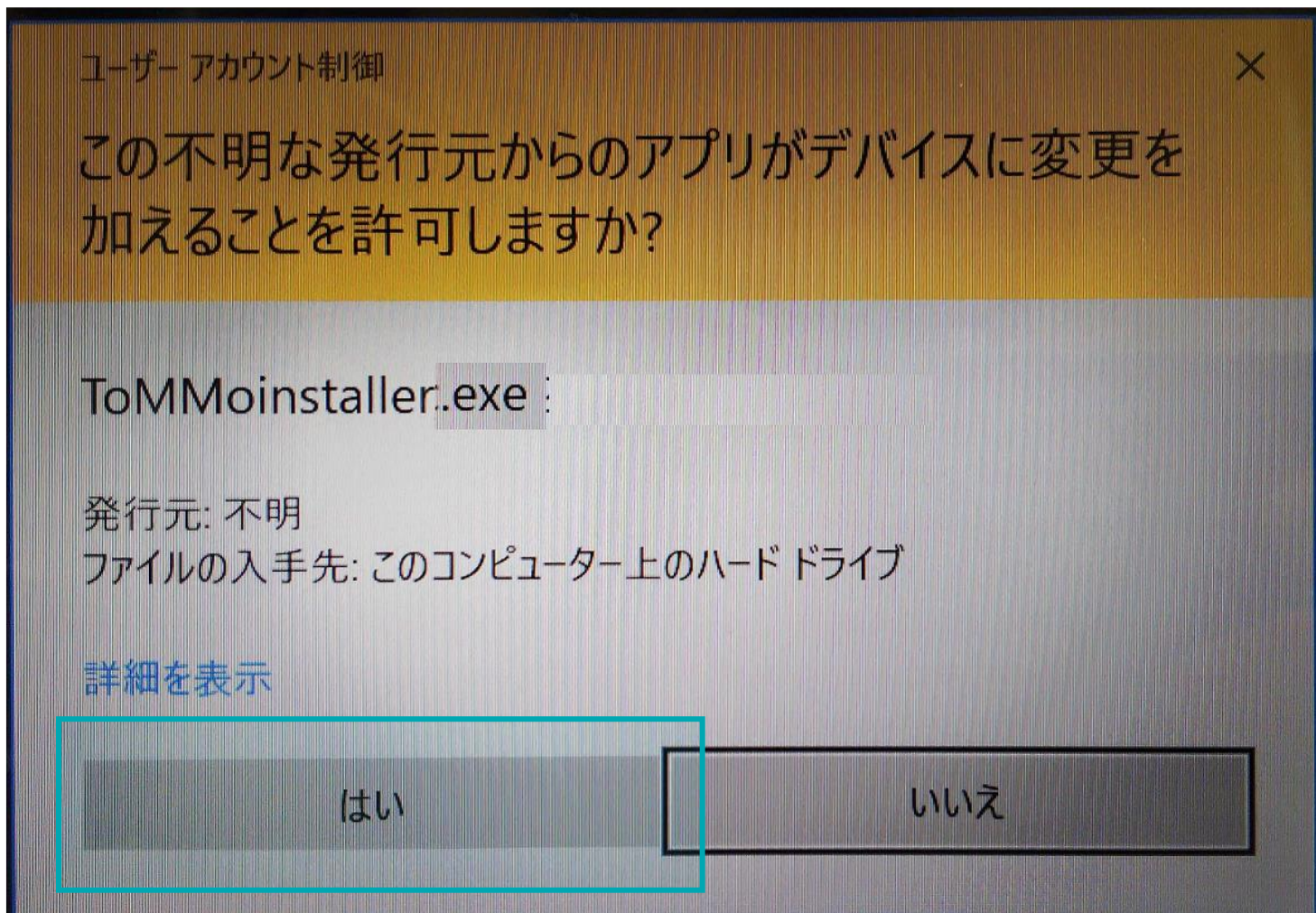
次に、画面下部の「実行」をクリックします。





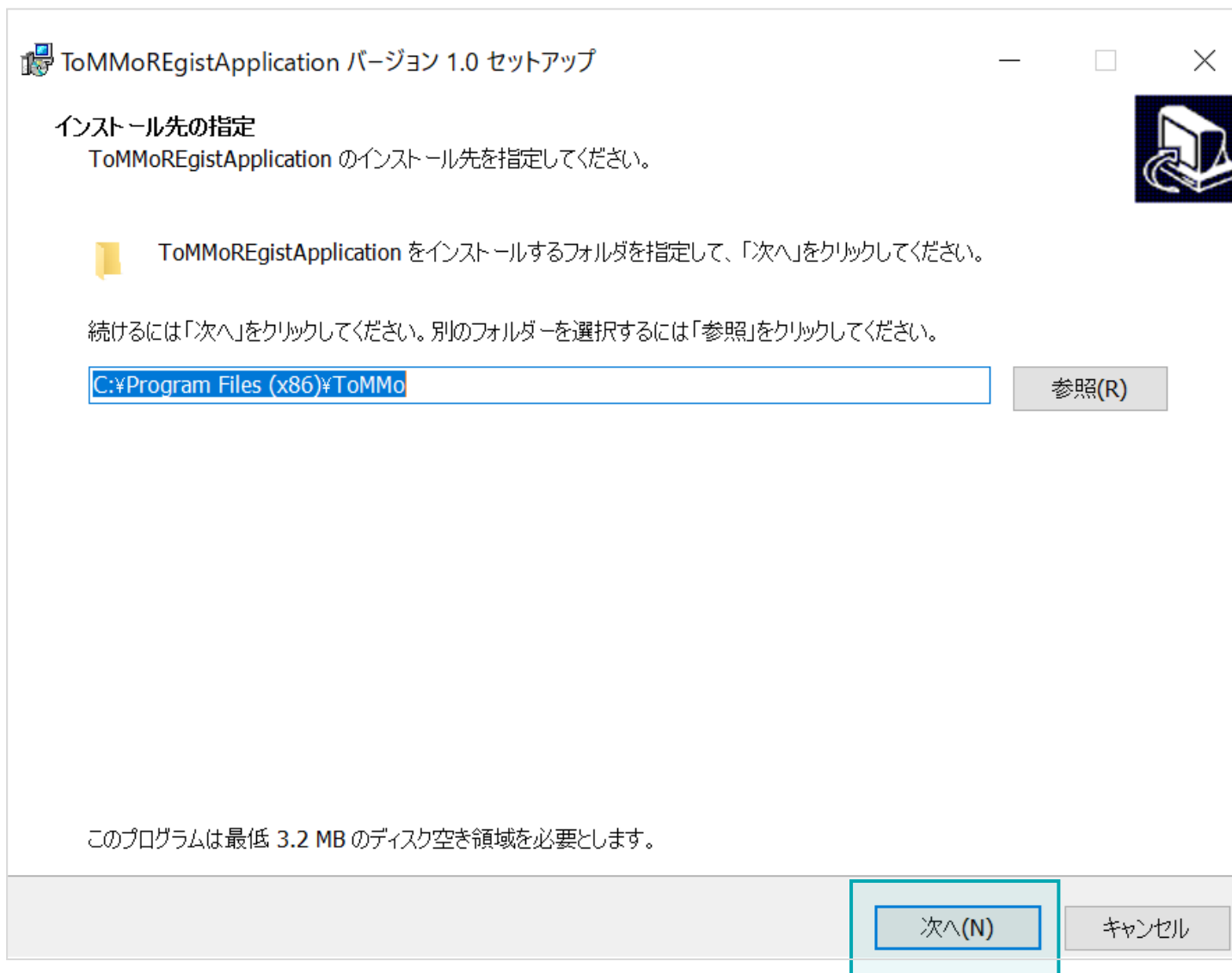
## 1-2. 【Windows版】 パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

下の画面が表示された場合は、「はい」をクリックします。



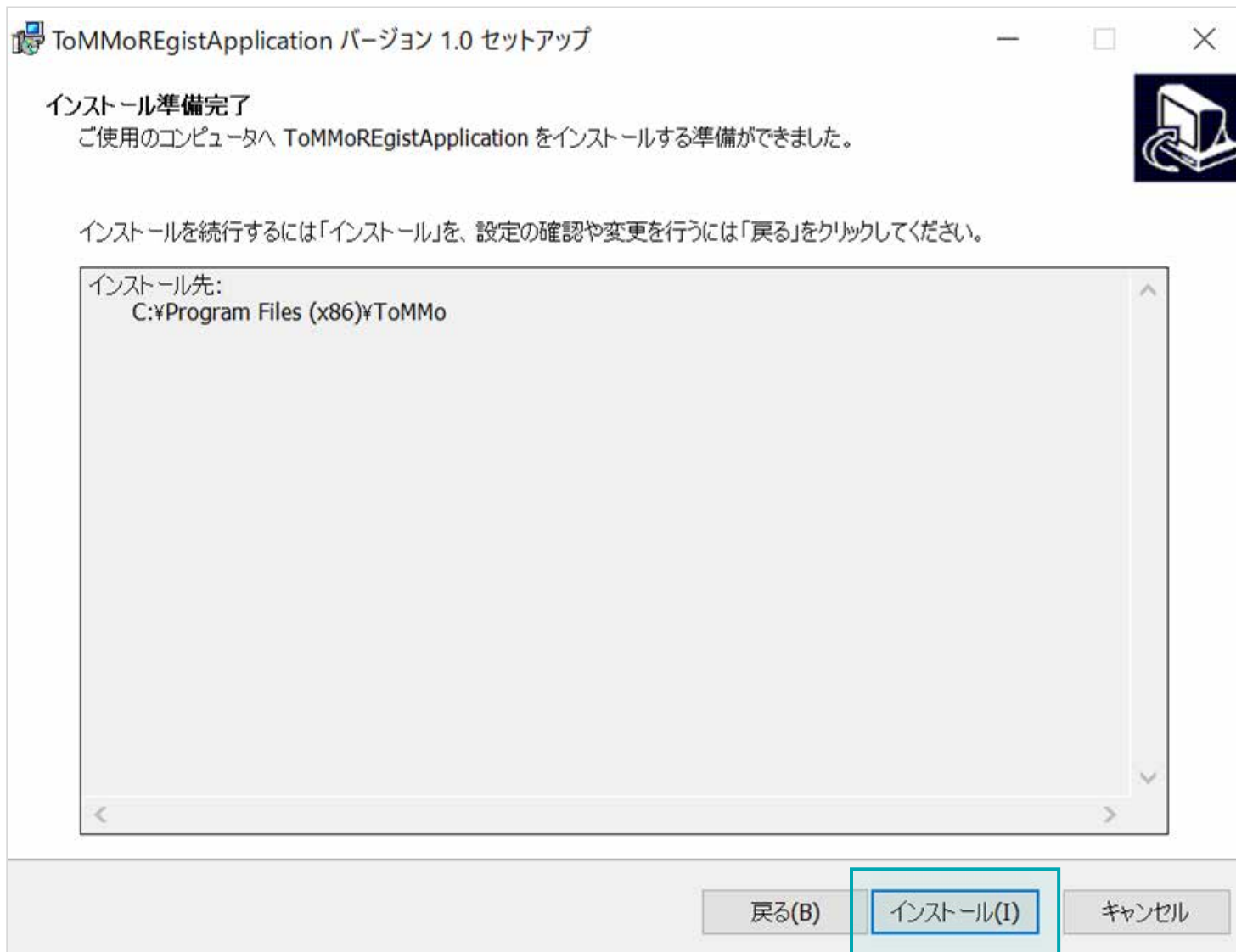
## 1-2. 【Windows版】 パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

画面下部の「次へ」をクリックします。



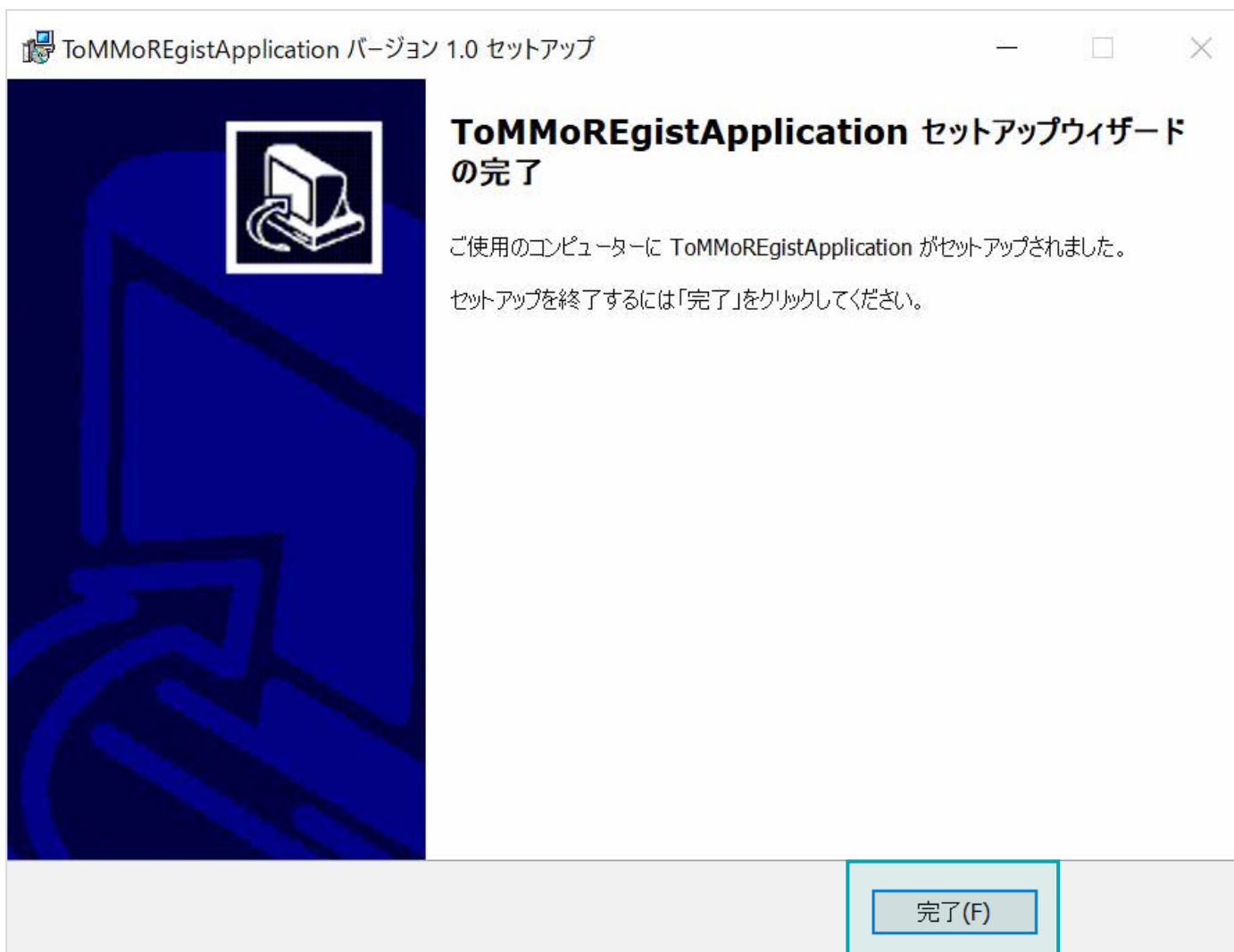
## 1-2. 【Windows版】 パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

画面下部の「インストール」をクリックします。



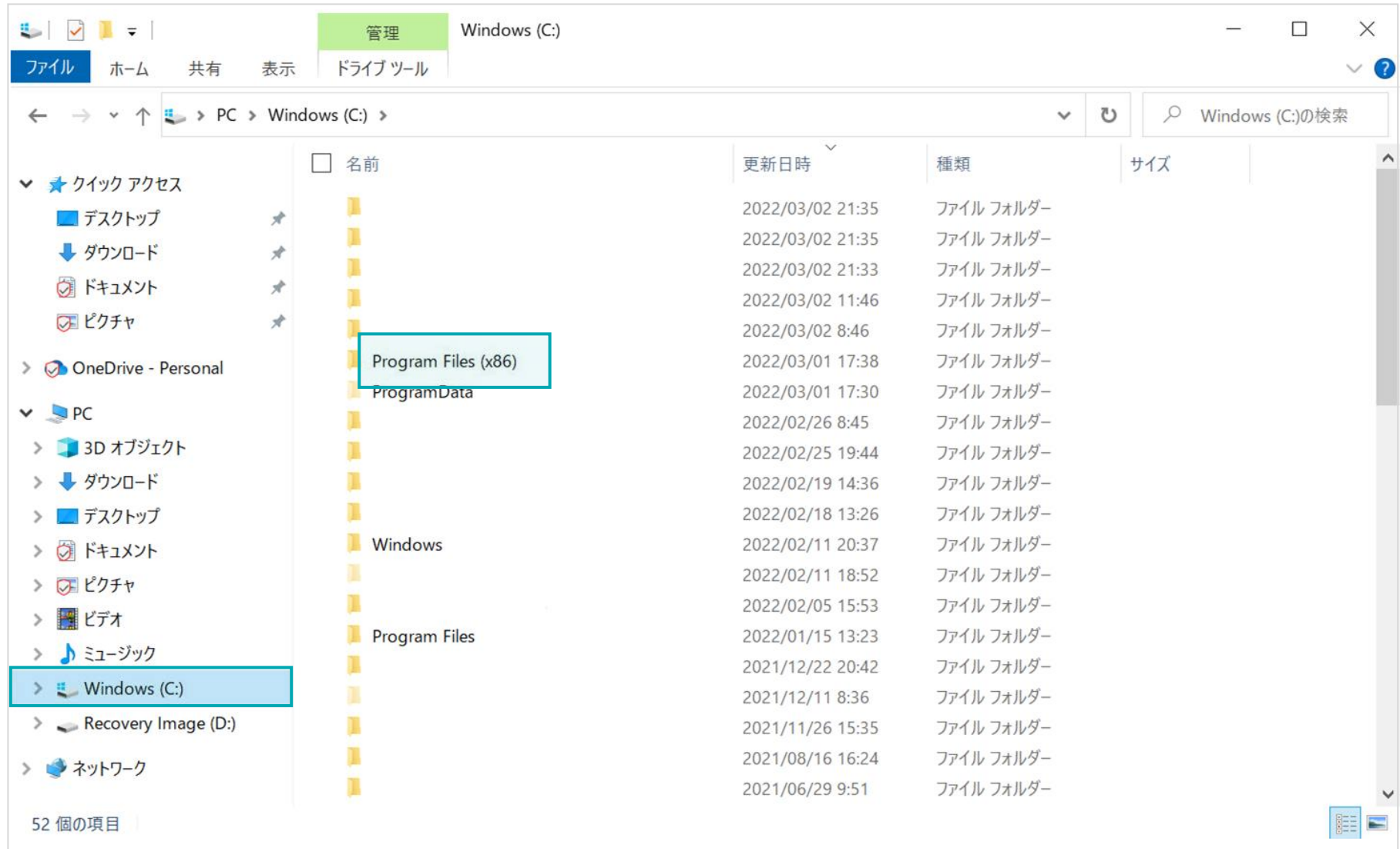
## 1-2. 【Windows版】 パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

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



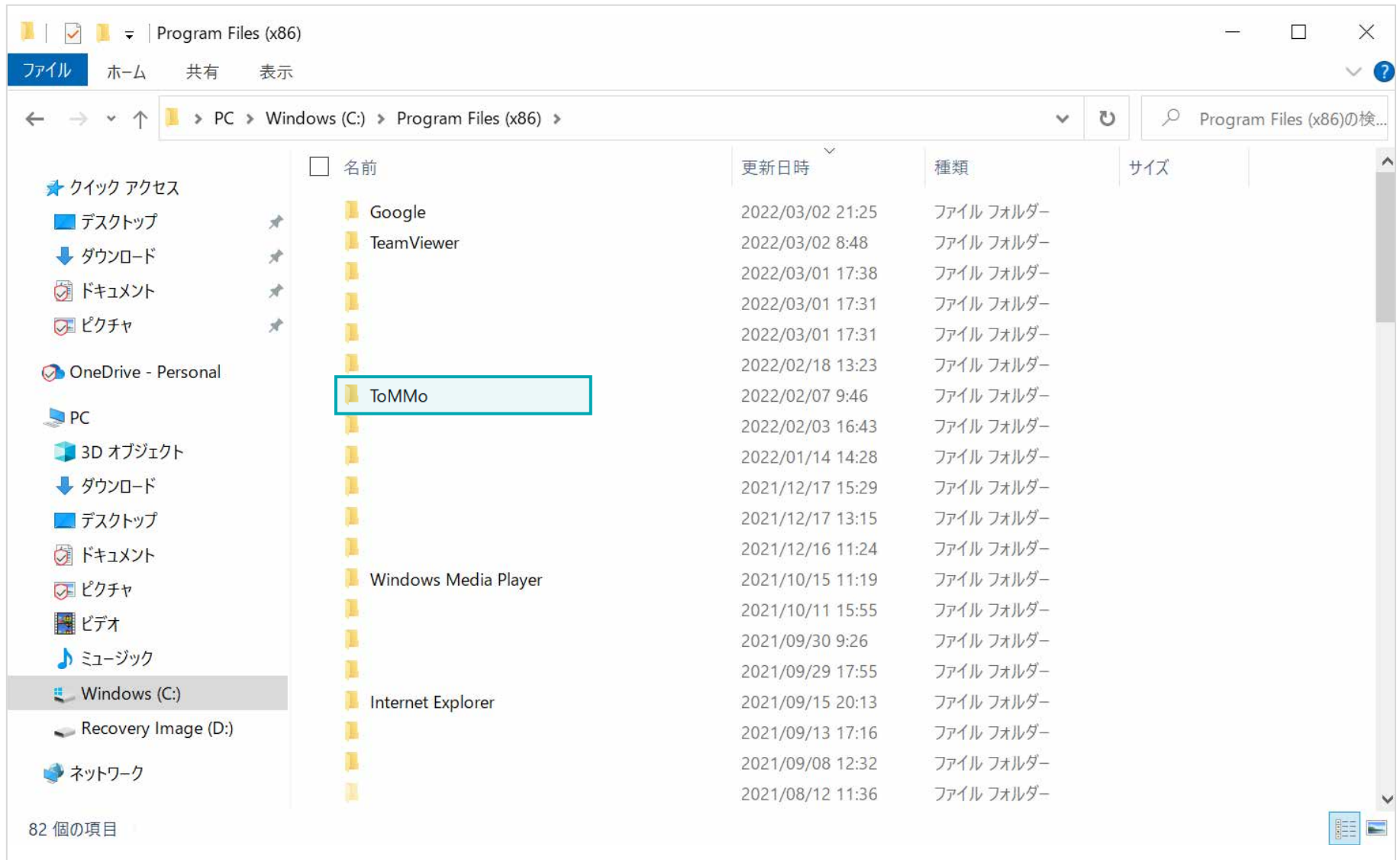
### 1-3. 【Windows版】 パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

まず、既にインストール済みのパソコン専用アプリをアンインストールします。  
下のように、Windows(C:)をクリックし、次に、「Program Files(x86)」フォルダをダブルクリックします。



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

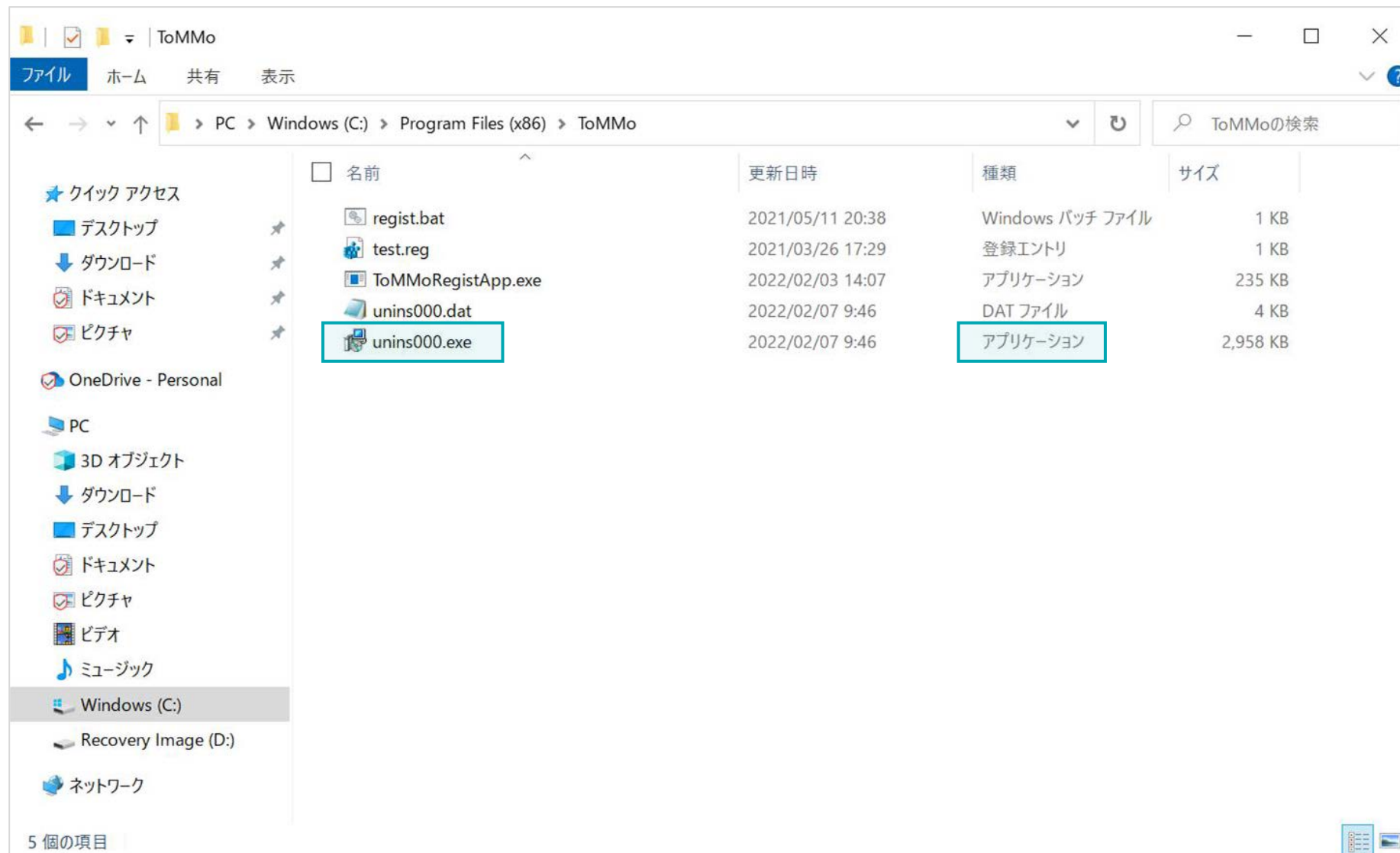
下のように、「ToMMo」フォルダをダブルクリックします。



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

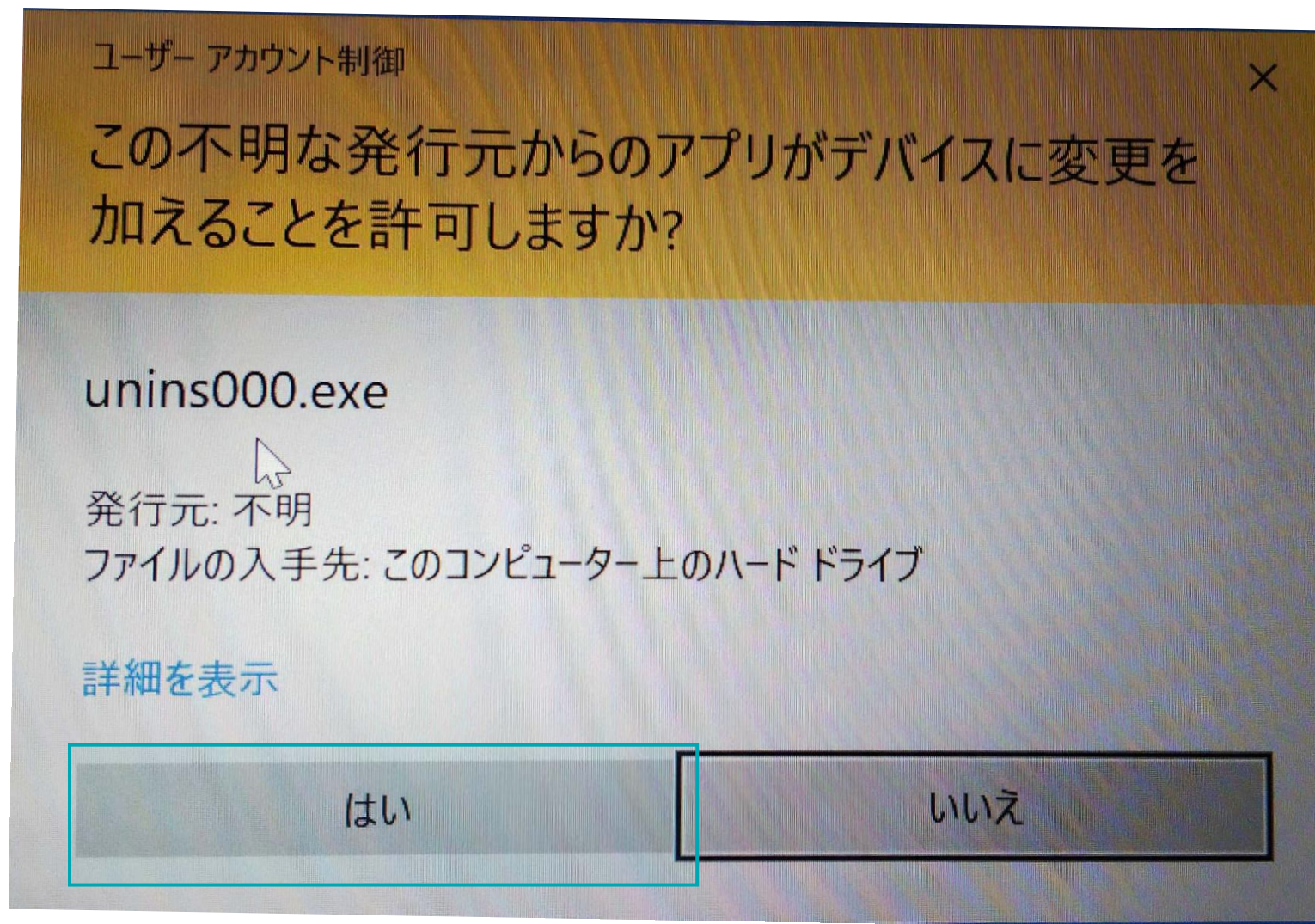
下のように、「unins000.exe」をダブルクリックします。

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



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

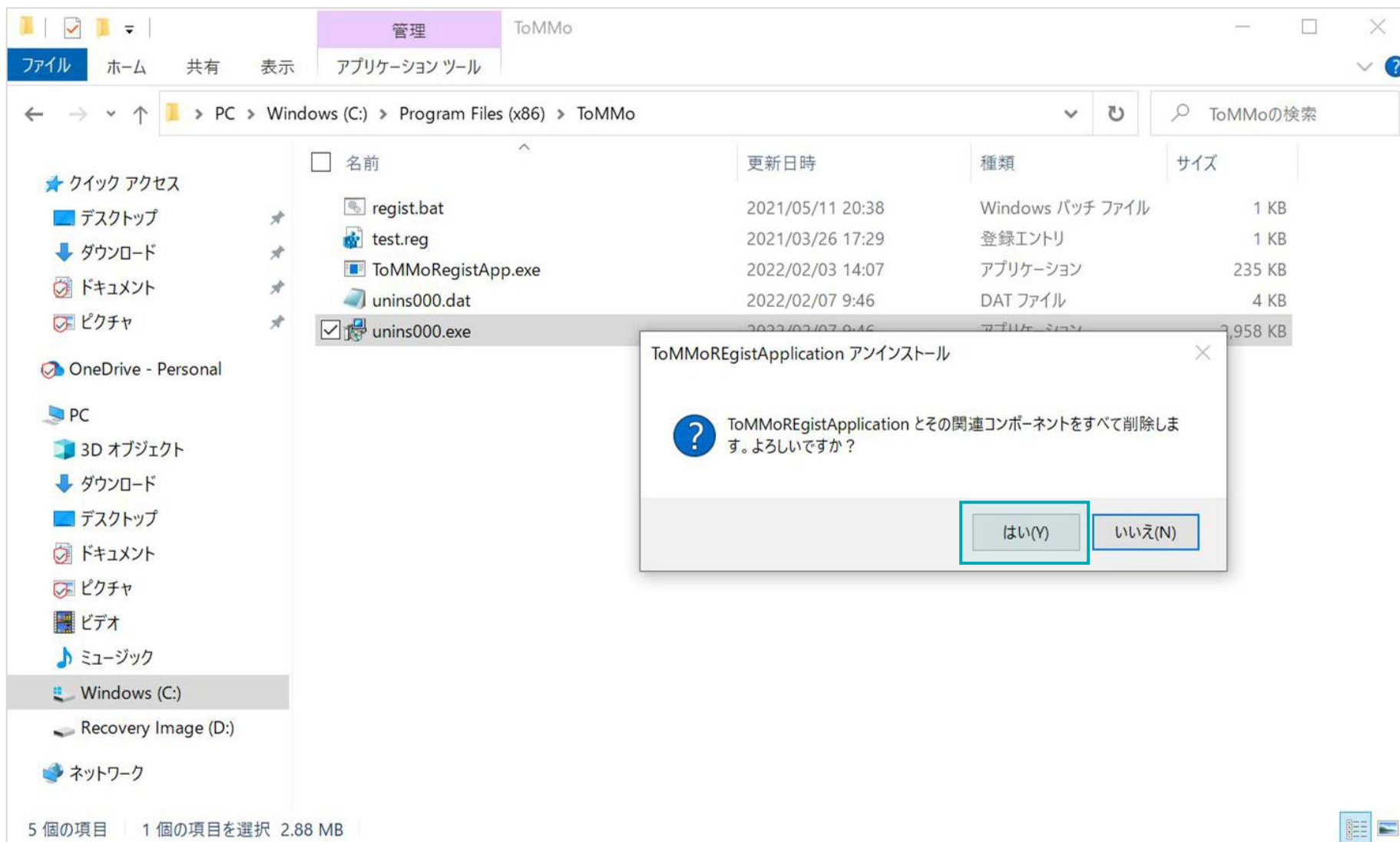
下の画面が表示された場合は、「はい」をクリックします。





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

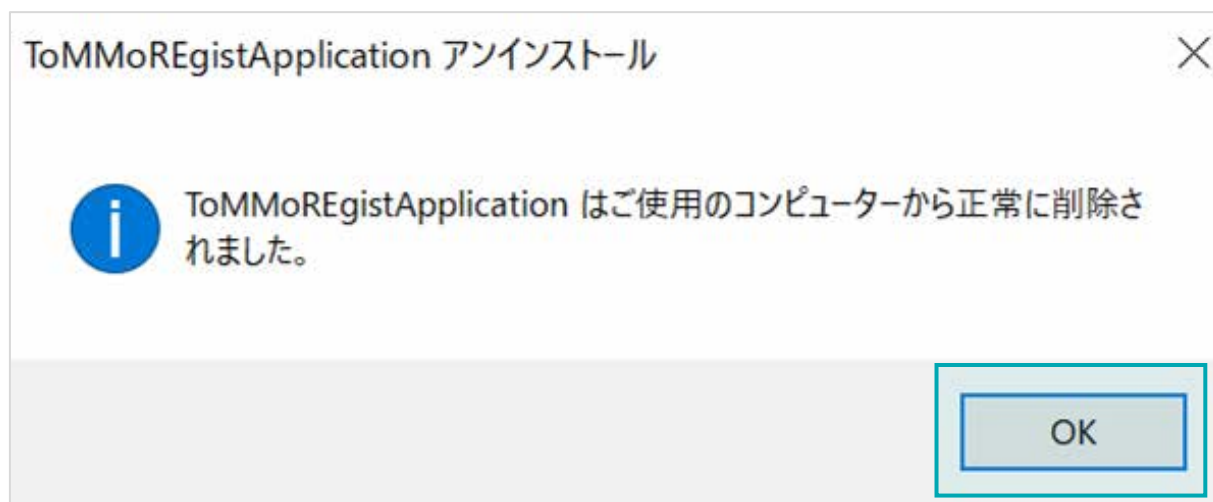
下の画面が表示されますので、「はい」をクリックします。



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

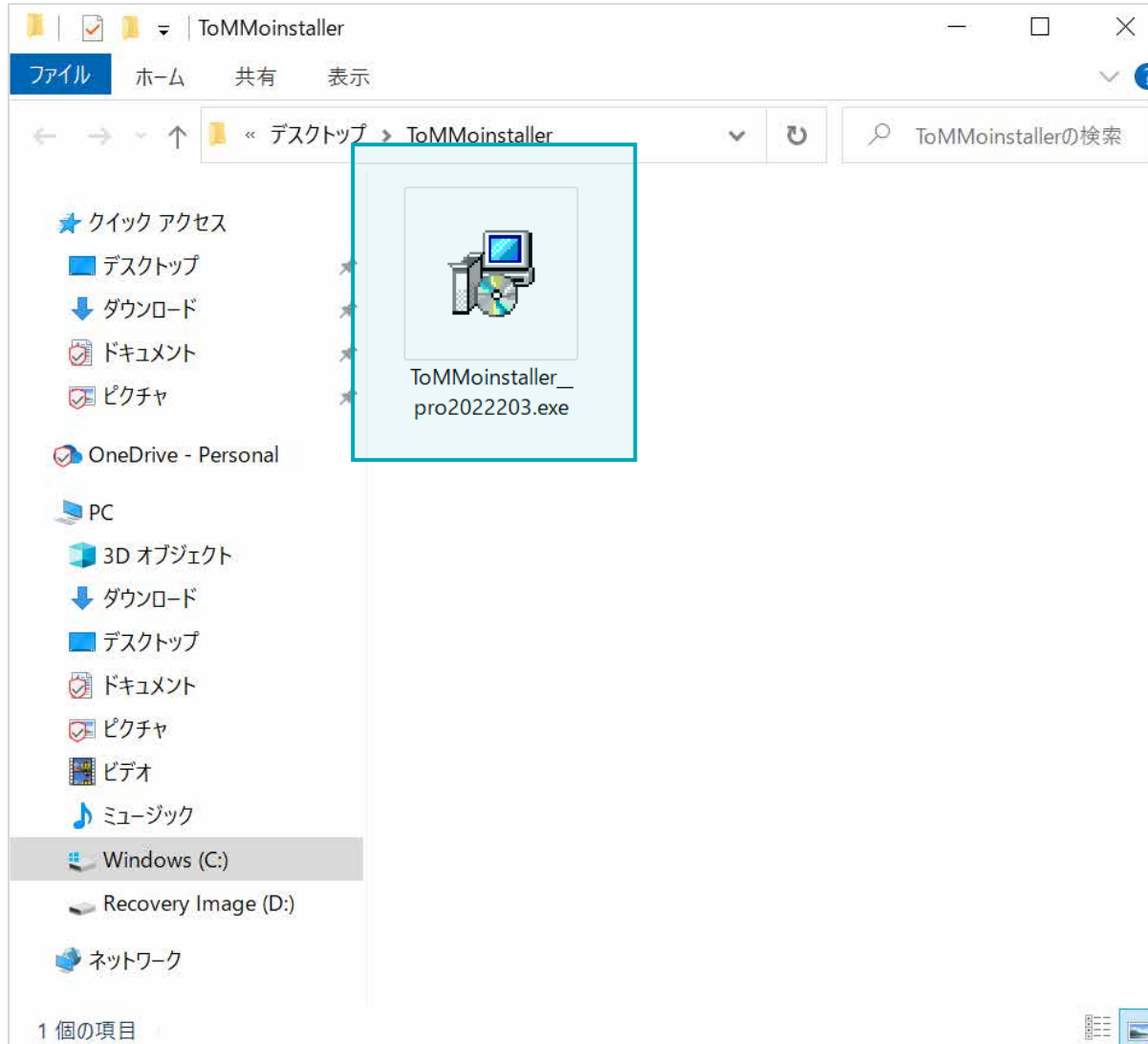
---

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



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

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



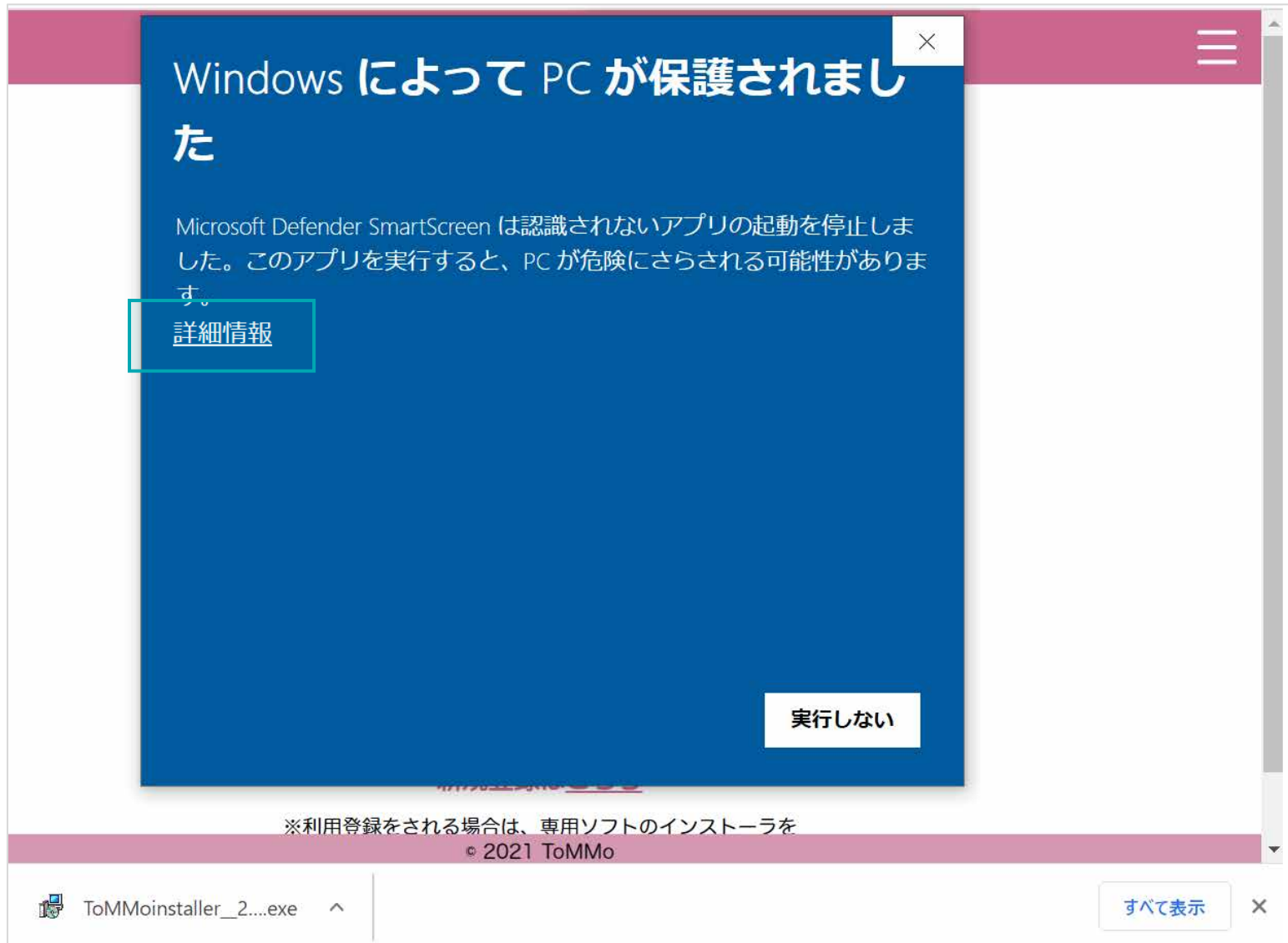
### 1-3. 【Windows版】 パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

下の画面が表示された場合は、「ファイルを開く」をクリックします。



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

下の画面が表示された場合は、「詳細情報」をクリックします。



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

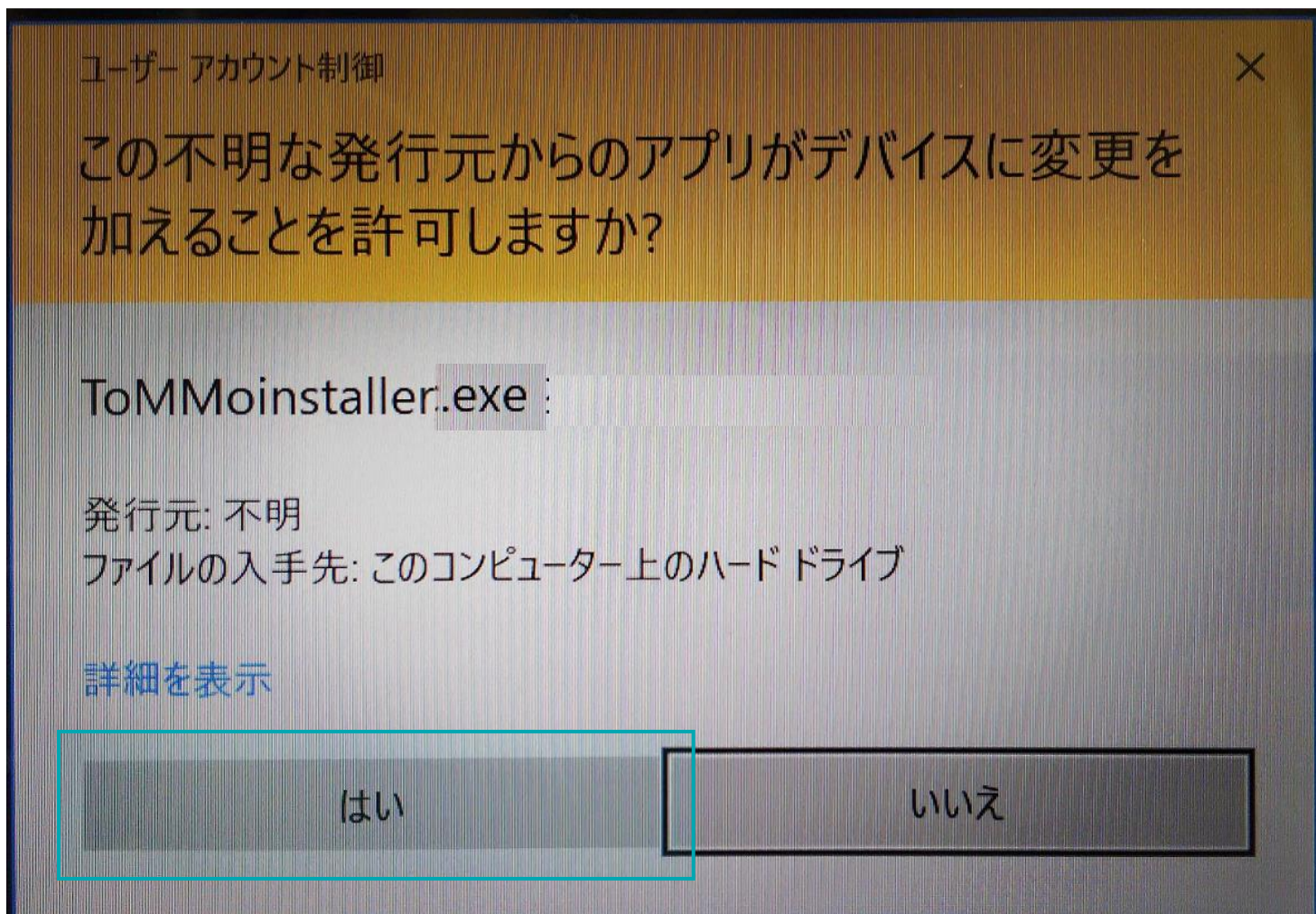
---

次に、画面下部の「実行」をクリックします。



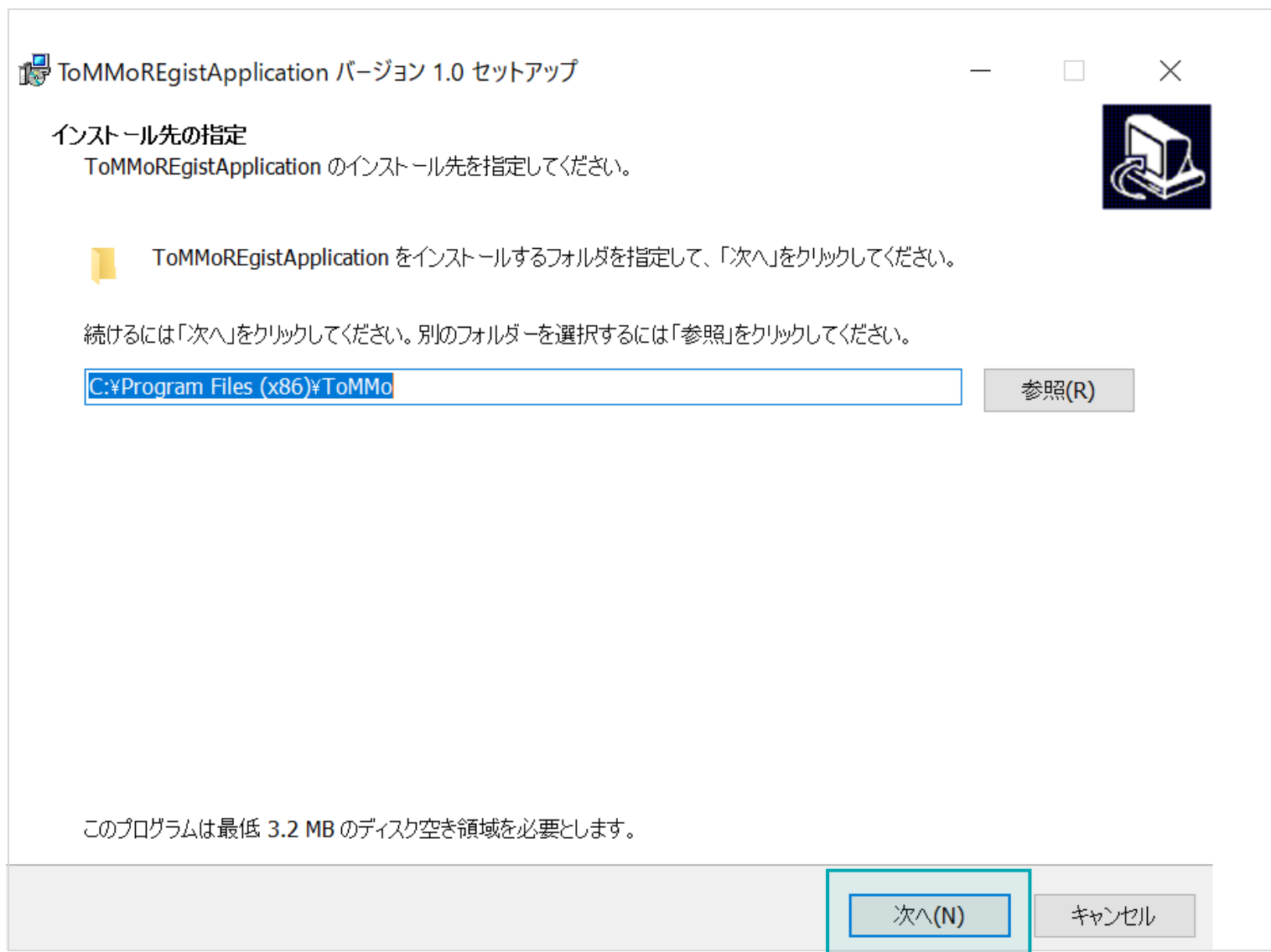
### 1-3. 【Windows版】 パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

下の画面が表示された場合は、「はい」をクリックします。



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

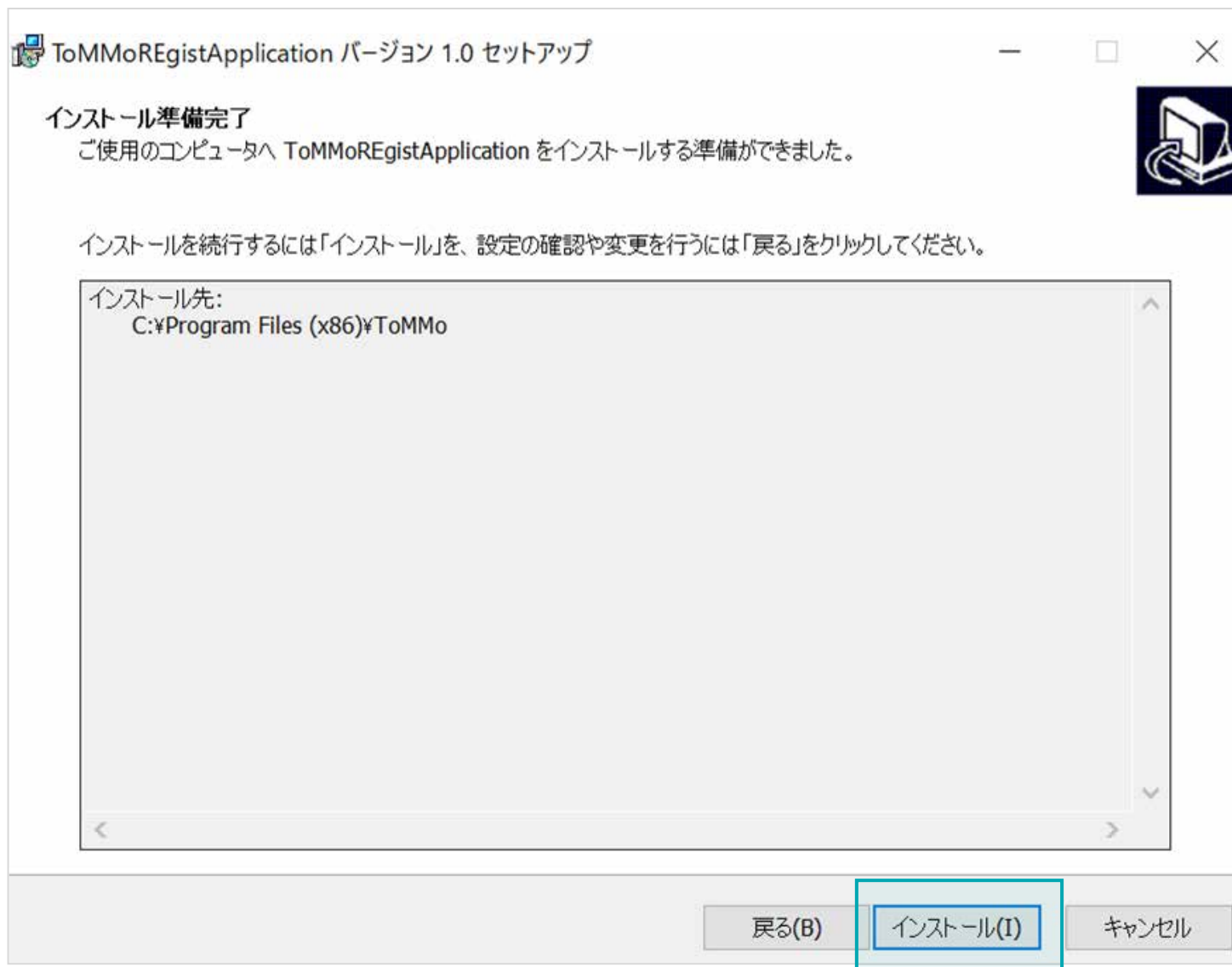
画面下部の「次へ」をクリックします。





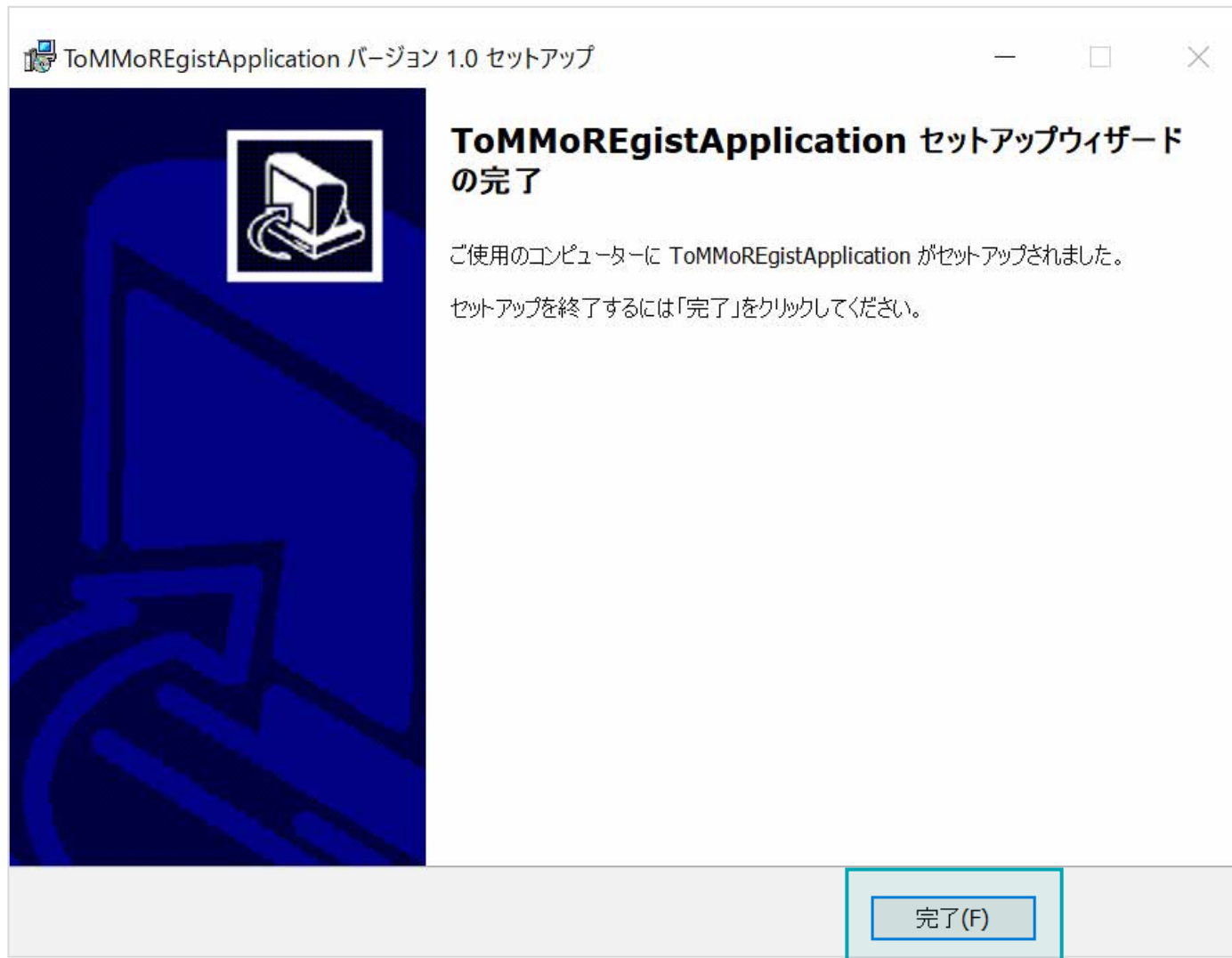
### 1-3. 【Windows版】 パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

画面下部の「インストール」をクリックします。



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

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



2

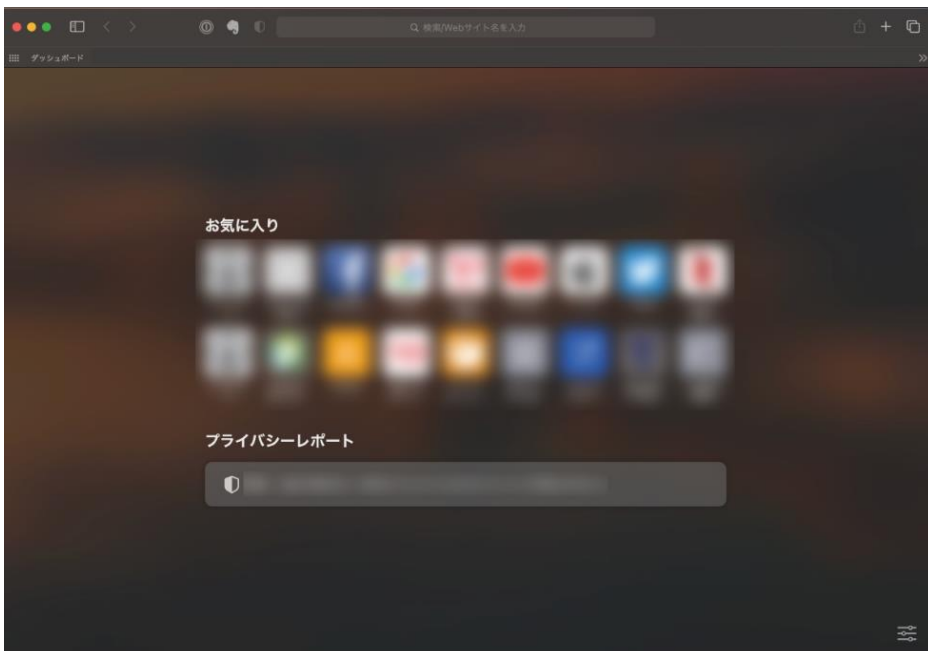
【Mac版】パソコン専用アプリを  
インストールする

## 2 【Mac版】パソコン専用アプリをインストールする

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



※イメージ



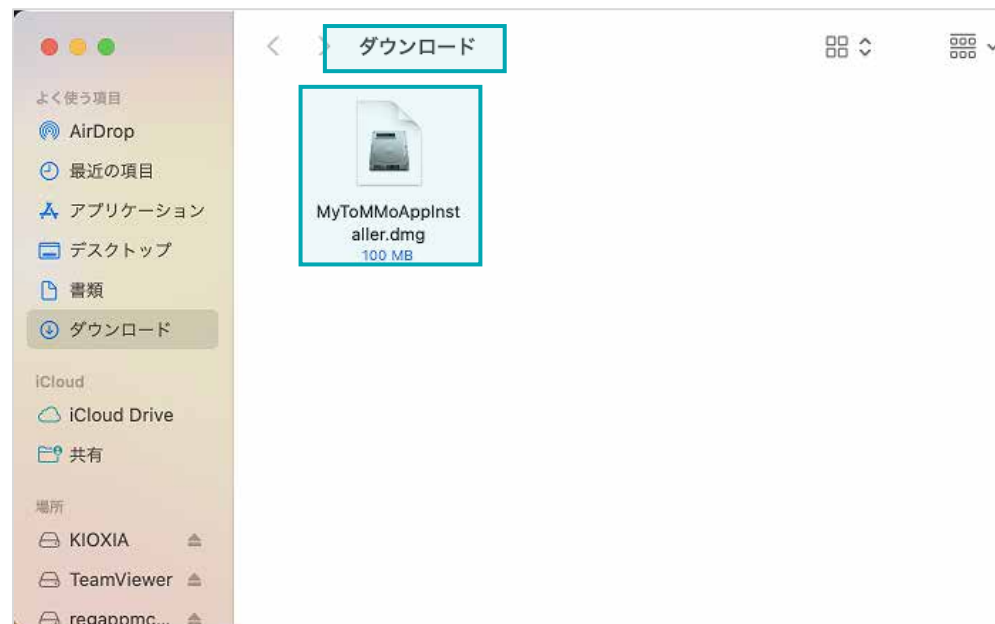
## 2-1. 【Mac版】パソコン専用アプリのインストーラをダウンロードする

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



## 2-1. 【Mac版】パソコン専用アプリのインストーラをダウンロードする

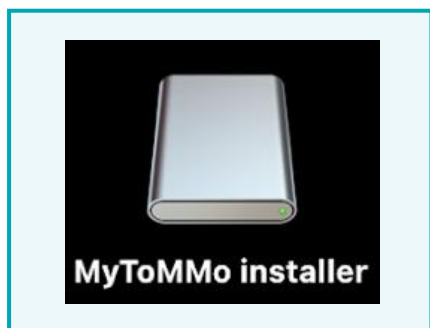
パソコン専用アプリのインストーラをダウンロード後、トップ画面の右上または「ダウンロード」フォルダ内に表示される「MyToMMoAppinstaller\_\*\*\*\*\*.dmg」をダブルクリックします。



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

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

(A)

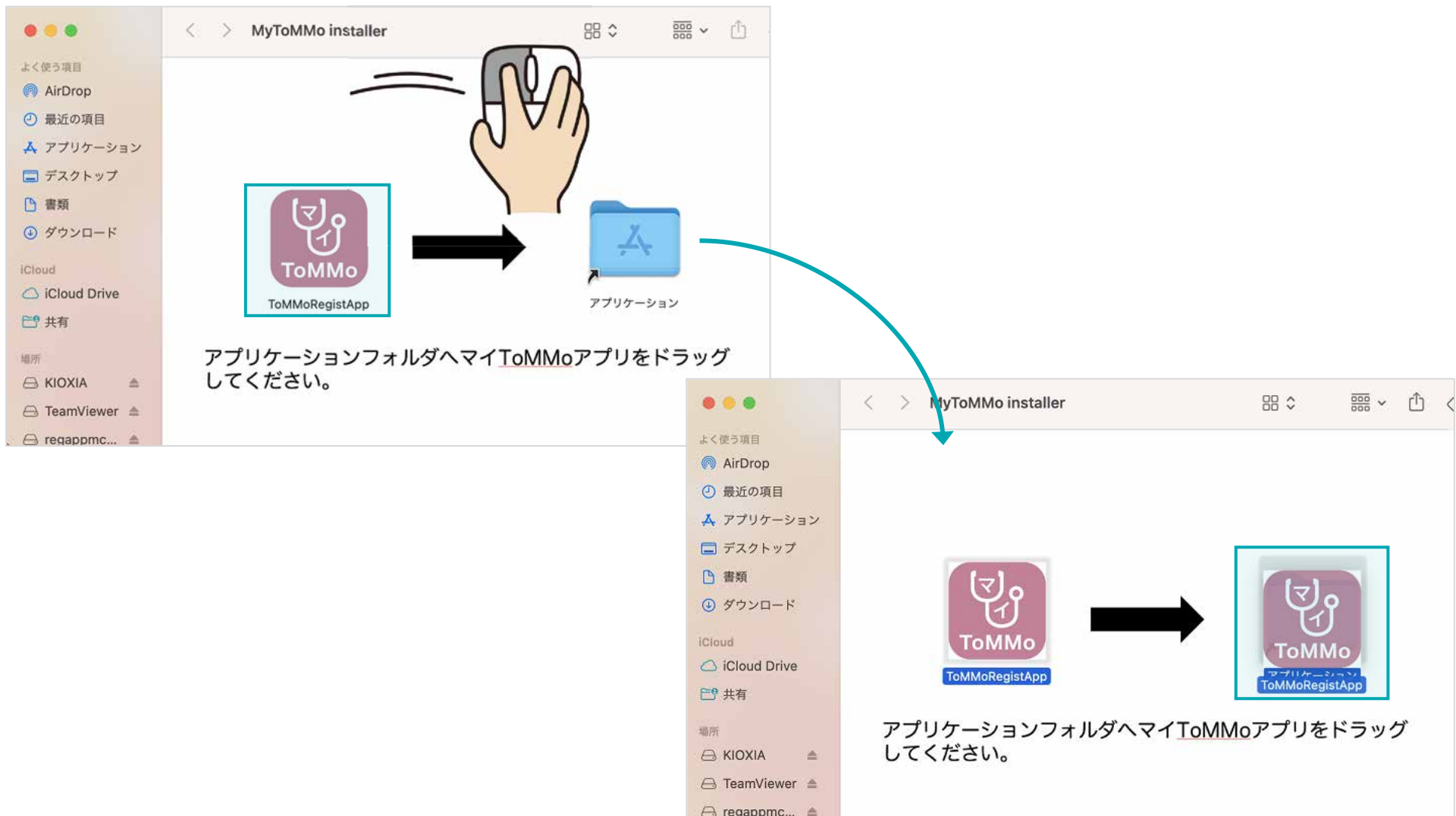


(B)



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

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





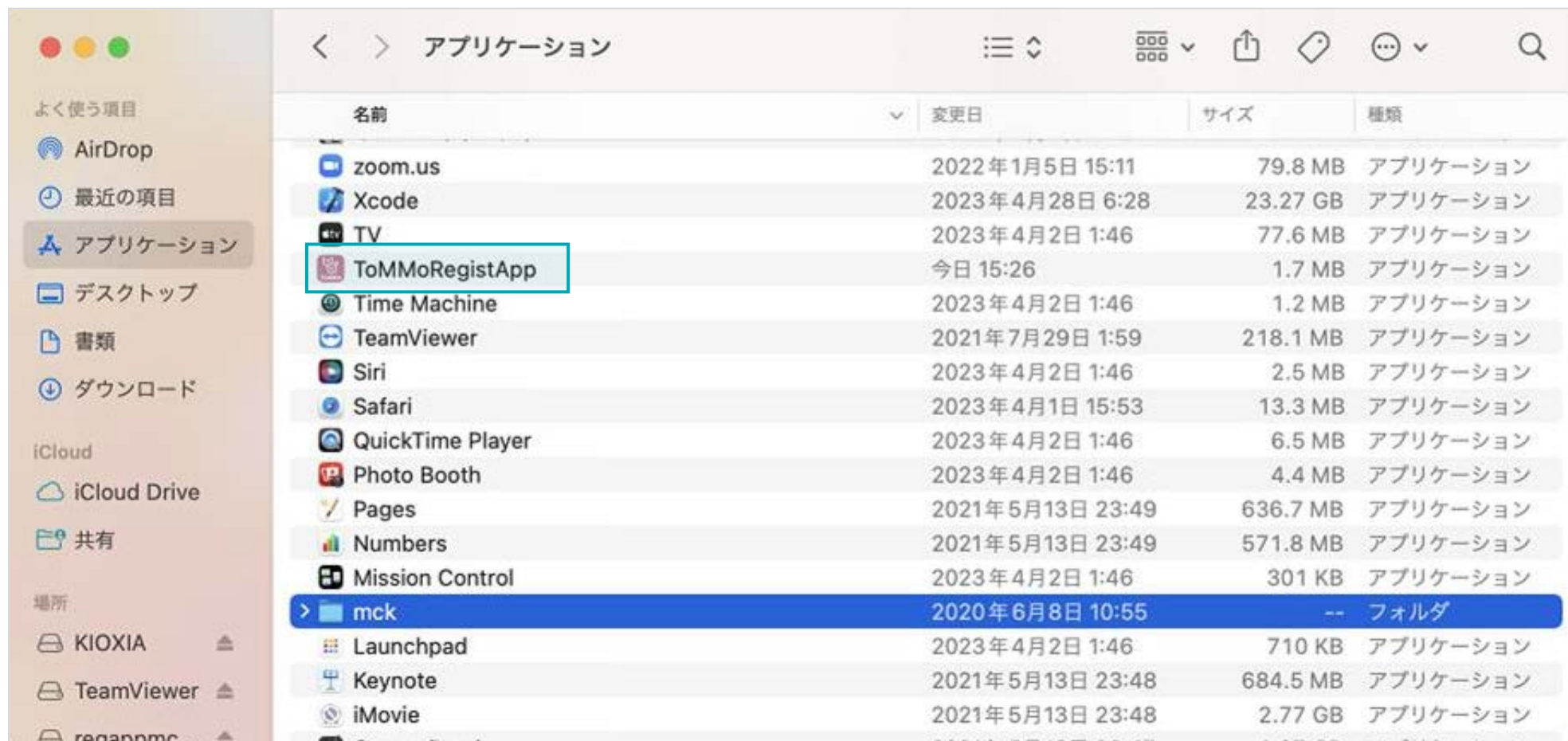
## 2-2. 【Mac版】パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

「アプリケーション」をダブルクリックします。



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

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



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

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

The screenshot shows a Mac desktop with a web browser window in the background displaying the ToMMo website. In the foreground, the 'Applications' folder is open, showing a list of applications. The application 'ToMMoRegistApp' is selected, and a context menu is open over it. The '開く' (Open) option is highlighted in blue. A red arrow points from the text above to the '開く' option. Below the context menu, there is a red text box with the following text:

新規登録は[こちら](#)  
をされる場合は、パソコン専用アプリのインストーラを  
ows版】こちらからインストールする必要があります  
ac版】こちらからインストールする必要があります

※インストール方法やパソコン向けアプリの操作手順は、  
こちらの操作マニュアルを参照ください  
© 2021 ToMMo

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

下の画面が表示された場合は、「OK」を選択します。



The screenshot shows a Mac desktop environment. In the background, a Safari browser window displays the website [mytommo2.megabank.tohoku.ac.jp](http://mytommo2.megabank.tohoku.ac.jp). In the foreground, a Finder window titled "アプリケーション" (Applications) is open, showing a list of installed applications. A dialog box is displayed over the Finder window, with the following text:

“ToMMoRegistApp”が悪質なソフトウェアかどうかをAppleでは確認できないため、このソフトウェアは開けません。

このソフトウェアはアップデートが必要です。詳しくは開発元にお問い合わせください。

このファイルは“Safari”により今日の18:31にダウンロードされました。

The dialog box has two buttons: "Finderに表示" (Show in Finder) and "OK". The "OK" button is highlighted with a red rectangle.

新規登録は[こちら](#)

※利用登録をされる場合は、パソコン専用アプリのインストーラを【Windows版】[こちら](#)からインストールする必要があります

【Mac版】[こちら](#)からインストールする必要があります

※インストール方法やパソコン向けアプリの操作手順は、[こちらの操作マニュアル](#)を参照ください

© 2021 ToMMo

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

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

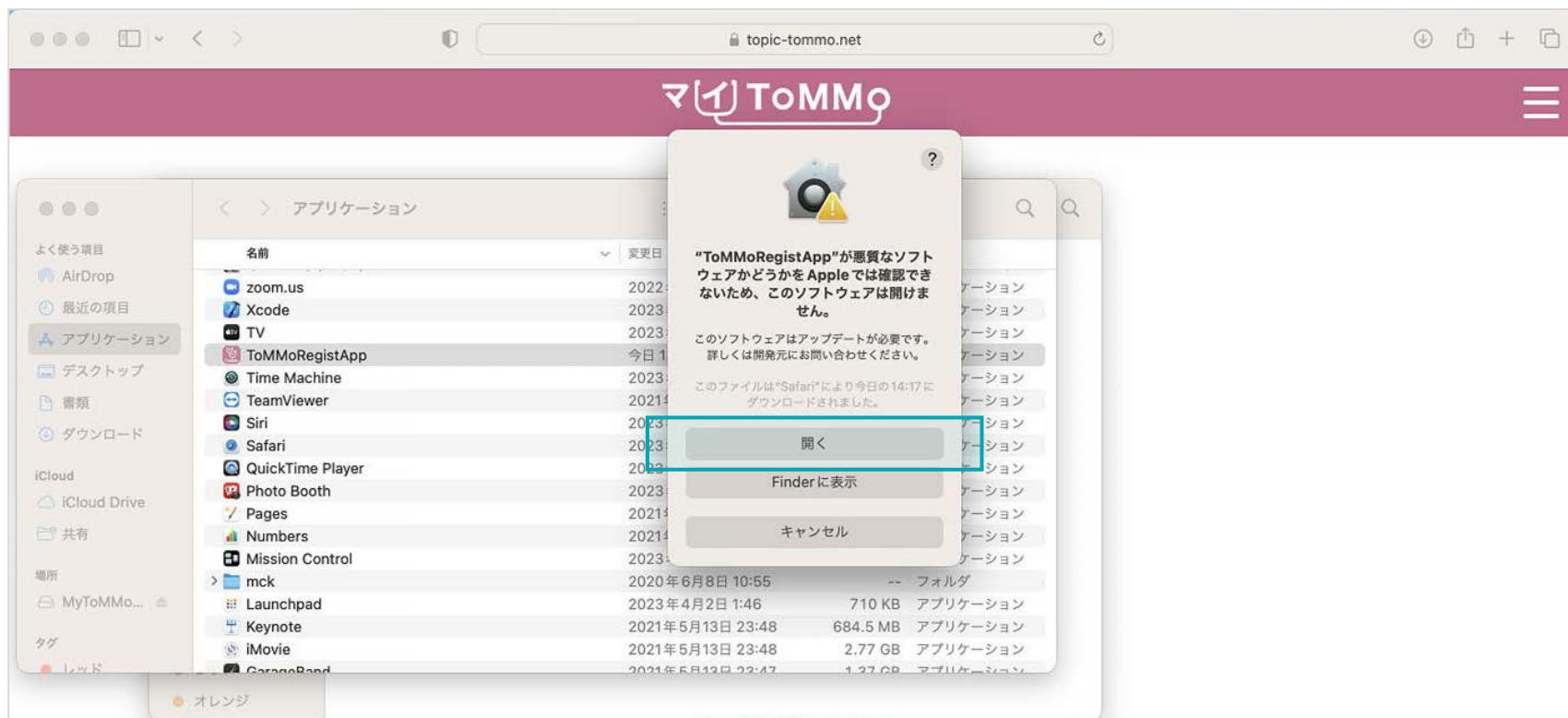
The screenshot shows a Mac desktop with a web browser window in the background displaying the ToMMo website. In the foreground, the 'Applications' folder is open, showing a list of applications. The application 'ToMMoRegistApp' is selected, and a context menu is open over it. The '開く' (Open) option is highlighted in blue. A red arrow points from the text above to the '開く' option. Below the context menu, there is a red text box with the following text:

新規登録は[こちら](#)  
をされる場合は、パソコン専用アプリのインストーラを  
[Mac版] [こちら](#)からインストールする必要があります

※インストール方法やパソコン向けアプリの操作手順は、  
[こちらの操作マニュアル](#)を参照ください  
© 2021 ToMMo

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

下の画面が表示された場合は、「開く」を選択します。



The screenshot shows a Mac desktop with a Finder window open to the 'アプリケーション' (Applications) folder. A security warning dialog box is displayed over the application list, specifically pointing to 'ToMMoRegistApp'. The dialog box contains the following text:

「ToMMoRegistApp」が悪質なソフトウェアかどうかを Apple では確認できないため、このソフトウェアは開けません。

このソフトウェアはアップデートが必要です。詳しくは開発元にお問い合わせください。

このファイルは「Safari」により今日の 14:17 にダウンロードされました。

The dialog box has three buttons: '開く' (Open), 'Finder に表示' (Show in Finder), and 'キャンセル' (Cancel). The '開く' button is highlighted with a red box.

新規登録は[こちら](#)

※利用登録をされる場合は、パソコン専用アプリのインストールを【Windows版】[こちら](#)からインストールする必要があります


【Mac版】[こちら](#)からインストールする必要があります

※インストール方法やパソコン向けアプリの操作手順は、[こちらの操作マニュアル](#)を参照ください

© 2021 ToMMo

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

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



The screenshot shows a Mac desktop with a web browser window in the background displaying the ToMMo website. In the foreground, the 'Applications' folder is open, showing a list of installed applications. A dialog box titled 'ToMMo 登録アプリケーション' is displayed over the 'ToMMoRegistApp' application. The dialog box contains the following instructions:

- ① マイナンバーカードをカードリーダーに置いてください。
- ② 「読み取る」をクリックしてください。

A red circle highlights the '読み取る' (Read) button at the bottom of the dialog box.

新規登録はこちら

※利用登録をされる場合は、パソコン専用アプリのインストールを  
【Windows版】こちらからインストールする必要があります

【Mac版】こちらからインストールする必要があります

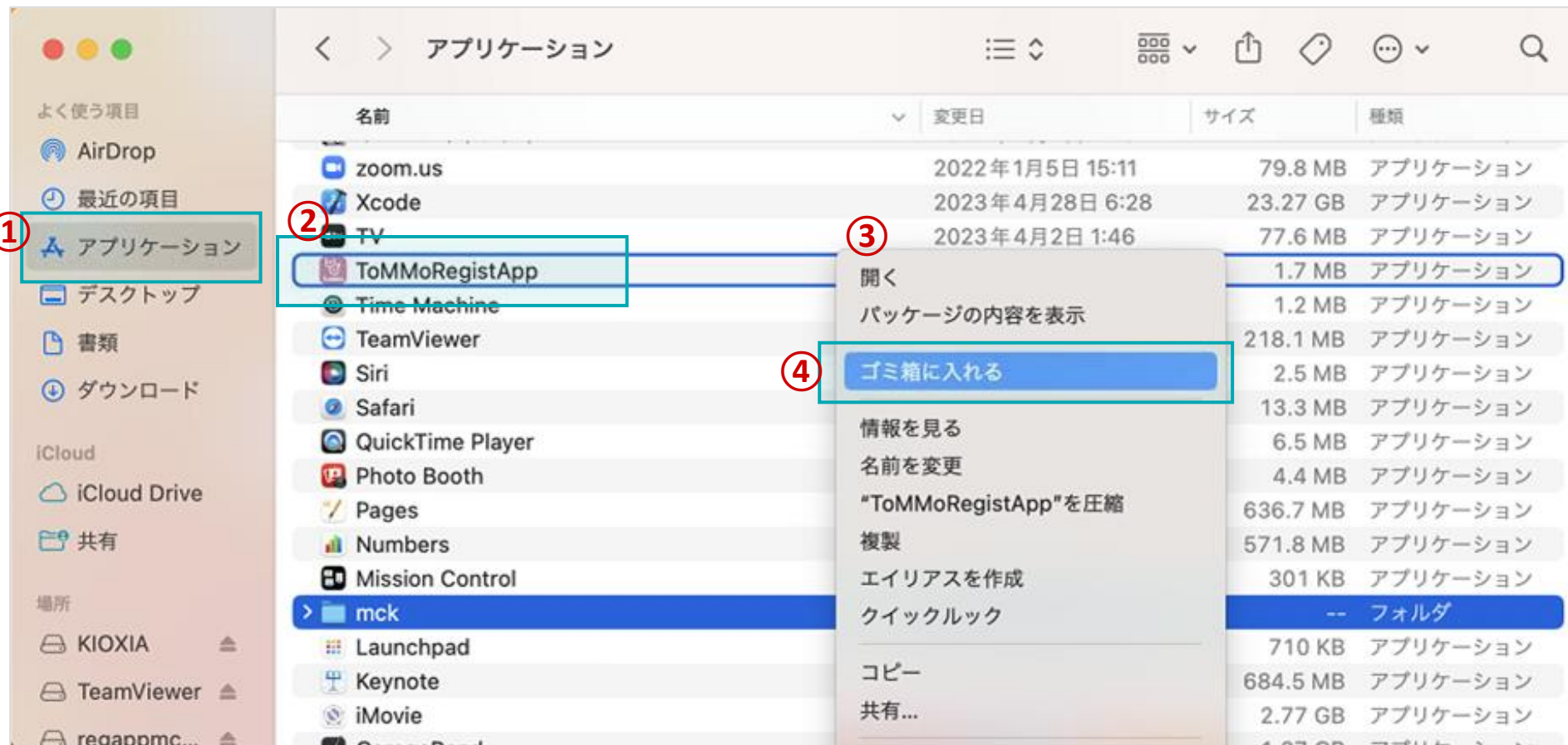
※インストール方法やパソコン向けアプリの操作手順は、  
こちらの操作マニュアルを参照ください。

© 2021 ToMMo

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

インストール済みのパソコン専用アプリをアンインストールします。

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



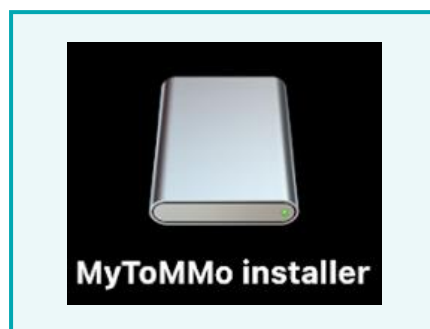


## 2-3. 【Mac版】パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

先にインストールした新しいインストーラーを開きます。

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

(A)



(B)



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

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



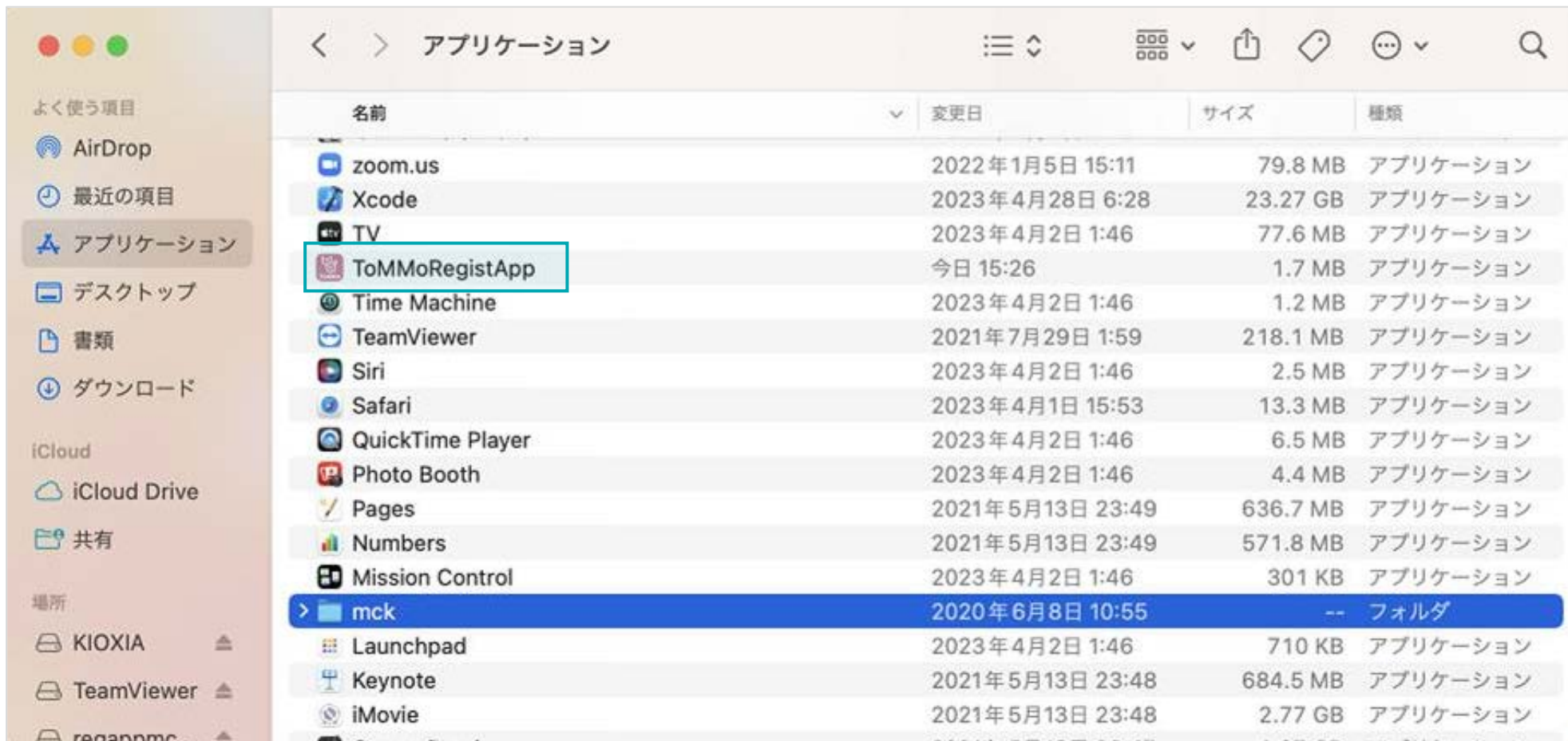
## 2-3. 【Mac版】パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

「アプリケーション」をダブルクリックします。



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

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



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

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

The screenshot shows a Mac desktop with a web browser window in the background displaying the ToMMo website. In the foreground, a file manager window titled 'アプリケーション' (Applications) is open, showing a list of installed applications. The application 'ToMMoRegistApp' is selected, and a context menu is displayed over it. The '開く' (Open) option is highlighted in blue. A red arrow points from the text above to the '開く' option.

名前	変更日	サイズ	種類
zoom.us	2022年1月5日 15:11	79.8 MB	アプリケーション
Xcode	2023年4月28日 6:28	23.27 GB	アプリケーション
TV	2023年4月2日 1:46	77.6 MB	アプリケーション
ToMMoRegistApp	今日 13:57	2.1 MB	アプリケーション
Time Machine	2023年4月2日 1:46	1.2 MB	アプリケーション
TeamViewer	2021年7月29日 1:59	218.1 MB	アプリケーション
Siri	2023年4月2日 1:46	2.5 MB	アプリケーション
Safari	2023年4月1日 15:53	13.3 MB	アプリケーション
QuickTime Play	2023年4月2日 1:46	6.5 MB	アプリケーション
Photo Booth	2023年4月2日 1:46	4.4 MB	アプリケーション
Pages	2021年5月13日 23:49	636.7 MB	アプリケーション
Numbers	2021年5月13日 23:49	571.8 MB	アプリケーション
Mission Control	2023年4月2日 1:46	301 KB	アプリケーション
mck	2020年6月8日 10:55	--	フォルダ
Launchpad	2023年4月2日 1:46	710 KB	アプリケーション
Keynote	2021年5月13日 23:48	684.5 MB	アプリケーション
iMovie	2021年5月13日 23:48	2.77 GB	アプリケーション
GarageBand	2021年5月13日 23:47	1.27 GB	アプリケーション

新規登録は[こちら](#)  
をされる場合は、パソコン専用アプリのインストーラを[Downloads版】こちらからインストールする必要があります](#)  
[Mac版】こちらからインストールする必要があります](#)

※インストール方法やパソコン向けアプリの操作手順は、  
こちらの操作マニュアルを参照ください  
© 2021 ToMMo

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

下の画面が表示された場合は、「OK」を選択します。



The screenshot shows a Mac desktop environment. In the background, a Safari browser window displays the website [mytommo2.megabank.tohoku.ac.jp](http://mytommo2.megabank.tohoku.ac.jp). In the foreground, a Finder window titled "アプリケーション" (Applications) is open, showing a list of installed applications. A system error dialog box is displayed over the Finder window, with the following text:

“ToMMoRegistApp”が悪質なソフトウェアかどうかをAppleでは確認できないため、このソフトウェアは開けません。

このソフトウェアはアップデートが必要です。詳しくは開発元にお問い合わせください。

このファイルは“Safari”により今日の18:31にダウンロードされました。

The dialog box has two buttons: "Finderに表示" (Show in Finder) and "OK". The "OK" button is highlighted with a red box.

新規登録は[こちら](#)

※利用登録をされる場合は、パソコン専用アプリのインストーラを【Windows版】こちらからインストールする必要があります

【Mac版】こちらからインストールする必要があります

※インストール方法やパソコン向けアプリの操作手順は、[こちらの操作マニュアルを参照ください](#)

© 2021 ToMMo

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

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

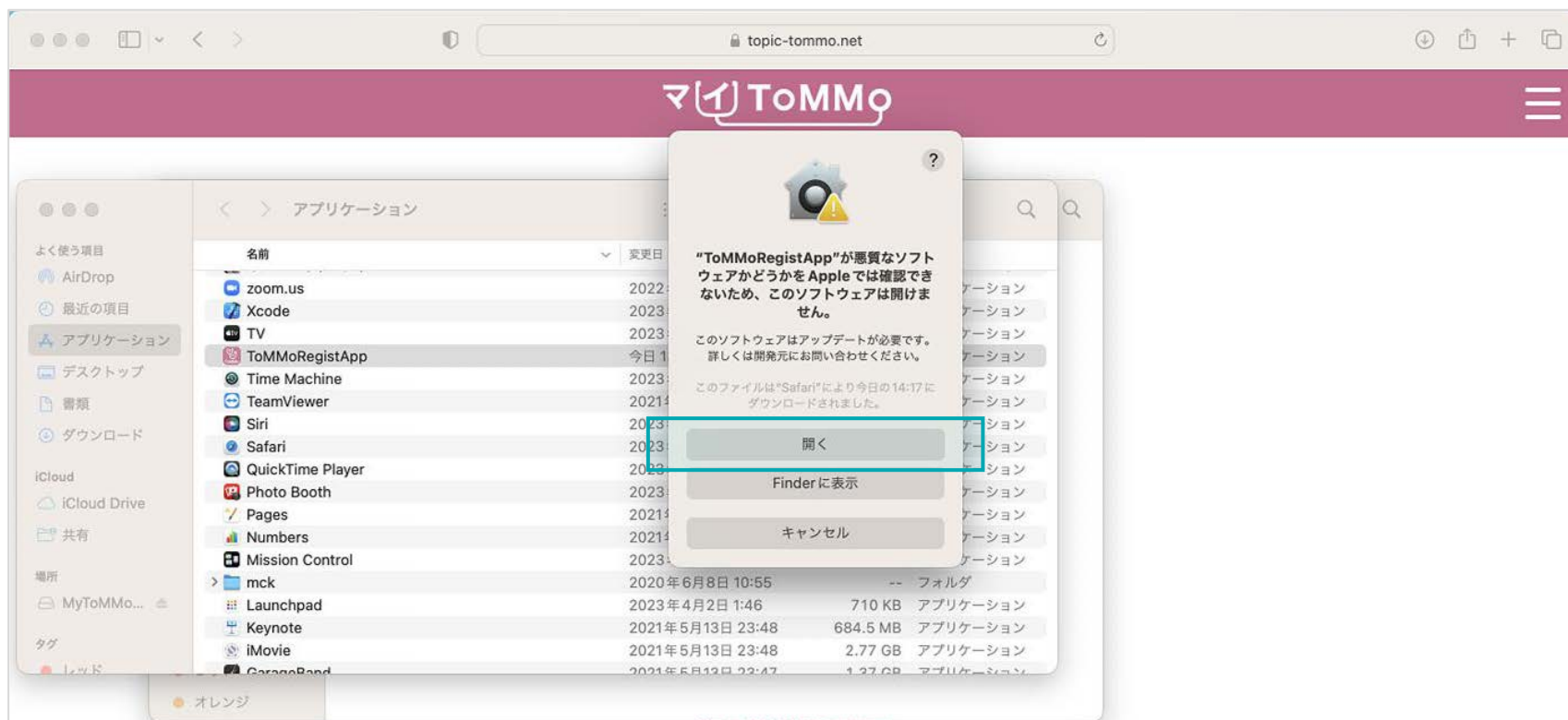
The screenshot shows a Mac desktop with a web browser window in the background displaying the ToMMo website. In the foreground, the 'Applications' folder is open, showing a list of applications. The application 'ToMMoRegistApp' is selected, and a context menu is open over it. The '開く' (Open) option is highlighted in blue. A red arrow points from the text above to the '開く' option. Below the context menu, there is a red text box with the following text:

新規登録は[こちら](#)  
をされる場合は、パソコン専用アプリのインストーラを  
ows版】こちらからインストールする必要があります  
ac版】こちらからインストールする必要があります

※インストール方法やパソコン向けアプリの操作手順は、  
こちらの操作マニュアルを参照ください  
© 2021 ToMMo

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

下の画面が表示された場合は、「開く」を選択します。



新規登録はこちら


※利用登録をされる場合は、パソコン専用アプリのインストーラを  
【Windows版】こちらからインストールする必要があります  
【Mac版】こちらからインストールする必要があります


※インストール方法やパソコン向けアプリの操作手順は、  
こちらの操作マニュアルを参照ください

© 2021 ToMMo



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

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



新規登録はこちら

※利用登録をされる場合は、パソコン専用アプリのインストーラを  
【Windows版】こちらからインストールする必要があります

【Mac版】こちらからインストールする必要があります

※インストール方法やパソコン向けアプリの操作手順は、  
こちらの操作マニュアルを参照ください

© 2021 ToMMo

3

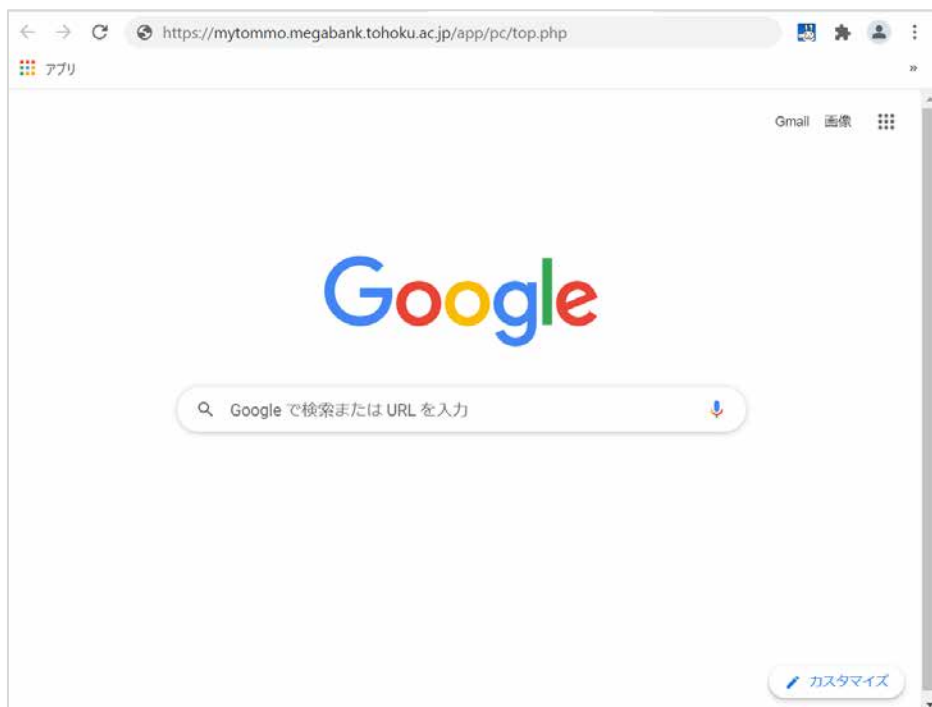
## アプリを起動する

### 3 アプリを起動する

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



※イメージ



※イメージ




起動後のトップ画面

4

新規登録する

## 4 新規登録する

マイToMMoの登録に必要なものは、下のとおりです。

	専用アプリ	カードリーダー	追加コホート番号	マイナンバーカード	マイナンバーカードの長い暗証番号	マイナンバーカードの短い暗証番号
			 MNC*****			
概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>対象者自身がパソコンにインストール</li> <li>無料で取得可能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マイナンバーカードを読み取る際に必要 ※<u>パソコンによって、Windows版、Mac版のカードリーダー</u>を対象者自身で用意する</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対象者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対象者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	必須	必須	必須	必須（どちらか一方を選択）	
利用時	必須	必須	—	ログイン時に必須	—	ログイン時に必須

## 4-1. 起動後～チュートリアル画面

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



### ■起動後のトップページ

アプリ起動後の画面上で「新規登録はこちら」をクリックします。



### ■チュートリアル

アプリの概要説明ページを読み、画面下の「登録する」をクリックします。

※「登録しない」をクリックするとトップページに戻ります。

## 4-2. チュートリアル画面～IC動画

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



### ■チュートリアル

センター来所時に対面でご説明を受けた方は、「はい」を選択します。

## 4-2. チュートリアル画面～IC動画

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



### ■チュートリアル

センター来所時に対面でご説明を受けていない方は、「いいえ」を選択します。



### ■IC動画

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



## 4-2. チュートリアル画面～IC動画

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



### ■IC動画

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



### ■IC動画

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

## 4-3. 利用規約に同意する

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

マイToMMo 利用規約

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

- マイToMMoは、マイナンバーカードを用いることにより、PCまたはスマートフォンにおいて、健康調査結果の電子回付、調査票の回答、および妊婦健診、乳幼児健診、学校健診・体力測定、特定・職域健診、予防接種、日々の健康情報の入力・閲覧等を行うためのサービスであることを確認しました。
- 本サービスの利用登録に際し、登録手続きを行うご本人様以外のご家族（18歳未満）の同意申請をした場合は、ToMMoの承認が得られた場合のみ入力・閲覧が許可されることを確認しました。
- 本サービスの開発・運営にあたり、ToMMoはTOPICを、システム開発・運営業務・利用者からのお問い合わせ対応業務を委託することを確認しました。

次へ

登録しない

© 2021 ToMMo

### ■利用規約①

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

マイToMMo 利用規約

(ご利用者の責務)

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

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

次へ

登録しない

© 2021 ToMMo

### ■利用規約②

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

マイToMMo プライバシーポリシー

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

- 下の情報について、所定の方法によりToMMoが管理することを確認しました。  
追加コホート番号、追加コホート番号と生年月日の紐づけ情報、TOPICにて発着する一意のID、メールアドレス、電話番号、健康調査結果PDF、調査票の回答、「ToMMoが収集した情報」、「あなたが入力した情報」、ウェアラブルデバイス（Fitbit）との連携データ（調査票の回答、「あなたが入力した情報」、ウェアラブルデバイス、Fitbit）との連携によって得られた過去・将来を含む情報は、コホート調査で研究に活用させていただくほか、企業・大学等研究機関へ分譲されることがあります。 )
- 下の情報について、所定の方法によりTOPICが管理することを確認しました。  
登録情報（氏名・住所・生年月日・性別・カナ氏名・メールアドレス・電話番号）、追加コホート番号、TOPICに発着する一意のID、署名用電子証明書、利用者証明用電子証明書、本サービスの利用履歴情報（必要と判断した場合のみ収集）
- TOPICが本サービスの利用を通じて収集する情報のうち、以下の情報をToMMoに提供する場合があることを確認しました。  
登録情報(氏名・住所・性別・生年月日)

同意する

登録しない

© 2021 ToMMo

### ■プライバシーポリシー

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

## 4-4. 暗証番号を選択する（Windows版の場合）

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

マイToMMo

1 2 3 4  
利用規約 情報入力 確認 完了

**登録者情報を入力する**

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

マイナンバーカードと  
長い暗証番号(英数字6-16桁)で  
登録する

マイナンバーカードと  
短い暗証番号(数字のみ4桁)で  
登録する

次へ

登録しない

© 2021 ToMMo

マイToMMo

1 2 3 4  
利用規約 情報入力 確認 完了

**登録者情報を入力する**

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

マイナンバーカードと  
長い暗証番号(英数字6-16桁)で  
登録する

マイナンバーカードと  
短い暗証番号(数字のみ4桁)で  
登録する

次へ

登録しない

© 2021 ToMMo

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。

**ご確認ください**

登録完了までにマイナンバーカードを  
2回かざしていただく必要があります。

- 1回目：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

© 2021 ToMMo

### ■暗証番号の選択

選択した暗証番号の横のチェックを選択し、「次へ」をクリックします。

### ■確認文の表示

登録時にはマイナンバーカードを2度かざす必要があることが通知されます。

確認後、「閉じる」をクリックします。

## 4-4. 暗証番号を選択する（Mac版の場合）

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

※Mac版は、短い暗証番号のみとなります。

マイToMMo

1 2 3 4  
利用規約 情報入力 確認 完了

登録者情報を入力する

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

マイナンバーカードと  
短い暗証番号(数字のみ4桁)で  
登録する

次へ

登録しない

© 2021 ToMMo

### ■暗証番号の選択

選択した暗証番号の横のチェックを選択し、「次へ」をクリックします。

マイToMMo

1 2 3 4  
利用規約 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。

ご確認ください

登録完了までにマイナンバーカードを  
2回かざしていただく必要があります。

- 1回目：短い暗証番号を入力した後
- 2回目：登録情報を入力した後

閉じる

次へ

登録しない

© 2021 ToMMo

### ■確認文の表示

登録時にはマイナンバーカードを2度かざす必要があることが通知されます。

確認後、「閉じる」をクリックします。

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

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

The screenshot shows the ToMMo login interface. At the top, there's a progress indicator with four steps: 1. 利用規約, 2. 情報入力, 3. 暗証, 4. 完了. Below this, 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。」. A sample image of a My Number Card is shown with a red box highlighting the PIN field. Below the image, a text box contains the instruction: 「長い暗証番号（英数字 6 桁～16 桁）」. There is a checkbox labeled 「暗証番号を表示する」. Below that, two notes are provided: 「※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。」 and 「※ロックがかかってしまった場合は、お住いの市町村窓口にて、パスワードの再設定を行ってください。」. At the bottom, there is a large blue button labeled 「次へ」 and a smaller button labeled 「登録しない」. The footer contains the copyright notice: 「© 2021 ToMMo」.

### ■暗証番号を入力する

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

### ポイント

#### ■暗証番号の入力間違いにご注意ください

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

※既定回数は以下のとおり

（長い暗証番号：英数字混合 6～16 桁）連続 5 回

（短い暗証番号：数字 4 桁）連続 3 回

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

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

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

マイ ToMMo

1 2 3 4  
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

数字6桁[例：平成元年3月31日⇒010303]

生年月日は6桁で入力してください。

次へ

登録しない

© 2021 ToMMo

マイ ToMMo

1 2 3 4  
利用規約 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

数字4桁 [例：2025年⇒2025]

次へ

登録しない

© 2021 ToMMo

マイ ToMMo

1 2 3 4  
利用規約 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。

数字4桁

次へ

登録しない

© 2021 ToMMo

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。

短い暗証番号 [数字のみ4桁]

暗証番号を表示する

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

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

次へ

登録しない

© 2021 ToMMo

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

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

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

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

## 4-6. マイナンバーカードを読み取る（1回目）

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



### ■カード読み取りアプリの起動

「ToMMoRegistAppを開く」をクリックします。

※Mac版は「許可」をクリックします。



### ■カードを読み取る

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



※Mac版イメージ

## 4-7. 登録情報を入力する

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

1 氏名 : マイナンバーカードから取得

2 カナ氏名 : 入力する

3 生年月日 : マイナンバーカードから取得

4 性別 : マイナンバーカードから取得

5 住所 : マイナンバーカードから取得

6 メールアドレス : 入力する

7 電話番号 : 入力する (半角・ハイフン無し)

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

マイ ToMMo

ToMMo情報入力画面

### 登録者情報を入力する

(\*)は必ず入力してください

1	氏名	公的 一郎	
2	(*) カナ		※全角カタカナ
3	生年月日	19100908	
4	性別	男性	
5	住所	東京都千代田区一番町25番地(全国町村議会館内30号室)	
6	(*) メールアドレス		
7	(*) 電話番号		※半角数字・ハイフン無し
8	(*) 追加コホート番号		※MNC*****

戻る 確認

© 2021 ToMMo



## 4-7. 登録情報を入力する

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

マイ ToMMo

ToMMo情報入力画面

登録者情報を入力する  
(\*)は必ず入力してください

氏名 公的 一郎

(\*) カナ  ※全角カタカナ

生年月日 19100908

性別 男性

住所 東京都千代田区一番町25番地(全国町村議会館内30号室)

(\*) メールアドレス

(\*) 電話番号  ※半角数字・ハイフン無し

(\*) 追加コホート番号  ※MNC\*\*\*\*\*

戻る 確認

© 2021 ToMMo

マイ ToMMo

ToMMo情報入力画面

登録者情報を入力する  
(\*)は必ず入力してください

氏名 公的 一郎

(\*) カナ コカキイチロウ ※全角カタカナ

生年月日 19100908

性別 男性

住所 東京都千代田区一番町25番地(全国町村議会館内30号室)

(\*) メールアドレス ○○○@△△.xxx

(\*) 電話番号 09012345678 ※半角数字・ハイフン無し

(\*) 追加コホート番号 MNC999999 ※MNC\*\*\*\*\*

戻る 確認

© 2021 ToMMo

### ■登録情報の入力

すべての必須項目を入力し「確認」をクリックします。

## 4-8. マイナンバーカードを読み取る（2回目）

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

マイ ToMMo

ToMMo入力情報確認画面

登録者情報を確認する

氏名 松崎 一郎

カナ コウテキイチロウ

生年月日 19100908

性別 女性

住所 男性 千代田区一番町25番地(全国町村議員会館内30号室)

メールアドレス test@gmail.com

電話番号 0000@△△.x△x

追加コード番号 MNC999999

修正する

この内容で登録する

© 2021 ToMMo

### ■登録者情報の確認

登録者情報に間違いがなければ、「この内容で登録する」をクリックします。

※「修正する」をクリックすると前の画面に戻ります。

マイ ToMMo

ToMMo登録アプリケーション

① マイナンバーカードをカードリーダーに置いてください。

② 「読み取る」をクリックしてください。

読み取る

ver: 1.2.0(19)

© 2021 ToMMo

### ■カードを読み取る

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

## 4-9. 登録完了

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



### ■登録完了

登録が完了しました。

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

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

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

### さまざまなケースの対応方法

#### ■マイナンバーカードが失効している場合

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

なんらかの理由で「失効」している場合はエラーとなり、登録が完了できません。  
その場合は、お住いの市区町村のお問い合わせ窓口へご連絡ください。

<マイナンバーカードの失効理由（例）>

- ・電子証明書の有効期限が切れている  
⇒電子証明書は、発行から5回目の誕生日を過ぎると有効期限切れとなります。  
その場合は、お住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、お住いの市区町村窓口にてお手続きをお願いいたします。

## 5 ログインする

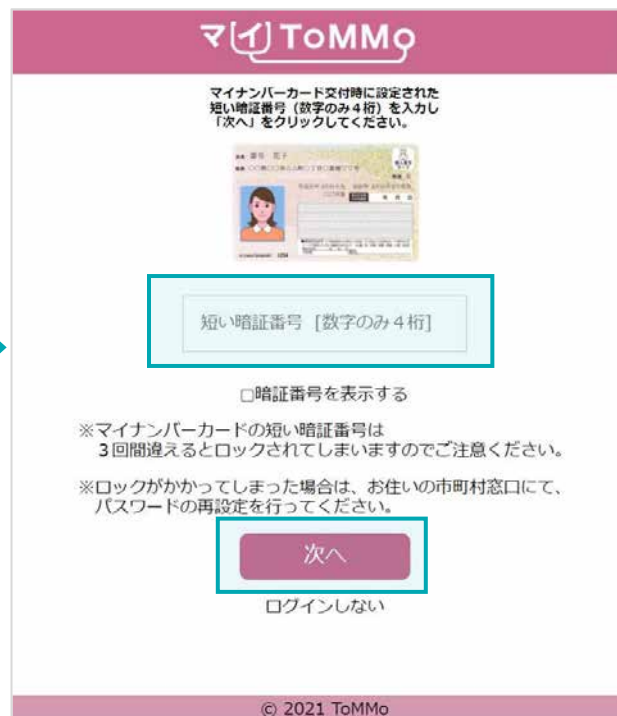
## 5-1. ログインする①

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

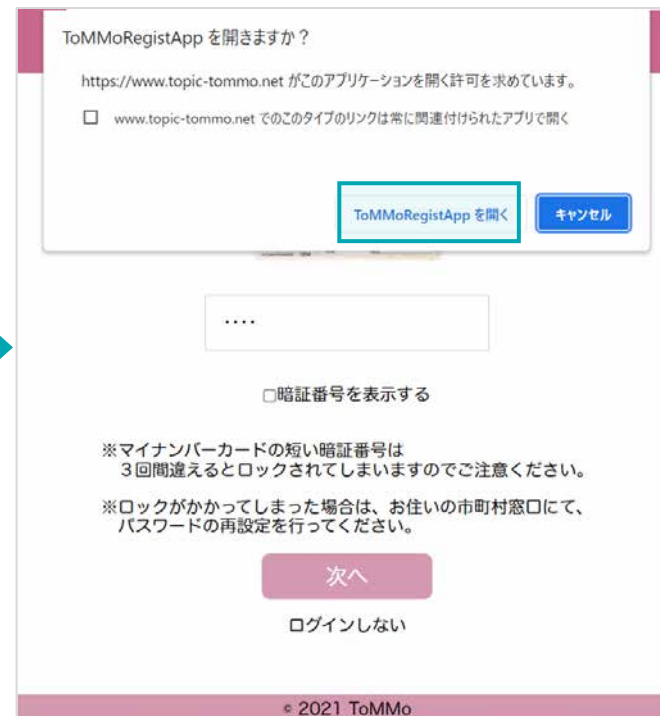
※利用規約が更新された際には最新の利用規約が表示されますので、ご一読の上「同意する」をクリックします。



- トップページ  
「ログイン」をクリックします。



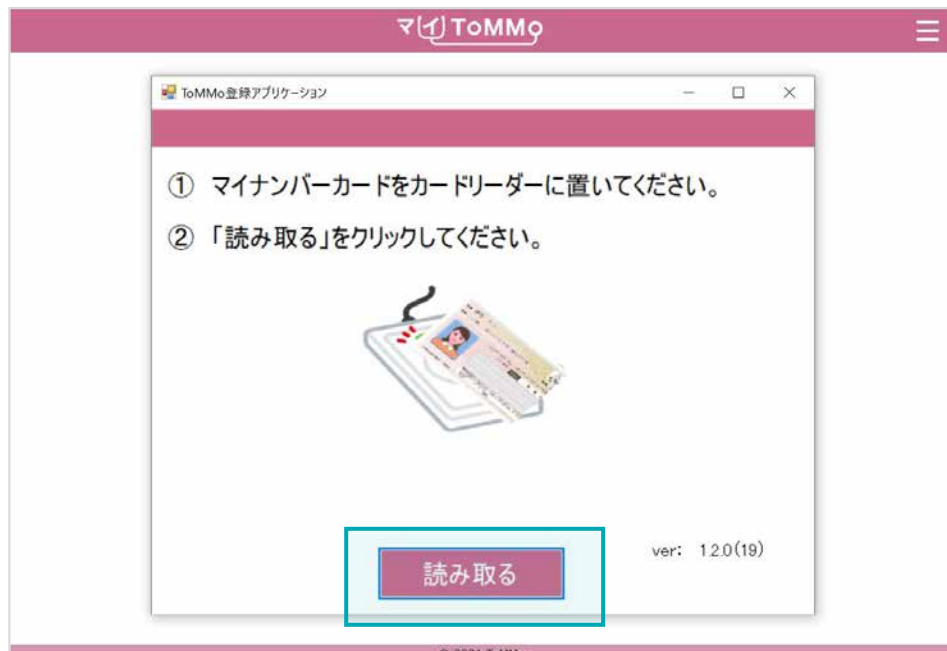
- 暗証番号の入力  
短い暗証番号（数字のみ4桁）を入力し、  
「次へ」をクリックします。



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

## 5-1. ログインする②

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



### ■カードを読み取る

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



### ■マイページ表示

ログイン認証に成功すると、マイページが表示されます。

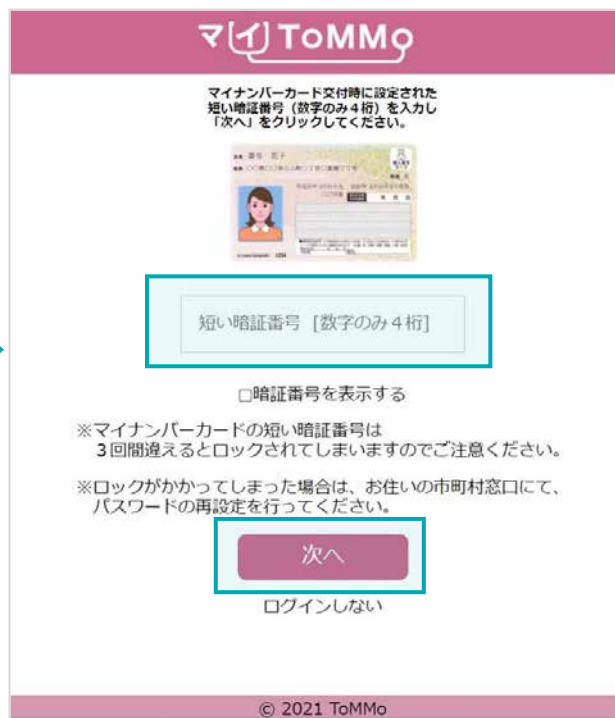
## 5-2. ログインする① (IC動画、利用規約あり)

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

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



- トップページ  
「ログイン」をクリックします。



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



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

## 5-2. ログインする②（IC動画、利用規約あり）

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

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



### ■カードを読み取る

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



### ■IC動画

「動画を視聴する」をクリックします。  
※「キャンセル」を選択するとトップページに戻ります



## 5-2. ログインする③（IC動画、利用規約あり）

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



### ■IC動画

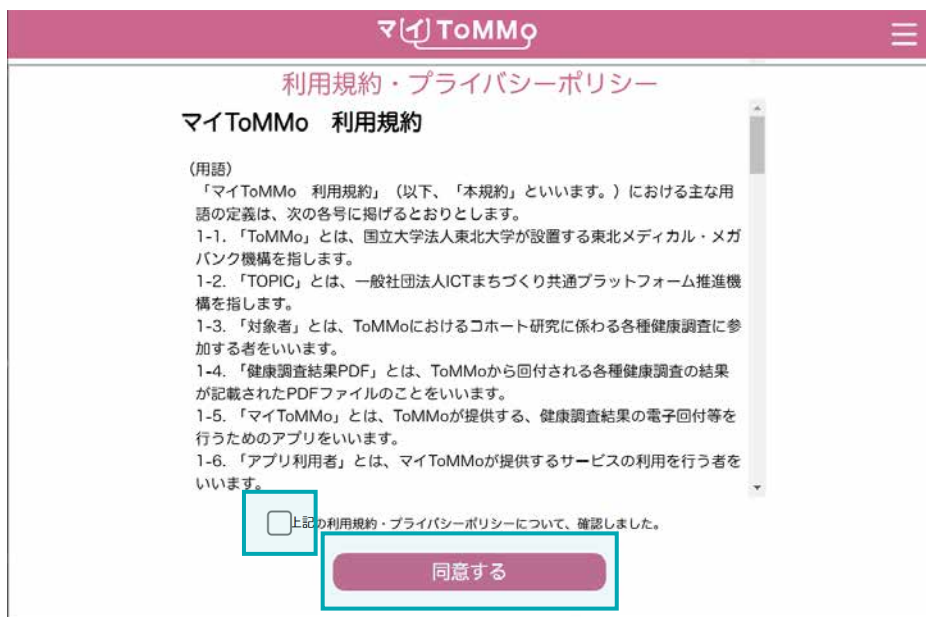
動画閲覧後、ブラウザの「YouTube動画」のタブを閉じ「マイToMMo」のタブを選択してください。

### ■IC動画

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

## 5-2. ログインする④（IC動画、利用規約あり）

「同意する」をクリックすると、マイページが表示されます。



### ■利用規約

チェックボックスにチェックをした後「同意する」をクリックします。

### ■マイページ表示

ログイン認証に成功すると、マイページが表示されます。

## 6

# 閲覧申請をする

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

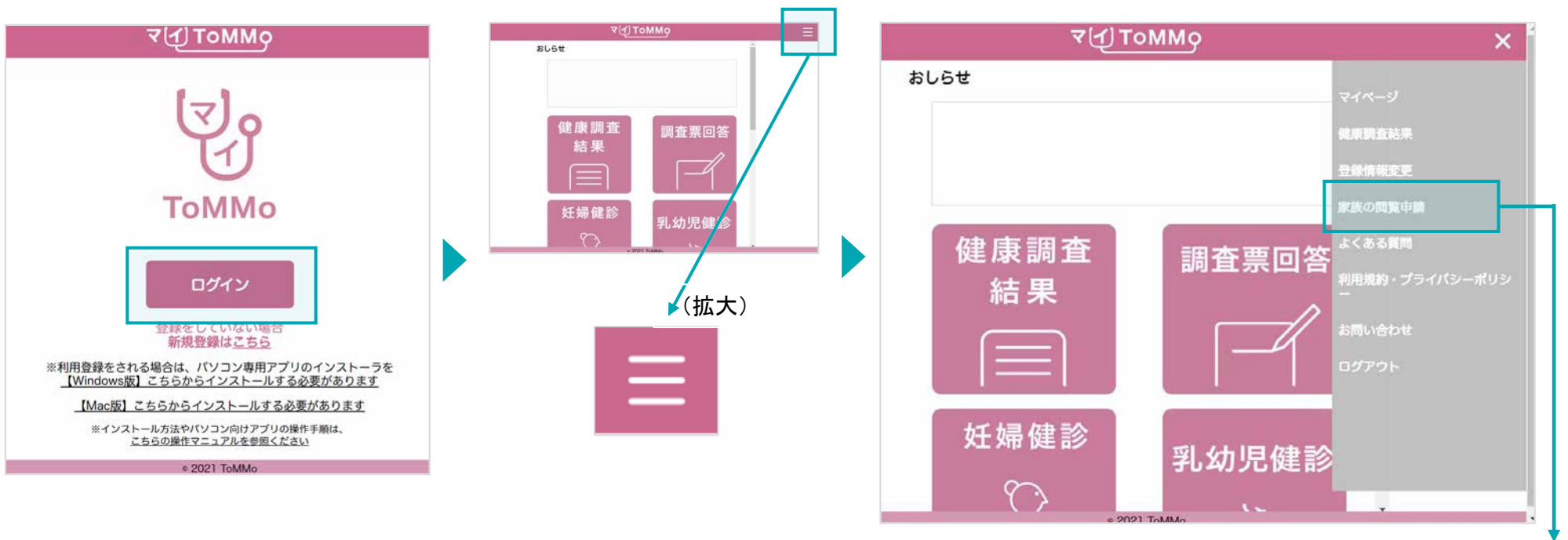
マイToMMoでは、閲覧申請後、管理者（ToMMo）の承認が得られると、家族（18歳未満）の健康調査結果、乳幼児健診、学校健診・体力測定、予防接種を入力・閲覧をすることが可能となります。

### ◆閲覧申請時に必要なもの

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

## 6-1. ログイン後～閲覧申請のご案内

マイToMMoにログインすると、マイページが表示されます。  
閲覧申請したい方は、右上のメニューボタン（≡）からご案内画面に移動できます。



■トップページ  
「ログイン」をクリックします。

■メニューボタン  
右上の「≡」をクリックします。

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

## 6-2. 設定メニュー～チュートリアル画面

閲覧申請に進むと、チュートリアルが表示されます。



### ■閲覧申請のご案内

「家族の閲覧申請」を選択します。



### ■チュートリアル

「登録する」をクリックします。

※「登録しない」をクリックするとトップページに戻ります。

## 6-3. 暗証番号を選択する（Windows版の場合）

閲覧を希望するお子様のマイナンバーカードで申請します。

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

The image shows two side-by-side screenshots of the ToMMo registration interface. Both screens display a progress indicator at the top with steps 1, 2, 3, and 4. Step 2 is highlighted in red. Below the indicator, the text reads '登録者情報を入力する' (Enter registrant information). A small paragraph of text explains that the PIN is selected from the My Number Card and that the user should check the selected PIN and click '次へ' (Next). There are two selection options: 'マイナンバーカードと長い暗証番号(英数字6-16桁)で登録する' (Register with My Number Card and long PIN (6-16 alphanumeric characters)) and 'マイナンバーカードと短い暗証番号(数字のみ4桁)で登録する' (Register with My Number Card and short PIN (4 numeric characters)). In the left screenshot, the long PIN option has a red checkmark and is highlighted with a red box. In the right screenshot, the short PIN option has a red checkmark and is highlighted with a red box. At the bottom of each screen is a '次へ' (Next) button and a '登録しない' (Do not register) link. The footer of both screens reads '© 2021 ToMMo'.

### ■暗証番号の選択

選択した暗証番号の横のチェックを選択し、「次へ」をクリックします。

### ポイント

#### ■入力間違いに注意

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

ロックがかかった場合は、住民票に記載の市区町村窓口にて再設定ができます。

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

#### ■15歳未満の方の場合

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

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

## 6-3. 暗証番号を選択する（Mac版の場合）

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

マイ ToMMo

1 2 3 4  
利用規約 情報入力 確認 完了

登録者情報を入力する

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

マイナンバーカードと  
短い暗証番号(数字のみ4桁)で  
登録する

次へ

登録しない

© 2021 ToMMo

### ■暗証番号の選択

選択した暗証番号の横のチェックを選択し、「次へ」をクリックします。

### ポイント

#### ■入力間違いに注意

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

ロックがかかった場合は、住民票に記載の市区町村窓口にて再設定ができます。

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

#### ■15歳未満の方の場合

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

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

## 6-4. 暗証番号を入力する ①長い暗証番号を選択した場合

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

The screenshot shows the ToMMo login interface. At the top, there are four numbered steps: 1. 利用規約 (Terms of Use), 2. 情報入力 (Information Input), 3. 暗証 (PIN), and 4. 完了 (Completed). Below the steps, 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。」 (Please enter the long PIN (6-16 alphanumeric characters) set at the time of your My Number Card delivery and click "Next"). Below this is a visual representation of a My Number Card with a highlighted field for the PIN. A red box highlights the text 「長い暗証番号（英数字6桁～16桁）」. Below the card is a checkbox labeled 「暗証番号を表示する」 (Show PIN). At the bottom, there are two buttons: a red button labeled 「次へ」 (Next) and a white button labeled 「登録しない」 (Do not register). At the very bottom, the copyright notice 「© 2021 ToMMo」 is visible.

### ■暗証番号を入力する

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

### ポイント

#### ■暗証番号の入力間違いにご注意ください

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

※既定回数は以下のとおり

（長い暗証番号：英数字混合6～16桁）連続5回

（短い暗証番号：数字4桁）連続3回

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



## 6-4. 暗証番号を入力する ②短い暗証番号を選択した場合

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

マイ ToMMo

1 2 3 4  
利用規約 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

数字6桁[例：平成元年3月31日→010303]

生年月日は6桁で入力してください。

次へ  
登録しない

© 2021 ToMMo

マイ ToMMo

1 2 3 4  
利用規約 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。  
生年月日の右隣に、  
マイナンバーカードの有効期限が  
記載されています。  
その西暦（数字4桁）をご入力ください。

例：2025年 ⇒ 2025

数字4桁 [例：2025年→2025]

次へ  
登録しない

© 2021 ToMMo

マイ ToMMo

1 2 3 4  
利用規約 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。

数字4桁

次へ  
登録しない

© 2021 ToMMo

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。

短い暗証番号 [数字のみ4桁]

暗証番号を表示する

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

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

次へ  
登録しない

© 2021 ToMMo

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

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

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

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

## 6-5. マイナンバーカードを読み取る

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



### ■カード読み取りアプリの起動

「ToMMoRegistAppを開く」をクリックします。



### ■カードを読み取る

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

## 6-6. 登録情報を入力する①

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

※ご家族の追加コホート番号が必要です。

1 氏名 : マイナンバーカードから取得

2 カナ氏名 : 入力する

3 生年月日 : マイナンバーカードから取得

4 性別 : マイナンバーカードから取得

5 住所 : マイナンバーカードから取得

6 追加コホート番号 : 入力する

↳ ToMMoから発行されたQRコードに記載されている番号を手入力します

ToMMo情報入力画面

### 登録者情報を入力する

(\*)は必ず入力してください

1 氏名 公的 一郎

2 (\*) カナ  ※全角カタカナ

3 生年月日 19100908

4 性別 男性

5 住所 東京都千代田区一番町25番地(全国町村議員会館内30号室)

6 (\*) 追加コホート番号  ※MNC\*\*\*\*\*

戻る 確認

© 2021 ToMMo

## 6-6. 登録情報を入力する②

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

※ご家族の追加コホート番号が必要です。



The screenshot shows a web browser window titled "ToMMo情報入力画面". The page header is "マイ ToMMo". The main heading is "登録者情報を入力する" with a sub-note "(\*)は必ず入力してください". The form fields are: 氏名 (公的 一郎), (\*カ) ナ (empty), 生年月日 (19100908), 性別 (男性), 住所 (東京都千代田区一番町25番地(全国町村議員会館内30号室)), and (\*追加コホート番号) (empty). There are "戻る" and "確認" buttons at the bottom.



The screenshot shows the same registration form as the previous one, but with the '(\*カ) ナ' field filled with "コウテキイチロウ" and the '(\*追加コホート番号)' field filled with "MNC999999". A blue arrow points from the first screenshot to this one. The "確認" button is highlighted in pink.

### ■登録情報の入力

すべての必須項目を入力し「確認」をクリックします。

## 6-7. 閲覧申請完了

マイナンバーカードの有効性の確認がとれると、閲覧申請が完了となります。

マイ ToMMo

ToMMo入力情報確認画面

登録者情報を確認する

氏名 公的 一郎

カナ コウケイイチロウ

生年月日 19100908

性別 男性

住所 東京都千代田区一番町25番地(全国町村議会館内30号室)

追加コード番号 MNC999999

修正する

利用登録手続き中です。  
しばらくお待ちください...

この内容で登録する

© 2021 ToMMo

### ■登録情報の確認

登録情報に間違いがなければ、「この内容で登録する」をクリックします。

※「修正する」をクリックすると前の画面に戻ります。

マイ ToMMo

1 2 3 4  
利用規約 情報入力 確認 完了

マイ ToMMo

閲覧申請が完了しました

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

はい、続けて申請します

いいえ、マイページに戻ります

© 2021 ToMMo

### ■申請完了

閲覧申請が完了しました。

## 6-8. 管理者の承認を待つ

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

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

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

OK

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

受診年月で検索  
2021年 1月 ~ 2021年 1月

検索

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

© 2021 ToMMo

マイToMMo

健康調査結果

さん さん

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

受診年月で検索  
2021年 1月 ~ 2021年 1月

検索

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

© 2021 ToMMo

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

OK

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

受診年月で検索  
2021年 1月 ~ 2021年 1月

検索

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

© 2021 ToMMo

### ■承認待ち

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

### ■承認が得られた場合

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

### ■承認が得られなかった場合

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

## 7

# 健康調査結果を閲覧する

- ・ 健康調査結果を閲覧する
- ・ 健康調査結果をメール送信する

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

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

## 7 健康調査結果を閲覧する

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表示することも可能です。



### ■トップページ

「ログイン」をクリックします。



### ■マイページ表示

マイページ上で「健康調査結果」をクリックします。



## 7-1. 健康調査結果を検索する

ToMMoで受けた健康調査結果の一覧が表示されます。

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

マイToMMo

健康調査結果

さん

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

受診年月で検索

年 ~ 年

検索

健康調査結果：17件

- 20220921\_58\_生理学的検査\_成人\_詳細三次調査
- 20220921\_58\_生理学的検査\_成人\_詳細三次調査
- 20110130\_生理学的検査\_成人\_詳細三次調査\_当日回付

© 2021 ToMMo

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

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

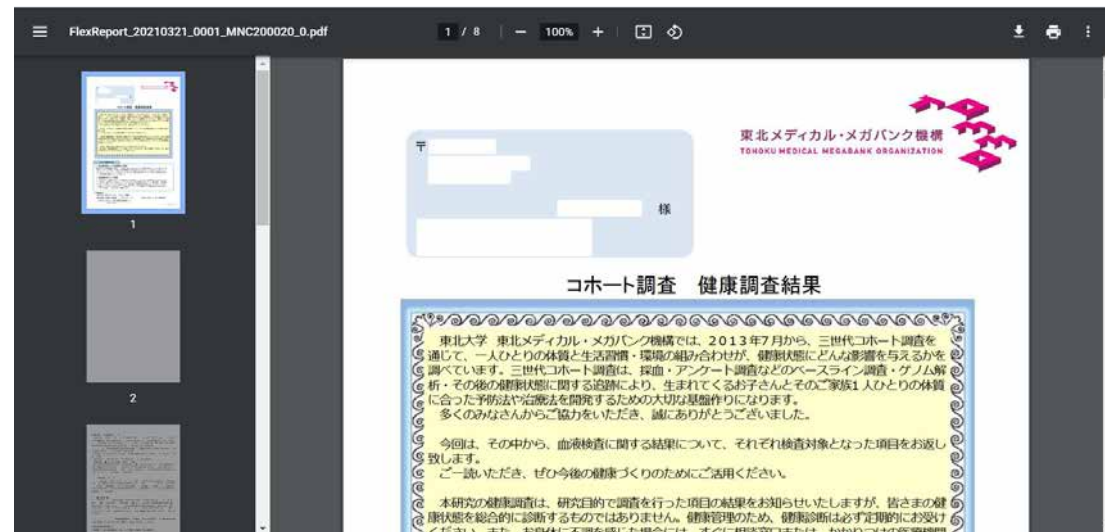
### ■健康調査結果を受診年月で検索する

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

## 7-2. 健康調査結果を表示する

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

The screenshot shows the 'マイ ToMMo' (My ToMMo) interface. At the top, it says '健康調査結果' (Health Survey Results). Below this, there are two placeholder icons for user profiles, each labeled 'さん' (san). A list of survey results is displayed, with the first item '20220921\_58\_生理学的検査\_成人\_詳細三次調査' selected and highlighted in blue. Below the list, there is a search section titled '受診年月で検索' (Search by visit year/month). It includes dropdown menus for year and month, and a pink '検索' (Search) button. The text '健康調査結果：17件' (Health Survey Results: 17 items) is shown below the search area. At the bottom, there is a copyright notice '© 2021 ToMMo'.



### ■健康調査結果名をクリック

閲覧したい健康調査結果名をクリックします。

### ■健康調査結果を表示

選択した健康調査結果が表示されます。

## 7-3. 健康調査結果をメールで送信する①

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



### ■健康調査結果名を選択する

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



### ■メールアドレスを入力する

受信したいメールアドレスを入力します。

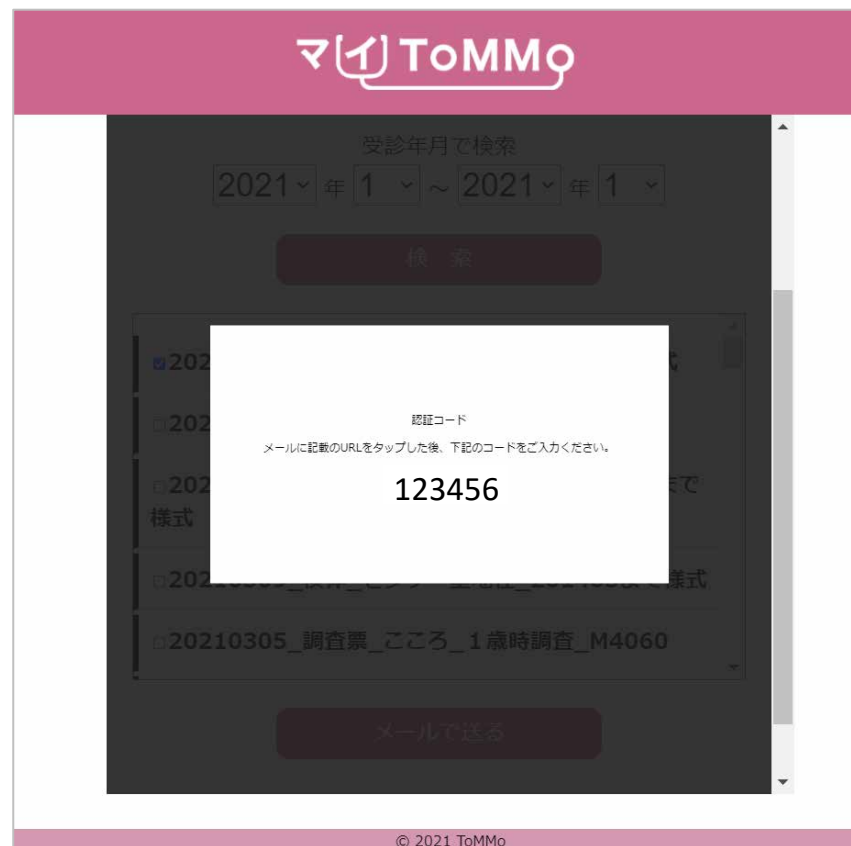
## 7-3. 健康調査結果をメールで送信する②

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



### ■「メール送信」をクリックする

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



### ■認証コードを表示

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

## 7-3. 健康調査結果をメールで送信する③

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



■メールを受信し、ダウンロード用URLをクリックする  
先ほど入力したメールアドレス宛にメールが届きます。  
件名: **【マイToMMo】健康調査結果PDFファイルのダウンロード用URL**  
本文に記載のダウンロード用URLをクリックします。



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

8

## マイToMMo調査票回答機能

- ・ 調査票に回答する

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

## 8-1. 調査票回答機能を開く

マイToMMoにログイン後、マイページから調査票回答機能を選択します。



- マイページ  
マイページ上で「調査票回答」を選択します。



- 調査票回答  
回答する調査票を選択します。  
(対象となる年齢になりましたら調査票が順次表示されます)

## 8-1. 調査票回答機能を開く

マイToMMo

調査票回答

7歳時調査票

9歳時調査票

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

© 2021 ToMMo

### ■調査票回答

回答する調査票を選択します。

(対象となる年齢になりましたら、調査票が順次表示されます)



## 8-2. 調査票の回答をはじめ

ご協力をお願いとお問い合わせ先を確認し、「次へ」をクリックします。

**マイ ToMMo**

### 7歳時調査票

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

調査内容は、皆様のおだんご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、皆様のお子様の生活習慣と生活習慣病との関連性を調べるための重要な資料とさせていただきます。個人のお子様の健康・体質に合わせた予防・治療の指針につなげます。結果はすべて統計的に処理し、個人に関する情報は厳重に保護します。この調査をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

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

この調査についてご質問ございましたら下記までご連絡ください。

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

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

岩手医科大学 いわて東北メディカル・メガバンク機構事業部  
〒028-3694 岩手県紫波郡矢野町西大通1-1-1  
電話：019-651-5111

問い合わせ時間：午前9時～午後5時（土・日・祝日除く）

© 2021 ToMMo

**マイ ToMMo**

### 7歳時調査票

の遺伝情報と生活習慣が生活習慣病との関連性を調べるための重要な資料とさせていただきます。個人のお子様の健康・体質に合わせた予防・治療の指針につなげます。結果はすべて統計的に処理し、個人に関する情報は厳重に保護します。この調査をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

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

この調査についてご質問ございましたら下記までご連絡ください。

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

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

岩手医科大学 いわて東北メディカル・メガバンク機構事業部  
〒028-3694 岩手県紫波郡矢野町西大通1-1-1  
電話：019-651-5111

問い合わせ時間：午前9時～午後5時（土・日・祝日除く）

戻る 次へ

© 2021 ToMMo

進捗バーを表示します

- ・ 分母：総ページ数
- ・ 分子：現在回答しているページ

### 8-3. 「ご回答前にご一読ください」を確認する

「ご回答前にご一読ください」を確認し、「次へ」をクリックします。

マイToMMo

## 7歳時調査票

ご回答前にご一読ください。

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

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

次のページに進み、質問にお答えください。

戻る 次へ

© 2021 ToMMo

次ページから質問が始まります

## 8-4. 回答方式（単一選択）

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

The screenshot shows the '7歳時調査票' (7-year-old survey form) on the ToMMo website. The question is: 「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。」 (Question 1: Who is the person you are primarily responsible for your child's care? Please answer for one person only.). The options are:  母親 (Mother),  父親 (Father),  きょうだい (Sibling),  母方祖母 (Mother's grandmother),  母方祖父 (Mother's grandfather),  父方祖母 (Father's grandmother),  父方祖父 (Father's grandfather), and  その他 (Other). The 'Mother' option is selected, and a blue box highlights it. There are '戻る' (Back) and '次へ' (Next) buttons at the bottom.

The screenshot shows the same survey form, but now the 'その他' (Other) option is selected. A green box highlights this option. Below it, a text input field is active with the prompt: 「その他」の方の続柄についてご回答ください。 (Please answer about the relationship of the 'Other' person.). A callout box with a green border contains the text: 「その他」を選択すると詳細回答のための入力欄が表示されます (When you select 'Other', an input field for detailed answers is displayed). There are '戻る' (Back) and '次へ' (Next) buttons at the bottom.

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

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

## 8-4. 回答方式（複数選択）

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

マイ ToMMo

7歳時調査票

表示(テスト) 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
- 除湿機（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（宝殿暖房）、床暖房、オイルヒーター、石油（ガス）クリーンヒーター（燐炭、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、薪炭のこたつ、火鉢、ストーブ、暖炉など
- その他

戻る 次へ

© 2021 ToMMo



マイ ToMMo

7歳時調査票

表示(テスト) 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
- 除湿機（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（宝殿暖房）、床暖房、オイルヒーター、石油（ガス）（燐炭、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、薪炭のこたつ、火鉢、ストーブ、暖炉など
- その他

「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

その他について具体的に入力してください。

戻る 次へ

© 2021 ToMMo

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

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

## 8-4. 回答方式（ドロップダウン形式）

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

The screenshot shows the '7歳時調査票' (7-year-old questionnaire) on the ToMMo website. The page title is '7歳時調査票' and there is a '一時保存' (Save) button. The main content area has a pink header 'C. お子さんの健康状態などについておたずねします。' (Please ask about your child's health status, etc.). Below it is a question: '質問6 お子さんは、ここ1年の間に、以下の出来事かどの程度ありましたか？' (Question 6: How often did the following events occur in the past year?). There are four checkboxes: '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）' (Checked), '顔、鼻、耳まわり、首などのプツツ', '転落などで頭を強打した', and '入院していた'. Below these is another question: '【発熱に関して】38℃以上の発熱の回数をお答えください。' (Regarding fever, please answer the number of times with a fever of 38°C or higher). The input field shows '約 0 回' (Approx. 0 times) with a dropdown arrow. At the bottom are '戻る' (Back) and '次へ' (Next) buttons. The footer says '© 2021 ToMMo'.



This screenshot is identical to the first one, but the dropdown menu for the fever frequency question is open, showing a list of numbers from 0 to 5. The number '0' is highlighted with a blue box. The '戻る' (Back) and '次へ' (Next) buttons are visible. The footer says '© 2021 ToMMo'.

「▼」をクリックすると、ドロップダウンリストが表示されます。

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

## 8-4. 回答方式（ドロップダウン形式）

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

選択肢により次の質問が表示されます。

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

## 8-4. 回答方式（ドロップダウン形式：日付選択）

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

The screenshot shows the '7歳時調査票' (7-year-old survey form) on the 'マイToMMo' website. The form includes a '一時保存' (Save) button and a 'B 成長の記録についておたずねします。' (B. We would like to ask you about your growth record.) section. Under '質問5' (Question 5), there is a text box for recording growth data. Below this, there is a section for selecting the measurement date: '計測日を選択してください。' (Please select the measurement date.). The date selection is done via three dropdown menus for '年' (Year), '月' (Month), and '日' (Day). The '年' dropdown is currently open, showing a list of years from 2022 to 2027. The form also includes input fields for weight (kg) and height (cm), and '戻る' (Back) and '次へ' (Next) buttons at the bottom.

This screenshot is identical to the previous one, but with the '日' (Day) dropdown menu open. The dropdown list shows numbers 1 through 6. The top option, '1', is highlighted, indicating it has been selected. The '年' (Year) dropdown is now closed and shows '2022'. The '月' (Month) dropdown is also closed and shows '4'. The '戻る' (Back) and '次へ' (Next) buttons are visible at the bottom.

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

リスト一番上の空欄を選択すると、未選択状態に戻ります。

## 8-4. 回答方式（カレンダー形式：日付選択）

マイ ToMMo

7歳時調査票

一時保存

日本臨床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

日本臨床（第1期1回目）の接種年月日  
年/月/日

日本臨床（第1期2回目）の接種年月日  
年/月/日

日本臨床（第1期追加）の接種年月日  
年/月/日

日本臨床（第2期）の接種年月日  
年/月/日

© 2021 ToMMo

「カレンダーマーク」をクリックするとカレンダーが表示されます。

マイ ToMMo

7歳時調査票

一時保存

日本臨床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
- 日1期追加
- 第2期

日本臨床（第1期1回目）の接種年月日  
年/月/日

2022年(令和4年)11月

↑ ↓

日 月 火 水 木 金 土

30 31 1 2 3 4 5  
6 7 8 9 10 11 12  
13 14 15 16 17 18 19  
20 21 22 23 24 25 26  
27 28 29 30 1 2 3  
4 5 6 7 8 9 10

前月 今日

年/月/日

© 2021 ToMMo

A: 「年」を変える場合は、太字で記載されている「年月」をクリックします。

B: 「↑」「↓」をクリックすると「月」が変わります。

C: 日付をクリックします。

※Mac版の操作は以下のとおりです。

2021/01/11

2021年1月

日 月 火 水 木 金 土

27 28 29 30 31 1 2  
3 4 5 6 7 8 9  
10 11 12 13 14 15 16  
17 18 19 20 21 22 23  
24 25 26 27 28 29 30  
31 1 2 3 4 5 6

日付を直接入力することもできます

◀で前月、▶で来月に切り替えができます



## 8-4. 回答方式（カレンダー形式：日付選択）

The screenshot shows the ToMMo website interface for a 7-year-old survey. At the top, there is a header with the ToMMo logo and a hamburger menu icon. Below the header, the title "7歳時調査票" (7-year-old survey form) is displayed, along with a "一時保存" (Save temporarily) button. The main content area contains a blue instruction box: "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。" (Please select all times you received Japanese encephalitis vaccination). Below this, there are four checked items: "第1期1回目" (1st period 1st dose), "第1期2回目" (1st period 2nd dose), "第1期追加" (1st period additional), and "第2期" (2nd period). A section titled "日本脳炎（第1期1回目）の接種年月日" (Japanese encephalitis (1st period 1st dose) vaccination date) features a date input field. A calendar pop-up is open, showing the month of November 2022 (2022年(令和4年)11月). The date 11 is selected. At the bottom left of the calendar, there is a "削除" (Delete) button highlighted with a red box. The footer of the page contains the copyright notice "© 2021 ToMMo".

入力を削除したい時は「削除」をクリックします。

## 8-4. 回答方式（記述式：文字入力）

入力欄には、最大100字まで文字を入力することができます。

マイToMMo

7歳時調査票

一時保存

Q 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、下記に薬品名を入力してください。

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

例) カロナール錠200mg

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

例) カロナール錠200mg

3種類目のお薬・サプリメント・健康食品についておたずねします。

© 2021 ToMMo



マイToMMo

7歳時調査票

一時保存

Q 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、下記に薬品名を入力してください。

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

例) カロナール錠200mg

カロナール錠

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。

© 2021 ToMMo

入力欄にカーソルを合わせます。

文字を入力します。

## 8-4. 回答方式（記述式：数値入力）

入力欄には、半角数字のみ8桁まで入力が可能です。

The screenshot shows the '7歳時調査票' (7-year-old survey form) interface. The header includes the 'マイ ToMMO' logo and a hamburger menu icon. Below the header, there is a '一時保存' (Save) button. The main content area contains a question: '質問6 お子さんは、ここ1年の間に、以下の出来事ごとの程度ありましたか？' (Question 6: How many times did the following events occur in the past year?). The events listed are: '発熱に關して（例えばインフルエンザで5日間熱が上がったり下がったりした場合は1回とする）' (Regarding fever), '顔、鼻、耳まわり、首などのブツブツ' (Rashes on face, nose, ears, neck), '転落などで頭を強打した' (Head injury from falls), '入院していた' (Hospitalized), and '全身麻酔をしての手術' (Surgery under general anesthesia). The '入院していた' option is checked. Below the list, there is a text box for '合計日数' (Total number of days) with a cursor, and a '日' (Days) label. At the bottom, there are '戻る' (Back) and '次へ' (Next) buttons.



The screenshot shows the '7歳時調査票' (7-year-old survey form) interface, identical to the left one, but with the '合計日数' (Total number of days) input field containing the value '12'. The '日' (Days) label is still present. The '戻る' (Back) and '次へ' (Next) buttons are at the bottom.

入力欄にカーソルを合わせます。

半角数字で入力します。

## 8-4. 回答方式（記述式：体重・身長入力）

入力欄には、半角数字の入力が可能です。



マイ ToMMo

7歳時調査票

一時保存

B 成長の記録についておたずねします。

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

計測日を選択してください。

2022 年 4 月 5 日

体重を半角で入力してください。

30 0 kg

身長を半角で入力してください。

cm

戻る 次へ

© 2021 ToMMo

入力欄にカーソルを合わせます。



マイ ToMMo

7歳時調査票

一時保存

B 成長の記録についておたずねします。

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

計測日を選択してください。

2022 年 4 月 5 日

体重を半角で入力してください。

30 0 kg

身長を半角で入力してください。

145 1 cm

戻る 次へ

© 2021 ToMMo

半角数字で入力します。

## 8-4. 回答方式（表形式：単一選択）

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

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

マイ ToMMo 7歳時調査票

一時保存

A お子さんの食事についておたずねします。

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

この一週間を思い出してお答えください。

	食べていない	週1~2回	週3~4回	週5~6回	毎日1回	毎日2回	毎日3回以上
米（おかゆ、甘んべいなどを含む）	<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（りんごのしぼり汁、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"/>
薬肉	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
※加工食品は除く	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

© 2021 ToMMo



マイ ToMMo 7歳時調査票

一時保存

	食べていない	週1~2回	週3~4回	週5~6回	毎日1回	毎日2回	毎日3回以上
青魚（いわし・さんまなど）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
しらすがし	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
残り食品（はんぺん・さつま揚げなど）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
お菓子	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
貝類（下の欄に具体的な種類を入力してください）	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
【貝類】を食べている場合は、その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"/>
卵黄	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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"/>

© 2021 ToMMo

選択肢の中から1つだけ選択すると、内部中央に丸が現れます。

## 8-5. 質問の分岐（記述により表示）

回答欄に入力することにより、次の質問が表示されます。

マイ ToMMo

7歳時調査票

一時保存

D 薬・サプリメント・健康食品についておたずねします。

質問28 お子さんは、過去1か月間に、お薬・サプリメント・健康食品を使用したことがありますか？  
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。  
商品名や成分等、規格

例) カロナール錠200mg

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

例) カロナール錠200mg

3種類目のお薬・サプリメント・健康食品についておたずねします。

© 2021 ToMMo



マイ ToMMo

7歳時調査票

一時保存

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

例) カロナール錠200mg

パファリン

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)

服用ですか？

はい  
 いいえ

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

© 2021 ToMMo

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。

## 8-6. 調査票の回答を一時保存する

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

再開時は、一時保存したページが開きます。



The screenshot shows the '7歳時調査票' (7-year-old survey form) page. At the top, there is a header with the ToMMo logo and a hamburger menu icon. Below the header, the title '7歳時調査票' is displayed. A pink callout box highlights a '一時保存' (Save) button. The main content area contains a question: '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？' (Question 19: Has your child ever been troubled by eczema with itching during the last 6 months?). Below the question are two radio button options: 'はい' (Yes) and 'いいえ' (No), with 'いいえ' selected. At the bottom of the form, there are two buttons: '戻る' (Back) and '次へ' (Next). A teal arrow points from this screenshot to the next one.

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。



The screenshot shows the '調査票回答' (Survey Results) page. At the top, there is a header with the ToMMo logo and a hamburger menu icon. Below the header, the title '調査票回答' is displayed. The main content area shows a list of saved surveys. A yellow callout box highlights the '7歳時調査票' (7-year-old survey form) entry, which is highlighted in yellow. Below it, the '9歳時調査票' (9-year-old survey form) entry is visible. At the bottom of the page, there is a footer with the text '© 2021 ToMMo'.

再開時は、調査票（黄色のアイコン）を選択し、回答します。

## 8-7. 調査票の回答を送信する

最後まで回答すると、確認画面が表示されます。

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

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

マイ ToMMo

7歳時調査票

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。

その他

「その他」の方の続柄についてご回答ください。

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？

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）。

この一週間を思い出してお答えください。

※（お好み、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（りんごのしぼり汁、ジュースなど）	
鶏肉 ※工程数は除く	
豚肉 ※工程数は除く	
魚類 ※工程数は除く	

修正 送信

© 2021 ToMMo

マイ ToMMo

7歳時調査票

表示(テスト)

ご回答ありがとうございました。

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め詐欺等にご注意ください。

閉じる

© 2021 ToMMo

「送信」をクリックすると回答内容が保存され、トップページに戻ります。

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



## 8-8. マイページに戻る

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



右上のメニューボタン (≡) をクリックします。

メニューが表示されますので、「マイページ」をクリックします。

マイページに戻ります。

## 9

# マイToMMo妊婦健診機能

- ・妊婦健診機能を利用する

「マイToMMo」では、妊婦健診の情報をアプリ上で入力・閲覧できます。

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

## 9-1. 妊婦健診機能を開く



マイToMMoログイン後、  
マイページ上で「妊婦健診」を選択します。



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

## 9-2. 妊婦健診の情報を閲覧する

妊婦健診の情報は分娩予定日で管理されています。



「分娩予定日」を選択します。



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

## 9-2. 妊婦健診の情報を閲覧する

妊婦健診の情報は分娩予定日で管理されています。

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



閲覧する情報を選択します。

「ふだんの身長・体重」「妊娠中の経過」等の項目一覧が表示されます。

選択した項目の情報が表示されます。

上下にスクロールして閲覧します。

### 9-3. 分娩予定日を登録する

新たに妊娠の記録を追加する場合は、分娩予定日を登録します。



「+作成」をクリックします。



カレンダーマークをクリックします。

### 9-3. 分娩予定日を登録する



カレンダーが表示されるので、分娩予定日を選択し、「設定」を選択します。



入力された分娩予定日を確認します。

### 9-3. 分娩予定日を登録する



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

入力した分娩予定日が登録されます。



## 9-4. 妊婦健診の情報を入力する

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



分娩予定日を選択します。



「健診の追加」をクリックします。

## 9-4. 妊婦健診の情報を入力する



健診名をプルダウンで選択します。



健診名を確認し、「次へ」をクリックします。

## 9-4. 妊婦健診の情報を入力する

カレンダーによる日付選択方法は、  
P.112～P.113をご確認ください。

マイToMMo

分娩予定日 2021年03月11日

妊娠中の経過

診察日 \* 年/月/日

体重 kg

血压 1回目 最高 mmHg

最低 mmHg

血压 2回目 最高 mmHg

最低 mmHg

浮腫

尿蛋白

確認

© 2021 ToMMo

健診の情報を入力します。

マイToMMo

分娩予定日 2021年03月11日

診察日 \* 2021/01/11

体重 50 kg

血压 1回目 最高 114 mmHg

最低 74 mmHg

血压 2回目 最高 112 mmHg

最低 70 mmHg

浮腫 -

尿蛋白 -

尿糖 -

確認

© 2021 ToMMo

健診の情報を入力後、「確認」をクリックします。

## 9-4. 妊婦健診の情報を入力する



マイ ToMMo

妊婦健診

分娩予定日 2021年03月11日

妊娠中の経過

診察日	2021/01/11
体重	50 kg
血圧 1回目	最高 114 mmHg
	最低 74 mmHg
血圧 2回目	最高 112 mmHg
	最低 70 mmHg
浮腫	-
尿蛋白	-

修正 登録

© 2021 ToMMo

入力した情報を確認し、「登録」をクリックします。



マイ ToMMo

妊婦健診

分娩予定日 2021年03月11日

ふだんの身長・体重

妊娠中の経過 5週0日

妊娠中の経過 9週1日

妊娠中の経過 12週2日

妊娠中の経過 16週0日

妊娠中の経過 17週1日

妊娠中の経過 22週6日

妊娠中の経過 31週4日

グラフ 健診の追加

© 2021 ToMMo

分娩予定日の選択後の画面に戻ります。

## 9-4. 妊婦健診の情報を入力する（カレンダーからの日付選択）

マイ ToMMo

分娩予定日 2021年03月11日

妊娠中の経過

診察日 2021/01/11

体重 kg

血圧 1回目 mmHg

血圧 2回目 mmHg

浮腫

尿蛋白

確認

© 2021 ToMMo

マイ ToMMo

分娩予定日 2021年03月11日

妊娠中の経過

診察日 2021/01/11

体重 kg

血圧 1回目 mmHg

血圧 2回目 mmHg

浮腫

尿蛋白

確認

© 2021 ToMMo

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

A: 「年」を変える場合は、太字で記載されている「年月」をクリックします。

B: 「↑」「↓」をクリックすると「月」が変わります。

C: 日付をクリックします。

※Mac版はP.112参照

## 9-4. 妊婦健診の情報を入力する（カレンダーからの日付選択）

The screenshot shows the 'マイToMMo' web application interface. At the top, there is a header with the logo and a hamburger menu. Below the header, the page title is 'くもどる' and the due date is '分娩予定日 2021年03月11日'. The main content area is titled '妊娠中の経過' and contains several input fields for pregnancy data:

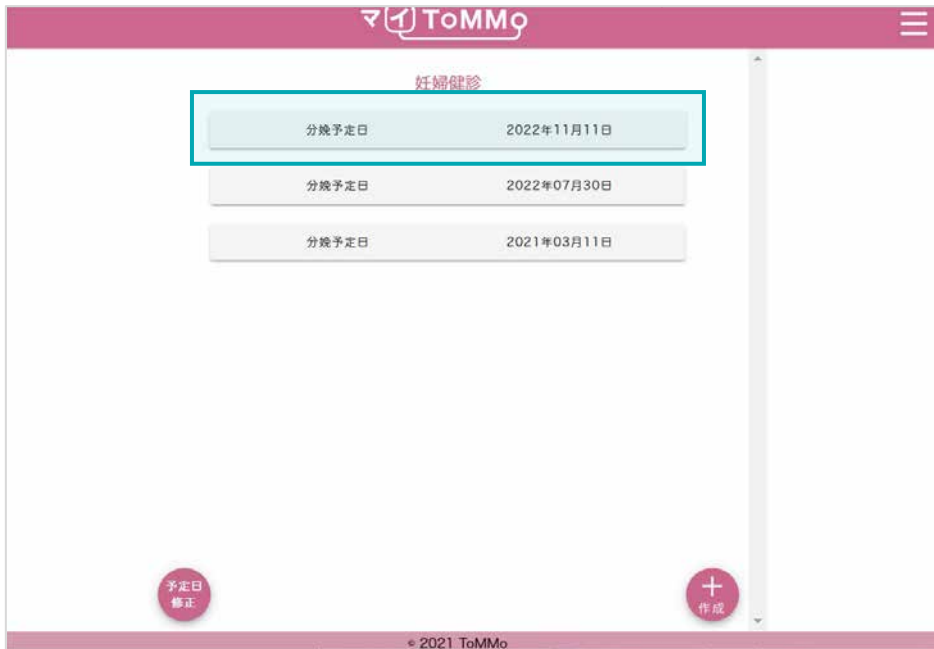
- 診察日: 2021/01/11 (with a calendar dropdown open)
- 体重: kg
- 血圧 1回目: mmHg
- 血圧 2回目: mmHg
- 血圧 3回目: mmHg
- 浮腫: -
- 尿蛋白: -

The calendar dropdown is open, showing the month of January 2021 (令和3年1月). The date 11 is selected. There are '削除' (Delete) and '今日' (Today) buttons at the bottom of the calendar. A '確認' (Confirm) button is located at the bottom of the form.

入力を削除したい場合は「削除」をクリックします。

## 9-5. 妊婦健診の情報を修正する

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



修正する分娩予定日を選択します。



修正する健診の情報を選択します。

## 9-5. 妊婦健診の情報を修正する

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

マイ ToMMo

分娩予定日 2021年03月11日

妊娠中の経過 31週4日

ToMMoが収集した情報	あなたが入力した情報
診察日	2021/01/11
妊娠週数	31週4日
体重	50 kg
血圧 1回目	最高 114 mmHg

入力

「入力」をクリックします。

マイ ToMMo

分娩予定日 2021年03月11日

妊娠中の経過

診察日	2021/01/11
体重	50 kg
血圧 1回目	最高 114 mmHg
	最低 74 mmHg
血圧 2回目	最高 112 mmHg
	最低 70 mmHg
浮腫	-
尿蛋白	-

確認

項目を選択し、修正後「確認」をクリックします。



## 9-5. 妊婦健診の情報を修正する

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



マイ ToMMo

分娩予定日 2021年03月11日

妊娠中の経過

診察日	2021/01/11
体重	50 kg
血压 1回目	最高 114 mmHg
	最低 74 mmHg
血压 2回目	最高 115 mmHg
	最低 70 mmHg
浮腫	-
尿蛋白	-

修正 登録

© 2021 ToMMo

修正した項目を確認し「登録」をクリックします。



マイ ToMMo

分娩予定日 2021年03月11日

- ふだんの身長・体重
- 妊娠中の経過 5週0日
- 妊娠中の経過 9週1日
- 妊娠中の経過 12週2日
- 妊娠中の経過 16週0日
- 妊娠中の経過 17週1日
- 妊娠中の経過 22週6日
- 妊娠中の経過 31週4日

グラフ 健診の追加

© 2021 ToMMo

分娩予定日の選択後の画面に戻ります。

## 9-5. 妊婦健診の情報を修正する（予定日の修正）

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



登録してある予定日を修正したい場合は「予定日修正」をクリックします。



修正する分娩予定日の情報を選択します。

## 9-5. 妊婦健診の情報を修正する（予定日の修正）

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



分婏予定日を変更して確認をクリックします。



登録を選択すると予定日が修正されます。

## 9-6. 妊婦健診の情報をグラフで見る

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



グラフで表示したい分娩予定日を選択します。



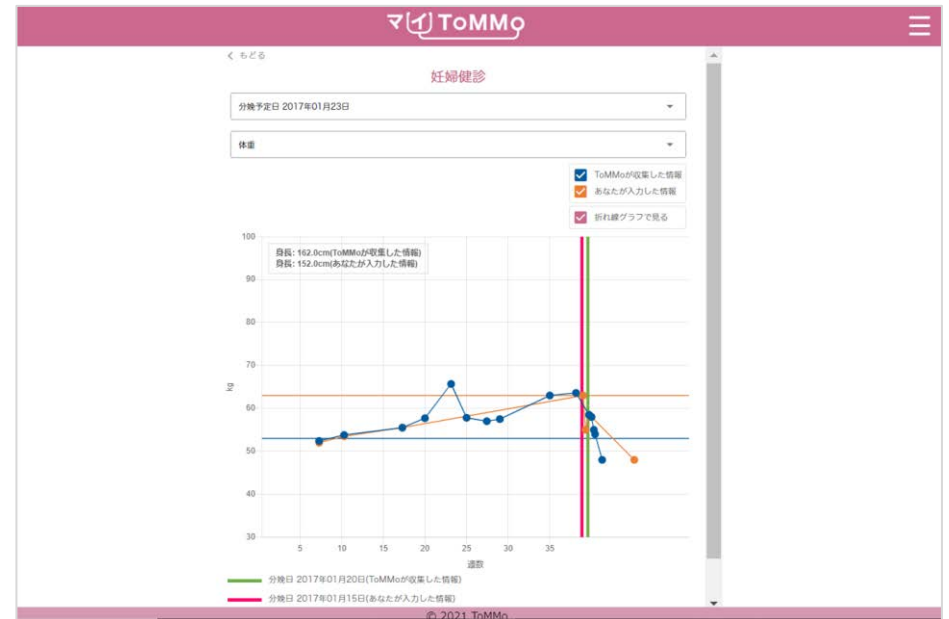
「グラフ」を押します。

## 9-6. 妊婦健診の情報をグラフで見る

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



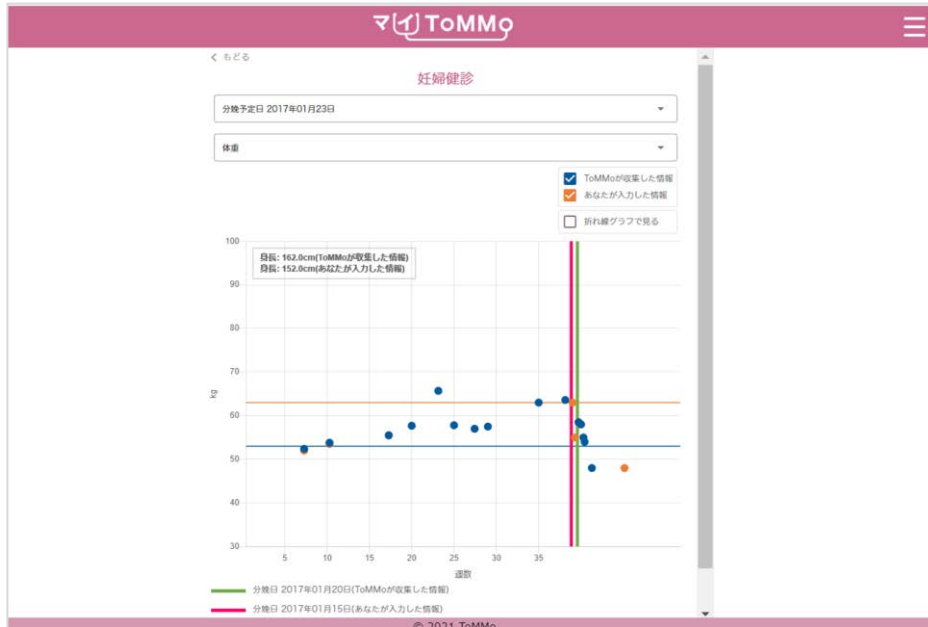
グラフで表示する項目「体重」または「血圧」を選択します。



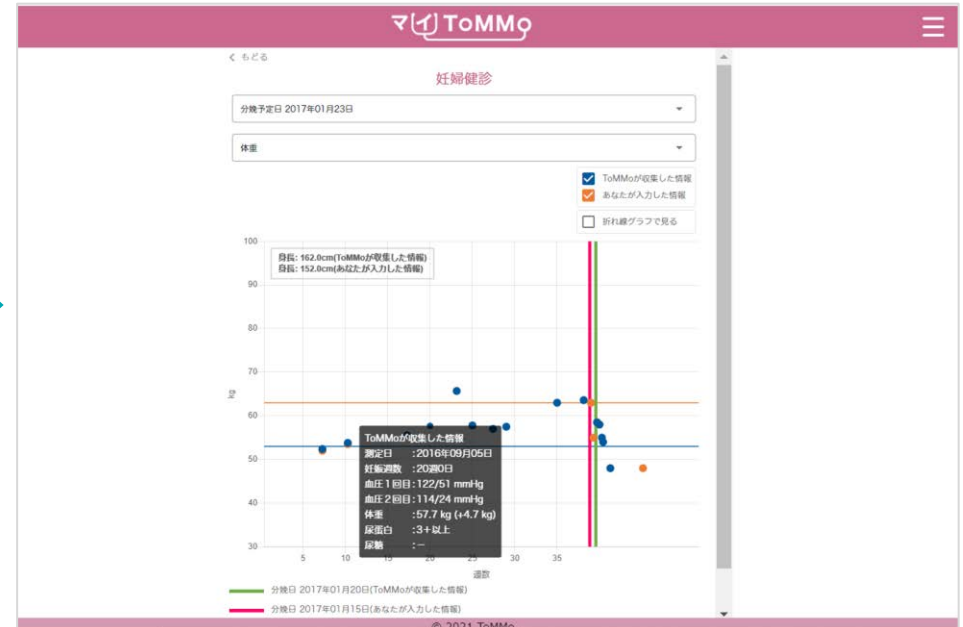
グラフが表示されます。

## 9-6. 妊婦健診の情報をグラフで見る

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



「折れ線グラフで見る」のチェックをはずすと散布図で表示されます。



グラフの点「●」をクリックすると、数値情報が表示されます。

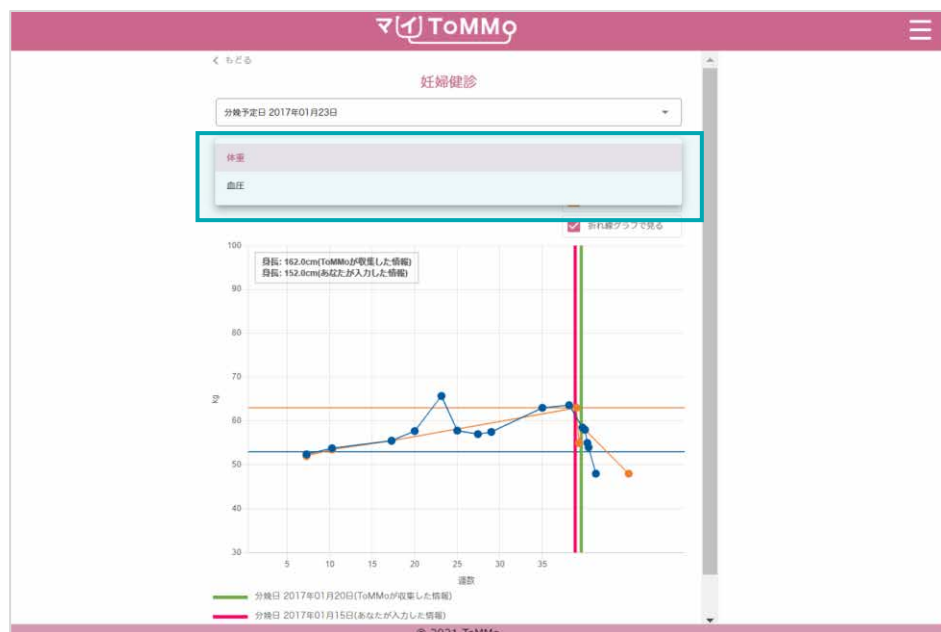
## 9-6. 妊婦健診の情報をグラフで見る

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

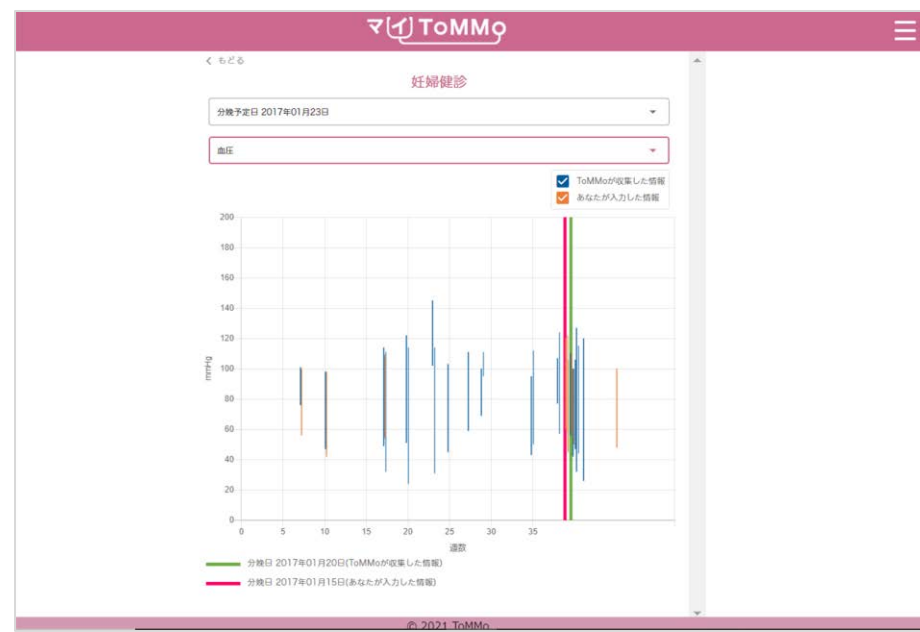
### グラフの表示

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

■ ToMMoが収集した情報    ■ あなたが入力した情報



画面の項目を選択すると、表示項目を変更できます。



グラフ表示が切り替わります。

## 9-7. マイページに戻る

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



右上のメニューボタン (≡) をクリックします。



メニューが表示されますので、「マイページ」をクリックします。



マイページに戻ります。



## 10

# マイToMMo乳幼児健診機能

- ・ 乳幼児健診機能を利用する

「マイToMMo」では、乳幼児健診の情報をアプリ上で入力・閲覧できます。

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

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

## 10-1. 乳幼児健診機能を開く



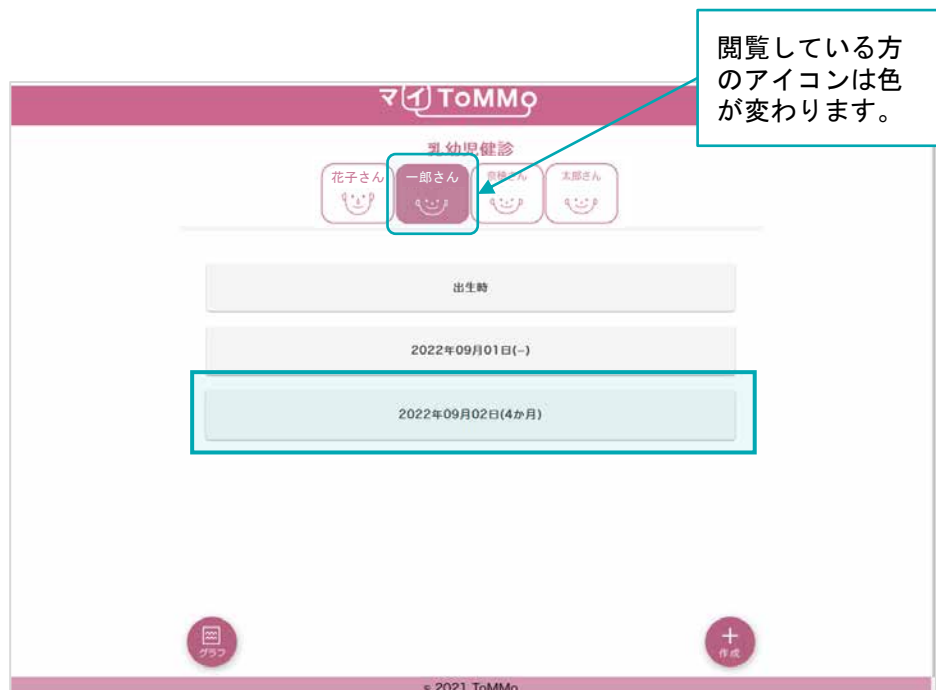
マイToMMoログイン後、  
マイページ上で「乳幼児健診」を選択します。



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

## 10-2. 乳幼児健診の情報を見つめる

「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。

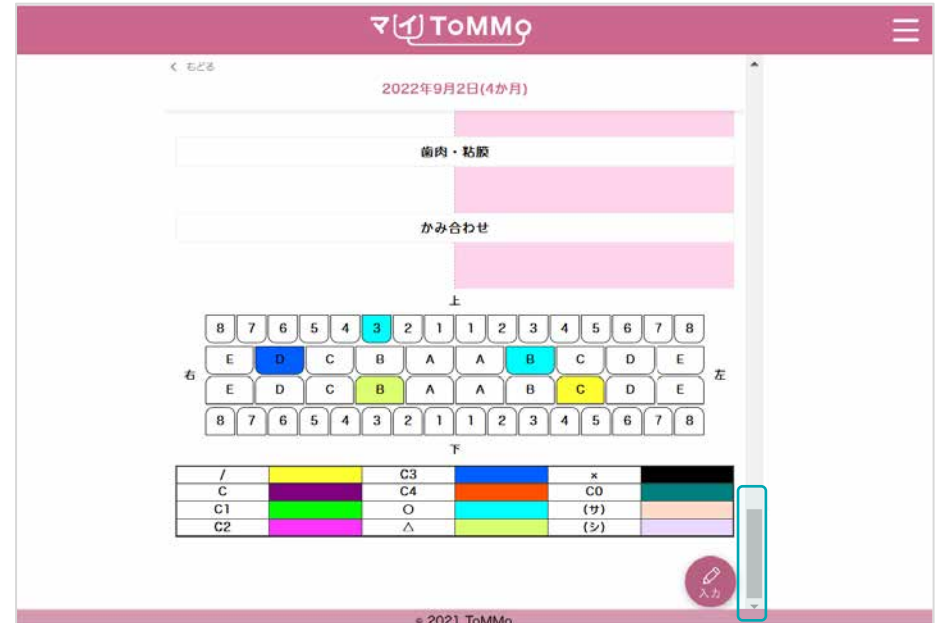


閲覧する項目を選択します。



選択した項目の情報が表示されます。

## 10-2. 乳幼児健診の情報を見つめる



上下にスクロールして見つめます。

## 10-3. 乳幼児健診の情報を入力する

マイ ToMMo

乳幼児健診

一部さん

出生時

2022年09月01日(-)

2022年09月02日(4か月)

グラフ

+ 作成

© 2021 ToMMo

「+作成」をクリックします。

マイ ToMMo

乳幼児健診

検査日 \*必須

年 / 月 / 日

健診名

選択

施設または担当者名

身長(小数第二位まで入力可)

cm

体重

確認

© 2021 ToMMo

乳幼児健診の情報を入力します。

### 10-3. 乳幼児健診の情報を入力する

マイToMMo

乳幼児健診

選択

歯の状態

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

選択した歯： — 選択 登録

上

右 左

下

/	C3	x	
C	C4	C0	
C1	O	(サ)	
C2	Δ	(シ)	

確認

© 2021 ToMMo

健診の情報を入力後、「確認」をクリックします。

マイToMMo

乳幼児健診

要治療のむし歯

虫歯乳歯本数

虫歯永久歯本数

虫歯の罹患型

歯の汚れ

歯肉・粘膜

噛み合わせ

歯の状態

上

右 左

下

修正

登録

© 2021 ToMMo

入力した健診の情報を確認し、「登録」をクリックします。

### 10-3. 乳幼児健診の情報を入力する



The screenshot shows the 'マイ ToMMo' app interface. At the top, there is a header with the app name and a menu icon. Below the header, there is a navigation bar with two tabs: 'ToMMoが収集した情報' (Information collected by ToMMo) and 'あなたが入力した情報' (Information entered by you). The main content area displays a form for entering information for a health check on '2022年11月11日(6か月)'. The form includes fields for '検査日' (Check date), '健診名' (Check name), '施設または担当者名' (Facility or staff name), '身長' (Height), and '体重' (Weight). The '検査日' field is filled with '2022年11月11日(金)', and the '健診名' field is filled with '6か月'. A red circular button with a pencil icon and the text '入力' (Input) is located at the bottom right of the form. The footer of the app shows '© 2021 ToMMo'.

入力した情報が登録され、乳幼児健診の閲覧の画面に戻ります。

### 10-3. 乳幼児健診の情報を入力する（カレンダーからの日付選択）

「カレンダーマーク」をクリックするとカレンダーが表示されます。

A: 「年」を変える場合は、太字で記載されている「年月」をクリックします。

B: 「↑」「↓」をクリックすると「月」が変わります。

C: 日付をクリックします。

※Mac版はP.112参照



### 10-3. 乳幼児健診の情報を入力する（カレンダーからの日付選択）

マイToMMo

乳幼児健診

検査日 \*必須

2022/11/11

2022年(令和4年)11月

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

削除 今日

健診名

施設または担当者名

身長(小数第二位まで入力可)

cm

体重

\*gは、小数第一位まで入力可  
\*kgは、小数第三位まで入力可

確認

© 2021 ToMMo

入力を削除したい時は、「削除」をクリックします。

## 10-4. 乳幼児健診の情報を修正する

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



修正したい健診の項目を選択します。



「入力」をクリックします。

## 10-4. 乳幼児健診の情報を修正する

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



乳幼児健診

検査日 \*必須

2022/11/11

健診名

6か月

施設または担当者名

身長(小数第二位まで入力可)

56 cm

体重

確認

© 2021 ToMMo

修正したい健診の項目を選択し、「確認」をクリックします。



乳幼児健診

検査日

2022年11月11日

健診名

6か月

施設または担当者名

身長

56cm

体重

胸囲

頭囲

健康状態

股関節開排制限

特記事項

修正

登録

© 2021 ToMMo

修正した項目の確認・登録を行います。

## 10-4. 乳幼児健診の情報を修正する

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

マイ ToMMo

2022年11月11日(6か月)

ToMMoが収集した情報

あなたが入力した情報

検査日

2022年11月11日(金)

健診名

6か月

施設または担当者名

身長

56.00cm

体重

入力

© 2021 ToMMo

修正内容が登録され、閲覧画面に戻ります。

## 10-5. 乳幼児健診の情報をグラフで見る

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



「グラフ」をクリックします。



グラフで表示する項目「身長」または「体重」を選択します。

## 10-5. 乳幼児健診の情報をグラフで見る

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



グラフが表示されます。



表示項目を変更できます。

## 10-5. 乳幼児健診の情報をグラフで見る



### グラフの表示

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

ToMMoが収集した情報  あなたが入力した情報

折れ線グラフで見たいときは

折れ線グラフで見る  
をチェックします。

## 10-6. マイページに戻る

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



右上のメニューボタン (≡) をクリックします。

メニューが表示されますので、「マイページ」をクリックします。

マイページに戻ります。



## 11

# マイToMMo学校健診機能

- ・学校健診機能を利用する

「マイToMMo」では、学校健診及び体力測定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。

## 11-1. 学校健診機能を開く



マイToMMoログイン後、  
マイページ上で「学校健診」を選択します。



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

## 11-2. 学校健診の情報を閲覧する

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



閲覧する項目を選択します。



選択した項目の情報が表示されます。

## 11-2. 学校健診の情報を閲覧する

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

The screenshot shows the 'マイToMMo' app interface for '学校健診・体力測定 中1 1993年度'. The left sidebar is active, displaying a list of items: '学校健診 歯科', '歯科健診日', 'むし歯', '顎関節', '歯列・咬合', '歯肉の状態', and '歯垢の状態'. The main content area shows the details for '歯科健診日' (1993/08/11), 'むし歯' (なし), '顎関節' (異常なし), '歯列・咬合' (異常なし), '歯肉の状態' (異常なし), and '歯垢の状態' (異常なし). A red '入力' button is visible at the bottom right.

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

The screenshot shows the 'マイToMMo' app interface for '学校健診・体力測定 中1 1993年度'. The right sidebar is active, displaying a list of items: '体力測定', '握力', '右', '左', '得点', '上体起こし', '回数', and '得点'. The main content area shows the details for '握力' (右: 9 kg, 左: 9 kg), '得点' (4), '上体起こし' (回数: 12回), and '得点'. A red '入力' button is visible at the bottom right.

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



上下にスクロールして閲覧します。

## 11-3. 学校健診の情報を入力する



「+作成」をクリックします。



学校健診・体力測定の情報を入力します。

### 11-3. 学校健診の情報を入力する

学校健診

学校健診 一般

学年	小学4年
年度	1990
健康診断日	1990/06/11
身長	cm
体重	kg
皮膚疾患	
視力 (裸眼) 右:	

確認

© 2021 ToMMo

各種項目を入力し、「確認」をクリックします。

学校健診

学校健診 一般

学年	小学4年
年度	1990
健康診断日	1990/06/11
身長	120 cm
体重	40 kg
皮膚疾患	
視力 (裸眼) 右:	0.9~0.7
左:	1.0以上

修正 登録

© 2021 ToMMo

入力した情報を確認し、「登録」をクリックします。

### 11-3. 学校健診の情報を入力する

マイToMMo

学校健診・体力測定 小4 1990年度

ToMMoが 収集した情報	あなたが 入力した情報
学校健診 一般	
健康診断日	1990/06/11
身長	120 cm
体重	40 kg
皮膚疾患	
視力 (裸眼)	
右:	右: 0.9~0.7

入力

© 2021 ToMMo

入力した情報が登録され、閲覧画面に戻ります。

### 11-3. 学校健診の情報を入力する（カレンダーからの日付選択）

The screenshot shows the '学校健診 一般' (School Health Check General) form. The '健康診断日' (Health Check Date) field is active, and a date picker calendar is displayed. The calendar shows the month of November 2022 (令和4年11月). The date '11' is selected. A small square icon (calendar mark) is visible to the right of the date input field.

「カレンダーマーク」をクリックするとカレンダーが表示されます。

This screenshot is identical to the previous one but includes callouts A, B, and C. Callout A points to the year '2022年(令和4年)11月' in the date picker. Callout B points to the '↑' and '↓' navigation buttons. Callout C points to the date '11' in the calendar grid.

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

※Mac版はP.112参照



### 11-3. 学校健診の情報を入力する（カレンダーからの日付選択）

The screenshot shows the 'マイToMMo' web application interface for entering school health check information. The page title is '学校健診' (School Health Check). Below the title, there is a section for '学校健診 一般' (General School Health Check). The form includes several input fields: '学年' (Grade) with a dropdown menu, '年度' (Year) with a dropdown menu, '健康診断日' (Health Check Date) with a date picker showing '2022/11/11', '身長' (Height) with a unit of 'cm', '体重' (Weight) with a unit of 'kg', '皮膚疾患' (Skin Disease), and '視力 (裸眼)' (Vision (Naked Eye)) with a unit of '右:' (Right). A '削除' (Delete) button is highlighted in the calendar interface, indicating that the user can delete the selected date.

入力を削除したい時は「削除」をクリックします。

## 11-4. 学校健診の情報を修正する

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



修正したい学校健診の情報を選択します。



「入力」をクリックします。

## 11-4. 学校健診の情報を修正する

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

学校健診・体力測定 小4 1990年度

学校健診 一般

学年 \* 小学4年

年度 \* 1990

健康診断日 1990/06/11

身長 120 cm

体重 38 kg

皮膚疾患

視力 (裸眼) 右: B(0.9~0.7)

確認

学校健診・体力測定 小4 1990年度

50m走 タイム 得点

立ち幅とび 距離 得点

ボール投げ 距離 55 m 得点 10

得点合計 50

総合評価 D

修正 登録

該当項目を修正し、「確認」をクリックします。

修正した項目を確認し、「登録」をクリックします。

## 11-4. 学校健診の情報を修正する

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

学校健診・体力測定 小4 1990年度

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

© 2021 ToMMo

修正内容が登録され、閲覧画面に戻ります。

## 11-5. 学校健診の情報をグラフで見る

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



「グラフ」をクリックします。



グラフで表示する項目を選択します。

## 11-5. 学校健診の情報をグラフで見る

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



グラフが表示されます。



グラフの点「●」をクリックすると、数値情報が表示されます。

## 11-5. 学校健診の情報をグラフで見る

### グラフの表示

閲覧希望の情報のボックスにチェックを入れます。

チェックされた情報が表示されます。

■ ToMMoが収集した情報 ■ あなたが入力した情報



画面の項目を選択すると、表示項目を変更できます。



グラフの表示が切り替わります。

## 11-6. マイページに戻る

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



右上のメニューボタン (≡) をクリックします。

メニューが表示されますので、「マイページ」をクリックします。

マイページに戻ります。



## 12

# マイToMMo予防接種機能

- ・ 予防接種機能を利用する

「マイToMMo」では、予防接種記録の情報をアプリ上で入力・閲覧できます。

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

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

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

## 12-1. 予防接種機能を開く



マイToMMoログイン後、  
マイページ上で「予防接種」を選択します。



ワクチンの一覧が表示されます。

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

## 12-2. 予防接種の情報を閲覧する



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



閲覧する予防接種の接種年月日を選択します。

## 12-2. 予防接種の情報を閲覧する

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

マイ ToMMo

インフルエンザ菌b型 (Hib)

ToMMoが収集した情報	あなたが入力した情報
接種年月日	2023/03/01
接種時間	10:05
ワクチンメーカー名	abc
ワクチンロット番号	12345
接種場所	

入力

© 2021 ToMMo

選択した予防接種の情報が表示されます。

マイ ToMMo

インフルエンザ菌b型 (Hib)

副反応の有無	あり
副反応の発生日	
副反応の発症時間	
副反応の症状	アナフィラキシー
医療機関の受診	あり
報告基準となる副反応の症状	アナフィラキシー

入力

© 2021 ToMMo

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

## 12-3. 予防接種の情報を入力する



入力する予防接種を選択します。



「接種日追加」をクリックします。

## 12-3. 予防接種の情報を入力する

マイToMMo

ロタウイルス

価数  1価  5価

接種年月日\* 年 / 月 / 日

接種時間 選択 時 分

ワクチンメーカー名

ワクチンロット番号

接種場所

副反応  あり  なし

確認

© 2021 ToMMo

予防接種の情報を入力します。

マイToMMo

ロタウイルス

接種時間 08 時 30 分

ワクチンメーカー名 ○○株式会社

ワクチンロット番号 12345

接種場所

副反応  あり  なし

副反応の発生年月日 選択 年 月 日

副反応の発生時間 選択 時 分

副反応の症状

医療機関の受診  あり  なし

確認

© 2021 ToMMo

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

## 12-3. 予防接種の情報を入力する

マイ ToMMo

ロタウイルス

ワクチンロット番号 1 2 3 4 5

接種場所

副反応  あり  なし

副反応の発生日 2023 年 04 月 26 日

副反応の発時 選択 時 選択 分

副反応の症状

医療機関の受診  あり  なし

報告基準となる副反応の症状  アナフィラキシー  
 腸重積症  
 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

ロタウイルス

価数 1価

接種年月日 2023/04/26

接種時間 08:30

ワクチンメーカー名  株式会社

ワクチンロット番号 1 2 3 4 5

接種場所

副反応 あり

副反応の発生日 2023/04/26

副反応の発時

副反応の症状

修正 登録

入力した予防接種の情報を確認し、「登録」をクリックします。

## 12-3. 予防接種の情報を入力する

マイ ToMMo

ロタウイルス

【定期】  
目的:ロタウイルスによる胃腸炎の予防

接種年月日 2023年04月26日

接種日通知

© 2021 ToMMo

「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。

入力した情報が登録され、予防接種の閲覧画面に戻ります。



## 12-3. 予防接種の情報を入力する（カレンダーからの日付選択）

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

接種場所

副反応  あり  なし

確認

© 2021 ToMMo

「カレンダーマーク」をクリックするとカレンダーが表示されます。

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

接種場所

副反応  あり  なし

確認

© 2021 ToMMo

A: 「年」を変える場合は、太字で記載されている「年月」をクリックします。

B: 「↑」「↓」をクリックすると「月」が変わります。

C: 日付をクリックします。

※Mac版はP.112参照

## 12-3. 予防接種の情報を入力する（カレンダーからの日付選択）

マイToMMo

麻疹・風疹混合 (MR)

接種年月日 2022/11/11

接種時間

ワクチンメーカー名

ワクチンロット番号

接種場所

副反応  あり  なし

削除 今日

確認

© 2021 ToMMo

入力を削除したい時は、「削除」をクリックします。

## 12-4. 予防接種の情報を修正する

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

マイ ToMMo

ロタウイルス

ToMMoが収集した情報

あなたが入力した情報

価数 1価

接種年月日 2023/04/26

接種時間 08:30

ワクチンメーカー名 〇〇株式会社

ワクチンロット番号 12345

接種場所

副反応

入力

© 2021 ToMMo

修正する予防接種を選択し、「入力」をクリックします。

マイ ToMMo

ロタウイルス

価数  1価  5価

接種年月日 2023/04/26

接種時間 08 時

ワクチンメーカー名 〇〇株式会社

ワクチンロット番号 12345

接種場所

副反応  あり  なし

副反応の発生日 2023 年 04 月 26 日

副反応の発生日 時 分

副反応の症状

確認

修正する項目を選択し、修正後、画面の下部の「確認」をクリックします。

## 12-4. 予防接種の情報を修正する

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

マイToMMo

ロタウイルス

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

修正 登録

© 2021 ToMMo

修正した情報を確認し、「登録」をクリックします。

## 12-5. 予防接種を作成する

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



「+作成」をクリックします。



「その他」を選択し、ワクチン名を入力します。

## 12-5. 予防接種を作成する

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

マイToMMo

〇〇ワクチン

接種年月日 2022/11/11

接種時間 11 時 01 分

ワクチンメーカー名

ワクチンロット番号

接種場所 〇〇病院

副反応  あり  なし

確認

© 2021 ToMMo

予防接種の情報を入力し、確認します。

マイToMMo

〇〇ワクチン

接種年月日 2022/11/11

接種時間 11:01

ワクチンメーカー名

ワクチンロット番号

接種場所 〇〇病院

副反応 なし

修正 登録

© 2021 ToMMo

予防接種の情報を登録します。

## 12-6. マイページに戻る

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



右上のメニューボタン (≡) をクリックします。

メニューが表示されますので、「マイページ」をクリックします。

マイページに戻ります。

## 13

# マイToMMo特定・職域健診機能

- ・ 特定・職域健診機能を利用する

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

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



## 13-1. 特定・職域健診機能を開く



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



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

## 13-2. 特定・職域健診の情報を閲覧する

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



閲覧したい年度を選択します。



選択した年度の健診情報が表示されます。上下にスクロールして閲覧します。

### 13-3. 特定・職域健診の情報を入力する



「+作成」をクリックします。



特定・職域健診の情報を入力します。

### 13-3. 特定・職域健診の情報を入力する

マイ ToMMo

特定・職域健診

健康診断日	年/月/日
身長	cm
体重	kg
腕囲	cm
BMI	
血圧最高	mmHg
血圧最低	mmHg
尿蛋白	

確認

© 2021 ToMMo

各種項目を入力します。

マイ ToMMo

特定・職域健診

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

確認

© 2021 ToMMo

各種項目を入力し、「確認」をクリックします。

### 13-3. 特定・職域健診の情報を入力する

マイ ToMMo

特定・職域健診

健康診断日	2019/07/11
身長	150 cm
体重	40 kg
腹囲	
BMI	17.78 kg/m <sup>2</sup>
血圧最高	
血圧最低	
尿蛋白	

修正 登録

© 2021 ToMMo

入力した情報を確認し、「登録」をクリックします。

マイ ToMMo

特定・職域健診 2019年度

ToMMoが収集した情報	あなたが入力した情報
健康診断日	2019/07/11
身長	150 cm
体重	40 kg
腹囲	
BMI	17.78 kg/m <sup>2</sup>

入力

© 2021 ToMMo

入力した情報が登録され、閲覧画面に戻ります。

### 13-3. 特定・職域健診の情報を入力する（カレンダーからの日付選択）

特定・職域健診

健康診断日

2022年(令和4年) 11月

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

身長  cm

体重  kg

腹囲  cm

BMI

血圧最高  mmHg

血圧最低  mmHg

尿蛋白

確認

© 2021 ToMMo

特定・職域健診

健康診断日

2022年(令和4年) 11月

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

身長  cm

体重  kg

腹囲  cm

BMI

血圧最高  mmHg

血圧最低  mmHg

尿蛋白

確認

© 2021 ToMMo

「カレンダーマーク」をクリックするとカレンダーが表示されます。

A: 「年」を変える場合は、太字で記載されている「年月」をクリックします。

B: 「↑」「↓」をクリックすると「月」が変わります。

C: 日付をクリックします。

※Mac版はP.112参照

### 13-3. 特定・職域健診の情報を入力する（カレンダーからの日付選択）

The screenshot shows the 'マイToMMo' interface for entering health check-up information. The title is '特定・職域健診'. The '健康診断日' (Health Check Date) field is set to '2022/11/11'. A calendar is open, showing the month of November 2022. The date '11' is selected. A '削除' (Delete) button is visible in the calendar interface. The form includes fields for '身長' (Height) in cm, '体重' (Weight) in kg, '腕囲' (Arm Circumference) in cm, 'BMI', '血圧最高' (Maximum Blood Pressure) in mmHg, '血圧最低' (Minimum Blood Pressure) in mmHg, '尿蛋白' (Urine Protein), and '尿糖' (Urine Sugar). A '確認' (Confirm) button is at the bottom. The footer shows '© 2021 ToMMo'.

入力を削除したいときは、「削除」をクリックします。

## 13-4. 特定・職域健診の情報を修正する

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



修正したい年度を選択します。



「入力」をクリックします。



## 13-4. 特定・職域健診の情報を修正する

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

マイToMMo

特定・職域健診 2019年度

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

確認

© 2021 ToMMo

項目を選択し、入力後「確認」をクリックします。

マイToMMo

特定・職域健診 2019年度

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

修正 登録

© 2021 ToMMo

該当項目を確認し、「登録」をクリックします。

## 13-4. 特定・職域健診の情報を修正する

「ToMMoが収集した情報」はご自身では修正ができません。「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TEL022-718-5162）までお問い合わせください。

ToMMoが収集した情報	あなたが入力した情報
健康診断日	2019/07/11
身長	150 cm
体重	40 kg
腹囲	
BMI	17.78 kg/m <sup>2</sup>

入力

© 2021 ToMMo

閲覧画面に戻ります。

## 13-5. 特定・職域健診の情報をグラフで見る

特定・職域健診の情報をグラフで閲覧することができます。



特定・職域健診のトップページで「グラフ」をクリックします。



グラフで表示する項目を選択します。

## 13-5. 特定・職域健診の情報をグラフで見る

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



グラフが表示されます。



グラフの点「●」をクリックすると、数値情報が表示されます。

## 13-5. 特定・職域健診の情報をグラフで見る

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

### グラフの表示

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

■ ToMMoが収集した情報 ■ あなたが入力した情報



画面の項目を選択すると、表示項目を変更できます。

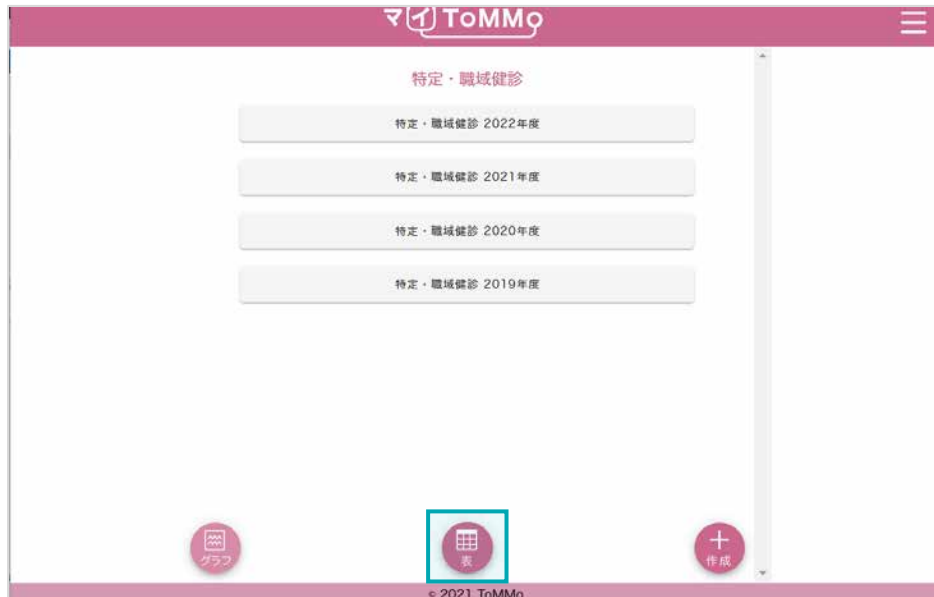


グラフ表示が切り替わります。

## 13-6. 特定・職域健診の情報を表で見ると

特定・職域健診の情報を表で閲覧することができます。

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



特定・職域健診のトップページで「表」をクリックします。

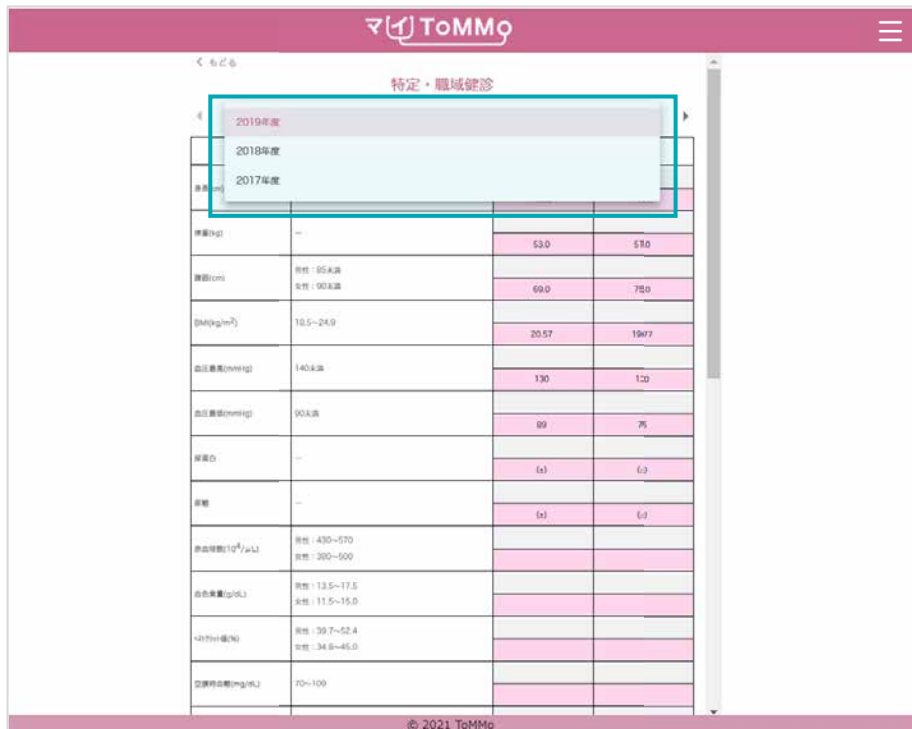
項目	基準範囲	2019	2018
身長(cm)	-	160.5	160.6
体重(kg)	-	53.0	51.0
血圧(mmHg)	収縮 90未満 拡張 50未満	69.0	75.0
BMI(kg/m <sup>2</sup> )	18.5-24.9	20.57	19.77
赤血球数(×10 <sup>9</sup> /μL)	140未満	130	120
赤血球数(×10 <sup>9</sup> /μL)	90未満	89	75
尿蛋白	-	(a)	(a)
尿糖	-	(a)	(a)
尿中尿酸(10 <sup>3</sup> /μL)	男性 430-570 女性 380-500		
尿中尿酸(g/dL)	男性 13.3-17.6 女性 11.5-15.9		
LDH(単位)	男性 29.7-52.4 女性 24.9-45.0		
尿酸排泄量(mg/dL)	70-109		

入力のある最新の2ヶ年度分が表示されます。上下にスクロールして閲覧します。

## 13-6. 特定・職域健診の情報を表で見ると

特定・職域健診の情報を表で閲覧することができます。

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



特定・職域健診

2019年度  
2018年度  
2017年度

項目	基準範囲	2019	2018
身長(cm)	—	180.5	180.6
体重(kg)	—	53.0	51.0
BMI(kg/m <sup>2</sup> )	18.5~24.9	20.57	19.77
血圧(収縮)(mmHg)	140未満	130	120
血圧(拡張)(mmHg)	90未満	89	75
尿蛋白	—	(x)	(x)
尿糖	—	(x)	(x)
赤血球数(10 <sup>12</sup> /μL)	男性: 430~570 女性: 390~500		
赤血球数(pH/L)	男性: 13.5~17.5 女性: 11.5~15.0		
ヘモグロビン(Hb)(g/dL)	男性: 13.5~17.5 女性: 11.5~15.0		
ヘモグロビンA1c(HbA1c)(%)	男性: 5.7~6.4 女性: 5.7~6.4		
空腹時血糖(mg/dL)	70~109		

© 2021 ToMMo

画面の年度を選択すると、年度を変更できます。



特定・職域健診

2019年度

項目	基準範囲	2019	2018
身長(cm)	—	180.5	180.6
体重(kg)	—	53.0	51.0
BMI(kg/m <sup>2</sup> )	18.5~24.9	20.57	19.77
血圧(収縮)(mmHg)	140未満	130	120
血圧(拡張)(mmHg)	90未満	89	75
尿蛋白	—	(x)	(x)
尿糖	—	(x)	(x)
赤血球数(10 <sup>12</sup> /μL)	男性: 430~570 女性: 390~500		
赤血球数(pH/L)	男性: 13.5~17.5 女性: 11.5~15.0		
ヘモグロビン(Hb)(g/dL)	男性: 13.5~17.5 女性: 11.5~15.0		
ヘモグロビンA1c(HbA1c)(%)	男性: 5.7~6.4 女性: 5.7~6.4		
空腹時血糖(mg/dL)	70~109		

© 2021 ToMMo

年度の表示が切り変わります。

## 13-6. 特定・職域健診の情報を表で見ると

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	2019	2018
体重(kg)	—	180.5	160.6
身長(cm)	—	53.0	51.0
腰囲(cm)	男性：85未満 女性：90未満	69.0	75.0
BMI(kg/m <sup>2</sup> )	18.5-24.9	20.67	19.77
収縮血圧(mmHg)	140未満	130	120
拡張血圧(mmHg)	90未満	89	75
総コレステロール	—	(a)	(a)
LDLコレステロール	—	(a)	(a)
総コレステロール(10 <sup>3</sup> μmol/L)	男性：4.20-5.70 女性：3.80-5.00		
高密度脂蛋白(HDL)	男性：1.15-1.75 女性：1.15-1.60		
ヘモグロビン(Hb)	男性：20.7-22.4 女性：24.0-45.0		
空腹血糖値(mg/dL)	70-109		

画面の「◀」 「▶」で年度を切り替えることもできます。



## 13-7. マイページに戻る

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



右上のメニューボタン (≡) をクリックします。

メニューが表示されますので、「マイページ」をクリックします。

マイページに戻ります。

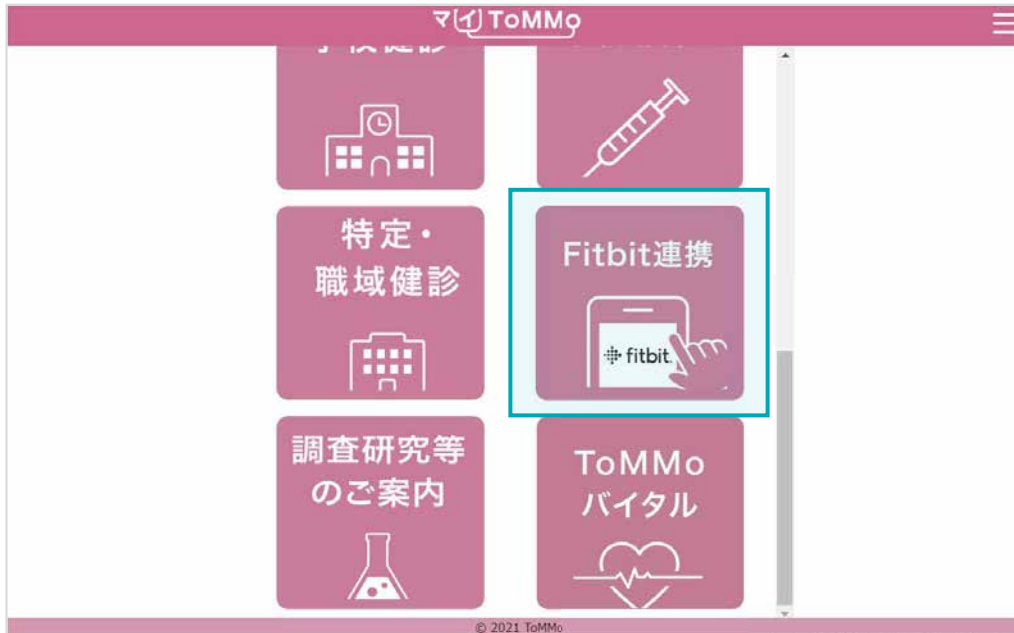
14

## マイToMMo Fitbit連携機能

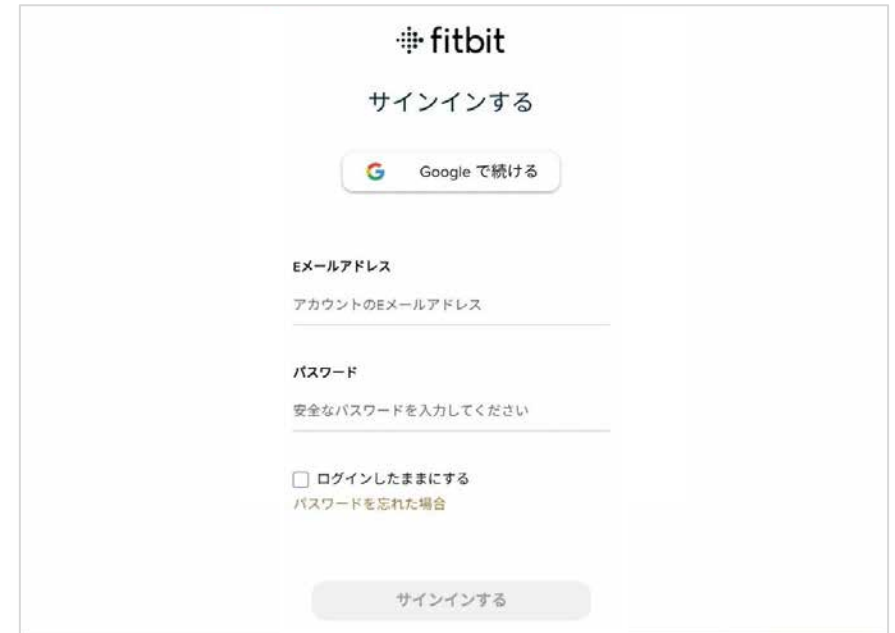
- ・ Fitbitと連携する

「マイToMMo」は、Fitbitと連携できます。

## 14-1. Fitbitと連携する



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



初めてFitbitを利用する場合は、上記メッセージが表示されます。

## 14-1. Fitbitと連携する



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



「Fitbit連携しています。」と表示されます。

## 14-2. Fitbitの連携を解除する（マイToMMoアプリ側から）



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



「Fitbitの連携解除」を選択します。

※Fitbit側からの解除手続きもお願いします。

## 14-2. Fitbitの連携を解除する（マイToMMoアプリ側から）



「連携を解除しました」と表示されます。

※Fitbit側からの解除手続きもお願いします。

## 14-2. Fitbitの連携を解除する（Fitbit側から）



13:35 G

fitbit  
ログイン

Google で続行

電子メールアドレス  
あなたのアカウントの電子メール  
有効な値を指定してください

パスワード  
安全なパスワードを入力してください

ログイン状態を保つ  
パスワードをお忘れですか?

ログイン

アカウントをお持ちでない場合 サインアップ

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

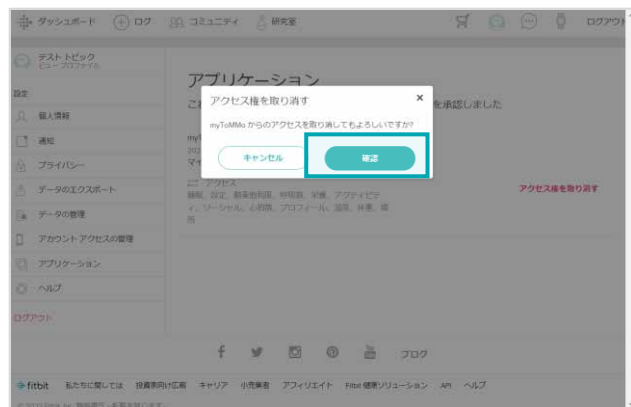


上記の手順ですすみます。



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

## 14-2. Fitbitの連携を解除する（Fitbit側から）



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

※マイToMMoアプリ側からの解除手続きもお願いします。



## 14-3. マイページに戻る

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



右上のメニューボタン (≡) をクリックします。



メニューが表示されますので、「マイページ」をクリックします。



マイページに戻ります。

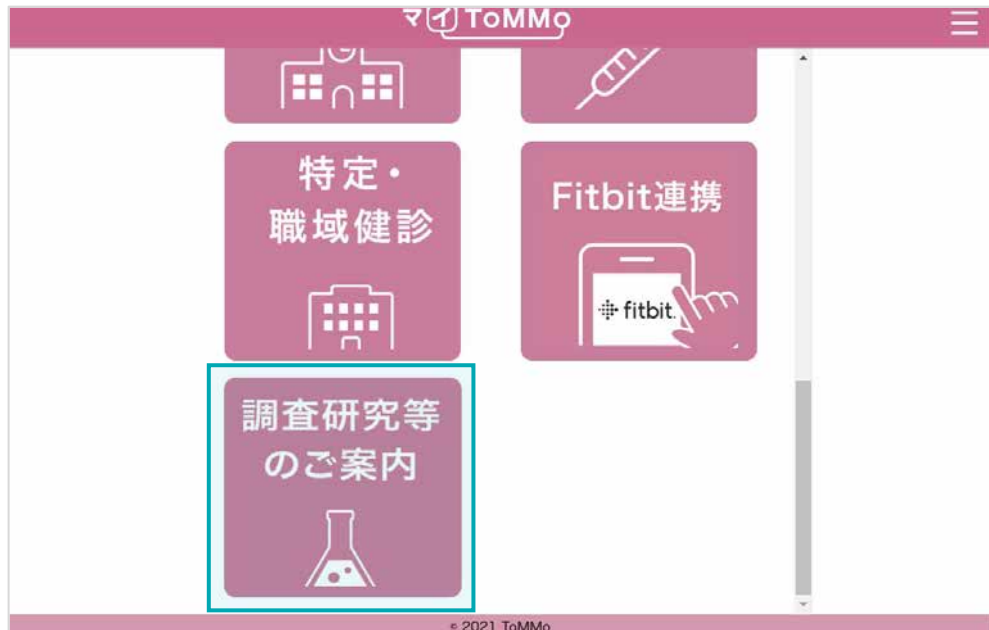
15

## マイToMMo調査研究等のご案内機能

- ・ 調査研究等の案内を閲覧する

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

## 15-1. 調査研究等のご案内を開く



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



各種のご案内が表示されます。

## 15-2. マイページに戻る

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



右上のメニューボタン (≡) をクリックします。

メニューが表示されますので、「マイページ」をクリックします。

マイページに戻ります。

16

## マイToMMoバイタル機能

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

## 16-1. バイタル機能を開く



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



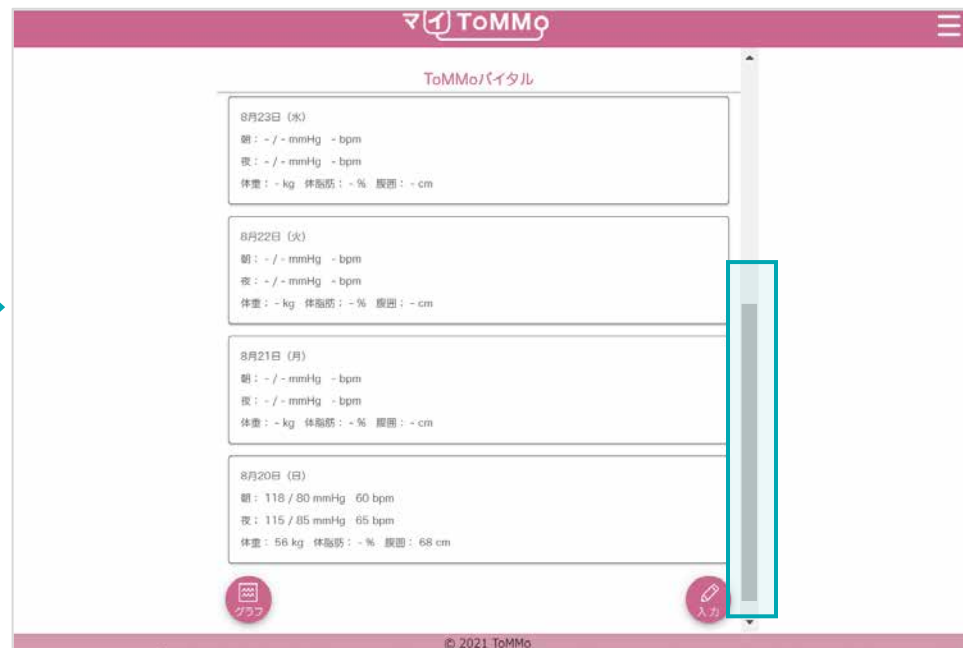
日々の健康情報が表示されます。

## 16-2. 健康情報を閲覧する



The screenshot shows the 'ToMMoバイタル' (ToMMo Vital) screen. At the top, there is a date selector for '2023年8月' and a '今日' (Today) button. Below this, navigation arrows point to '前週' (Previous Week) and '翌週' (Next Week). A date range '8/20 ~ 8/26' is highlighted with a blue box. The main content area displays health data for three days: 8月26日 (土), 8月25日 (金), and 8月24日 (木). Each day's data includes morning and evening blood pressure (mmHg) and heart rate (bpm), as well as weight (kg), body fat percentage (%), and waist circumference (cm). At the bottom, there are icons for 'グラフ' (Graph) and '入力' (Input).

閲覧したい週を選択します。

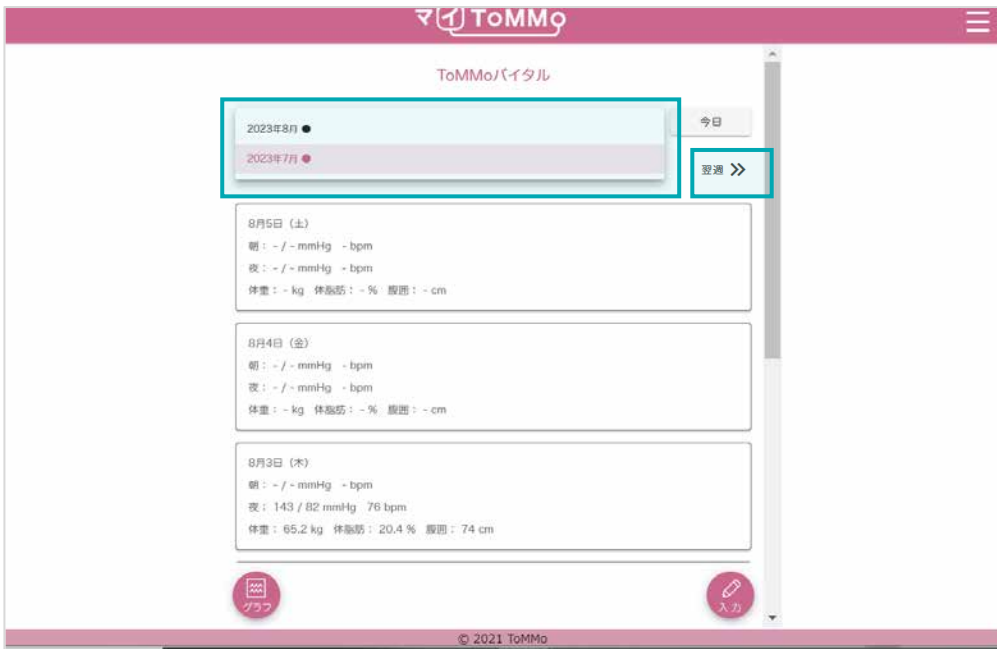


The screenshot shows the 'ToMMoバイタル' (ToMMo Vital) screen with the weekly health information displayed. The date range '8/20 ~ 8/26' is highlighted with a blue box. The main content area displays health data for four days: 8月23日 (水), 8月22日 (火), 8月21日 (月), and 8月20日 (日). Each day's data includes morning and evening blood pressure (mmHg) and heart rate (bpm), as well as weight (kg), body fat percentage (%), and waist circumference (cm). At the bottom, there are icons for 'グラフ' (Graph) and '入力' (Input).

選択した週の健康情報が表示されます。上下にスクロールして閲覧します。

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

## 16-3. 過去の健康情報を閲覧する



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



「今日」を選択すると、最新の閲覧画面に戻ります。



## 16-4. 健康情報を入力する



トップページ下部の「入力」を選択します。



各種項目を入力します。

## 16-4. 健康情報を入力する

マイ ToMMo

くちどる

ToMMoバイタル

血压(朝) - 最低	90	mmHg
脈拍(朝)	67	bpm
血压(夜)		
血压(夜) - 最高	118	mmHg
血压(夜) - 最低	80	mmHg
脈拍(夜)	70	bpm
体重	67	kg
体脂肪	20	%
腹囲	65	cm

確認

© 2021 ToMMo

項目を入力後、「確認」をクリックします。

マイ ToMMo

くちどる

ToMMoバイタル

測定日 2023/08/27

血压(朝)

血压(朝) - 最高	125 mmHg
血压(朝) - 最低	90 mmHg
脈拍(朝)	67 bpm

血压(夜)

血压(夜) - 最高	118 mmHg
血压(夜) - 最低	80 mmHg
脈拍(夜)	70 bpm

確認 登録

© 2021 ToMMo

入力した情報を確認し、「登録」をクリックします。

## 16-4.健康情報を入力する

特定・職域健診

健康診断日	2019/07/11
身長	150 cm
体重	40 kg
BMI	17.78 kg/m <sup>2</sup>
血圧最高	
血圧最低	
尿蛋白	

修正 登録

© 2021 ToMMo

入力した情報を確認し、「登録」をクリックします。

ToMMoバイタル

2023年8月 ● 今日

<< 前週 8/27 ~ 9/2

8月27日 (日)

朝: 125 / 90 mmHg 67 bpm  
夜: 118 / 80 mmHg 70 bpm  
体重: 67 kg 体脂肪: 20% 腹囲: 65 cm

グラフ 入力

© 2021 ToMMo

入力した情報が登録され、閲覧画面に戻ります。

## 16-5.健康情報を修正する

入力した健康情報は修正ができます。  
健康情報の入力画面から修正を行います。



The screenshot shows the 'ToMMoバイタル' (ToMMo Vital) input screen. At the top, the '測定日' (Measurement Date) is set to '2023/08/27'. Below this, there are input fields for '血圧(朝)' (Morning Blood Pressure) with values 125 mmHg (highest) and 90 mmHg (lowest), and '脈拍(朝)' (Morning Pulse) at 67 bpm. The '血圧(夜)' (Night Blood Pressure) section has values 118 mmHg (highest) and 80 mmHg (lowest), and '脈拍(夜)' (Night Pulse) at 70 bpm. A red '確認' (Confirm) button is at the bottom. A red box highlights the '測定日' field.

測定日を選択します。



The screenshot shows the same 'ToMMoバイタル' input screen, but with a calendar overlay. The calendar is for August 2023, and the date '8月2日(水)' (August 2nd, Wednesday) is selected. The '測定日' field now shows '2023/08/27'. The '確認' (Confirm) button is at the bottom. A red box highlights the selected date on the calendar.

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

## 16-5.健康情報を修正する

The screenshot shows the 'ToMMoバイタル' (ToMMo Vital) screen. At the top, the date is '2023/08/02'. Below this, there are sections for '血压(朝)' (Morning Blood Pressure) and '血压(夜)' (Night Blood Pressure). Each section contains three input fields: '最高' (Maximum), '最低' (Minimum), and '脈拍' (Pulse). The morning values are 148 mmHg, 83 mmHg, and 65 bpm. The night values are 142 mmHg, 85 mmHg, and 75 bpm. A red box highlights the '確認' (Confirm) button at the bottom of the screen.

項目	値	単位
測定日	2023/08/02	
血压(朝)		
血压(朝) - 最高	148	mmHg
血压(朝) - 最低	83	mmHg
脈拍(朝)	65	bpm
血压(夜)		
血压(夜) - 最高	142	mmHg
血压(夜) - 最低	85	mmHg
脈拍(夜)	75	bpm


項目を選択し、修正後「確認」をクリックします。

The screenshot shows the same 'ToMMoバイタル' screen as the previous one. The values are now displayed as text rather than input fields. A red box highlights the '登録' (Register) button at the bottom right of the screen.

項目	値	単位
測定日	2023/08/02	
血压(朝)		
血压(朝) - 最高	148 mmHg	
血压(朝) - 最低	83 mmHg	
脈拍(朝)	67 bpm	
血压(夜)		
血压(夜) - 最高	142 mmHg	
血压(夜) - 最低	85 mmHg	
脈拍(夜)	75 bpm	

入力した内容に間違いがないことを確認し、「登録」をクリックします。

## 16-5.健康情報を修正する



The screenshot shows the 'ToMMoバイタル' (ToMMo Vital) screen in a mobile application. The interface is in Japanese and displays health data for several days. At the top, there is a header with the ToMMo logo and a menu icon. The main content area is titled 'ToMMoバイタル' and contains five data entry boxes for different dates. Each box lists blood pressure (朝 and 夜), weight, body fat percentage, and waist circumference. At the bottom, there are two circular icons: 'グラフ' (Graph) on the left and '入力' (Input) on the right. A copyright notice '© 2021 ToMMo' is visible at the very bottom.

日付	朝 (mmHg / bpm)	夜 (mmHg / bpm)	体重 (kg)	体脂肪 (%)	腹囲 (cm)
夜	- / -	- / -	-	-	-
8月4日 (金)	- / -	- / -	-	-	-
8月3日 (木)	- / -	143 / 82	65.2	20.4	74
8月2日 (水)	148 / 83	142 / 85	68.7	10	-
8月1日 (火)	- / -	- / -	-	-	-

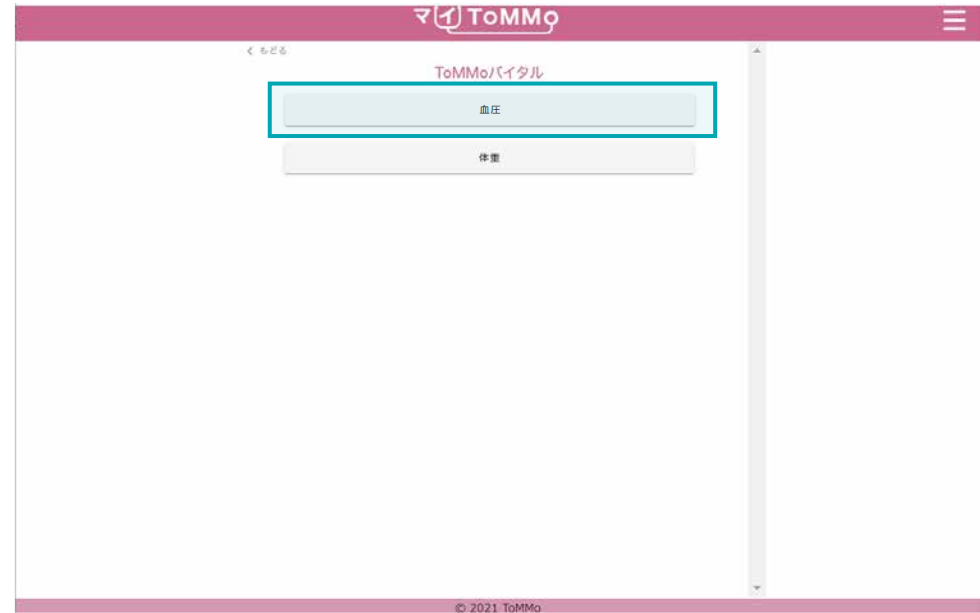
トップページに戻ります。

## 16-6.健康情報をグラフで閲覧する（血圧のグラフを見る）

入力した血圧や体重の情報をグラフで閲覧することができます。



トップページで「グラフ」をクリックします。

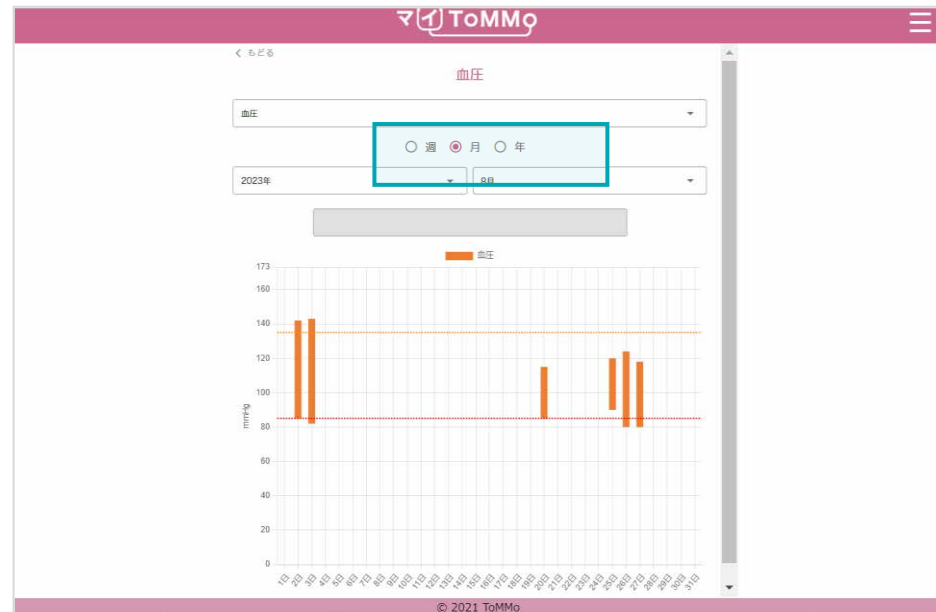


グラフで表示する項目を選択します。

## 16-6.健康情報をグラフで閲覧する（血圧のグラフを見る）



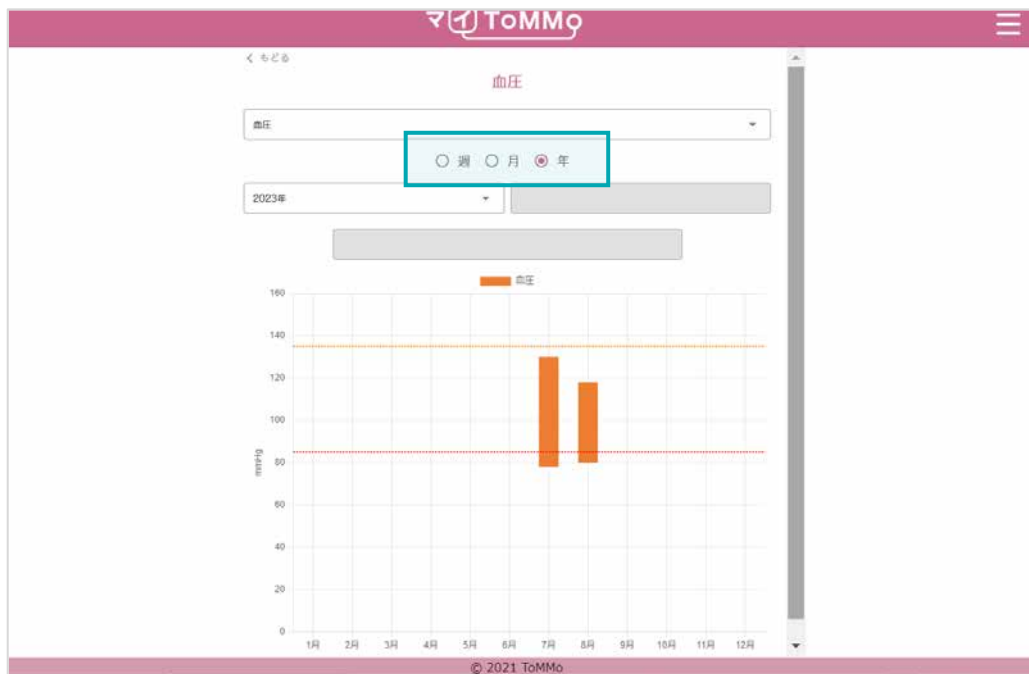
グラフが表示されます。



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



## 16-6.健康情報をグラフで閲覧する（血圧のグラフを見る）



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

## 16-6.健康情報をグラフで閲覧する（体重のグラフを見る）

入力した血圧や体重の情報をグラフで閲覧することができます。

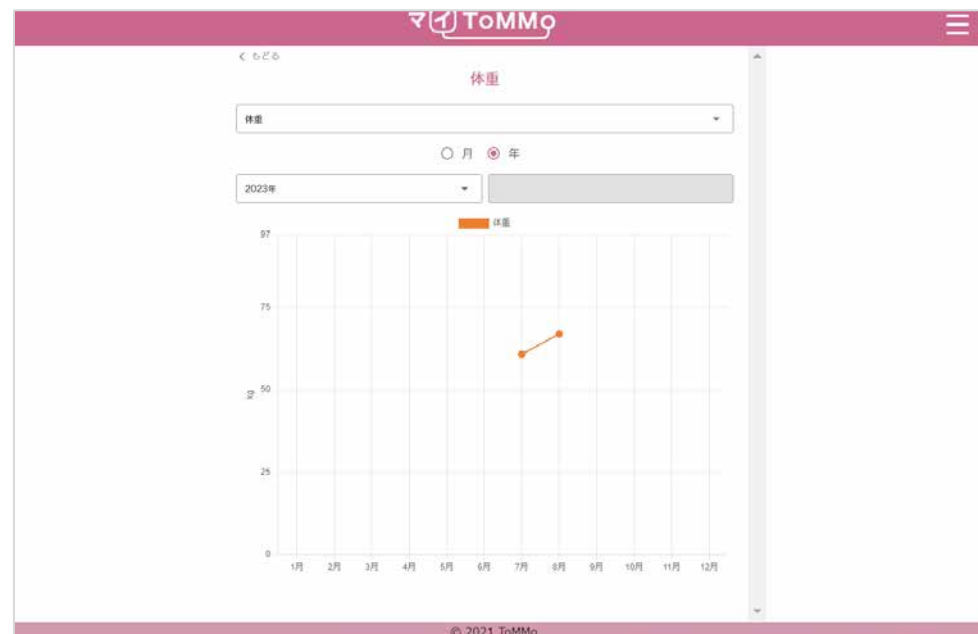
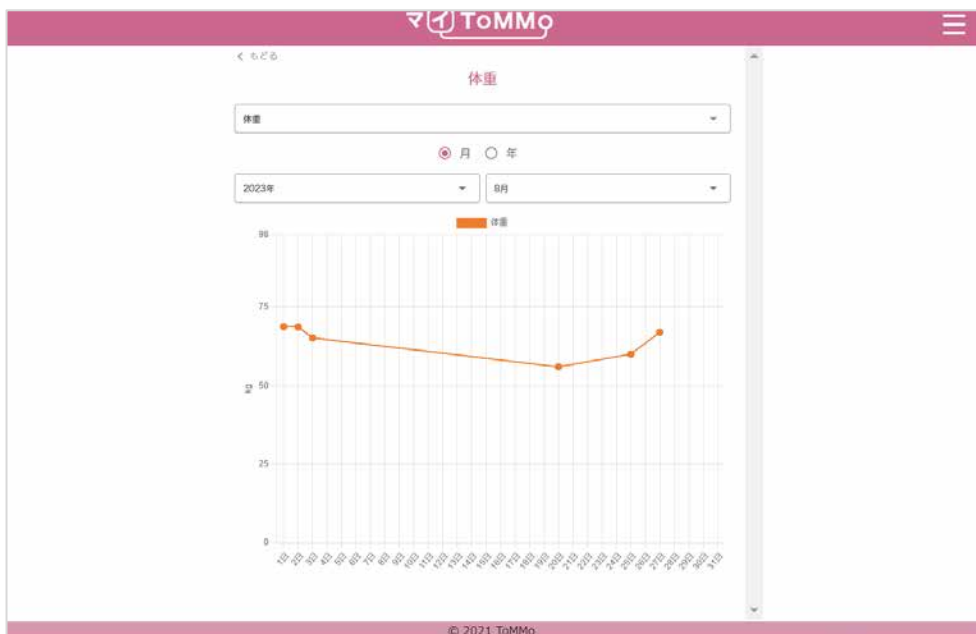


トップページで「グラフ」をクリックします。



グラフで表示する項目を選択します。

## 16-6.健康情報をグラフで閲覧する（体重のグラフを見る）



グラフが表示されます。

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

## 16-7. マイページに戻る

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



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

マイページに戻ります。

## 17 設定メニュー

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

## 17 設定メニュー

マイToMMoアプリの設定メニューは、以下の表示となります。

The screenshot shows the 'マイToMMo' app interface. At the top, there is a search section with a dropdown for '受診年月で検索' (Search by visit date), followed by year selection boxes and a '検索' (Search) button. Below this is a list of search results for health survey results, each with a checkbox and a date. At the bottom, there is a 'メールで送る' (Send by email) button. On the right side, a vertical menu is open, listing several options: 'マイページ' (My Page), '健康調査結果' (Health Survey Results), '登録情報変更' (Change Registration Information), '家族の閲覧申請' (Request for Family Access), 'よくある質問' (FAQ), '利用規約・プライバシーポリシー' (Terms of Use / Privacy Policy), 'お問い合わせ' (Contact Us), and 'ログアウト' (Logout). Five callout boxes with arrows point to specific menu items, providing instructions on what happens when they are clicked.

「マイページ」をクリックすると  
ログイン後のマイページへ移動します

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

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

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

© 2021 ToMMo

### ■ログイン後

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

その他の設定メニューは、以下の表示となります。

### マイToMMo よくある質問

■ **マイナンバーカードの暗証番号について**

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

■ **マイナンバーカードの読み取りについて**

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

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

■ **マイナンバーカードのセキュリティについて**

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

### マイToMMo 利用規約

(用語)

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

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

(事業の目的)

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

(説明)

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

(サービス内容)

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

■ 推奨動作環境

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

## ■よくある質問

マイToMMoに関して、よくある質問とその回答が確認できます。

## ■利用規約・プライバシーポリシー

登録時に同意いただいた規約文面がいつでも確認できます。

その他の設定メニューは、以下の表示となります。

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

### ToMMo お問い合わせ窓口

東北大学 東北メディカル・メガバンク機構（ToMMo）コホート推進センター

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

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

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

### ■マイToMMoのご利用に関するお問い合わせ

マイToMMoの使い方や、マイナンバーカードに関するお問い合わせは、「マイToMMoお問い合わせ窓口（TOPIC）へご連絡をお願いいたします。  
よくあるご質問と回答は、以下よりご確認ください。お問い合わせいただく前に、ご一読ください。

[よくある質問](#)

### TOPIC お問い合わせ窓口

一般社団法人ICTまちづくり共通プラットフォーム推進機構（略：TOPIC）

メール : [mytommo@topic.or.jp](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場合がございます。

### ■マイToMMoのアカウント削除について

マイToMMoのアカウントの削除は、以下より行うことができます。

[アカウント削除手続き](#)



18

## 登録情報を変更する

- ・登録情報を変更する

## 18 登録情報を変更する

メニューから、登録したメールアドレスと電話番号を変更することができます。



右上のメニューボタンをクリックします。



メニューが表示されますので、「登録情報変更」をクリックします。

## 18 登録情報を変更する

マイ ToMMo

### 登録情報変更

さん

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

●メールアドレス

現在：  
xxxxx@xxxx.xx

変更後：  
○○○@xxxx.xx

●電話番号

現在：  
00012345678

変更後：  
00001234567

マイ ToMMo

さん

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

●メールアドレス

現在：  
xxxxx@xxxx.xx

変更後：  
○○○@xxxx.xx

●電話番号

現在：  
00012345678

変更後：  
00001234567

変更する

変更しない

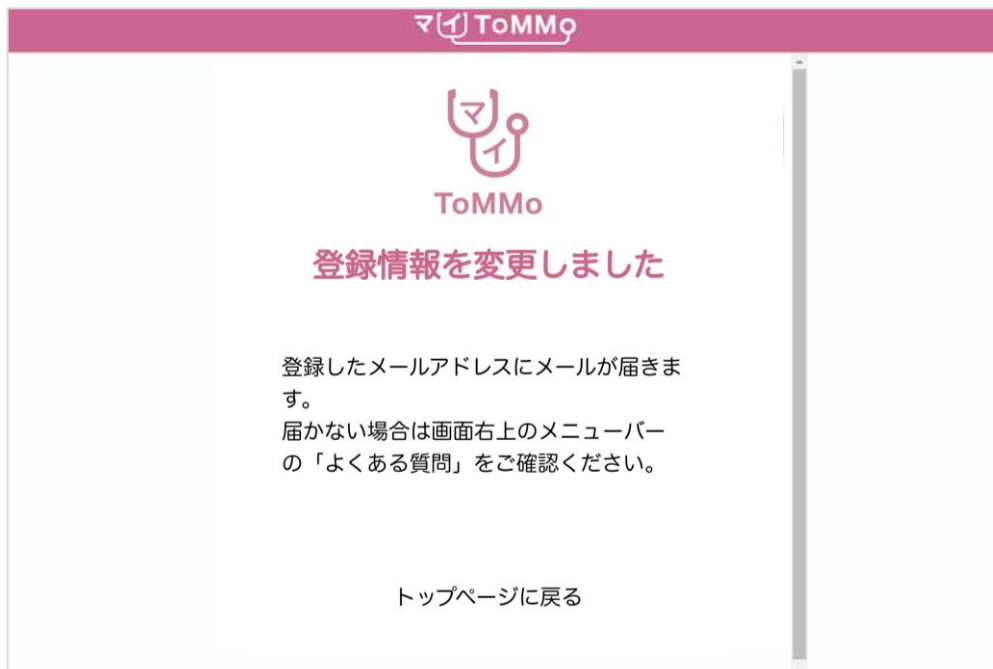
登録したメールアドレス、電話番号の変更ができます。

- ◆入力方法
- メールアドレス：半角
- 電話番号：半角数字（ハイフンなし）

入力した情報を確認し、「変更する」をクリックします。

## 18 登録情報を変更する

メニューから、登録したメールアドレスと電話番号を変更することができます。



登録情報変更の確認のため、ToMMoからメールが届きます。

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

## 19 アカウントを削除する

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

## 19 アカウントを削除する

お問い合わせからマイToMMoアプリのアカウントの削除ができます。



右上のメニューボタン (≡) をクリックします。



メニューが表示されますので、「お問い合わせ」をクリックします。

## 19 アカウントを削除する

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

電話 : 022-718-5162 (三世代コホート担当)

電話 : 022-718-5161 (地域住民コホート担当)

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

※平日 9:00~16:30 (土日祝日・年末年始は休業)

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

### ■マイToMMoのご利用に関するお問い合わせ

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

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

[よくある質問](#)

### TOPIC お問い合わせ窓口

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

メール : [mytommo@topic.or.jp](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場合がございます。

### ■マイToMMoのアカウント削除について

マイToMMoのアカウントの削除は、以下より行うことができます。

[アカウント削除手続き](#)

マイToMMo

### アカウント削除手続き

以下の「アカウント削除」ボタンを選択するとアカウントが削除されます。

●追加コホート番号  
MNC123456

●メールアドレス  
〇〇〇@△△.×××

アカウント削除

削除しない

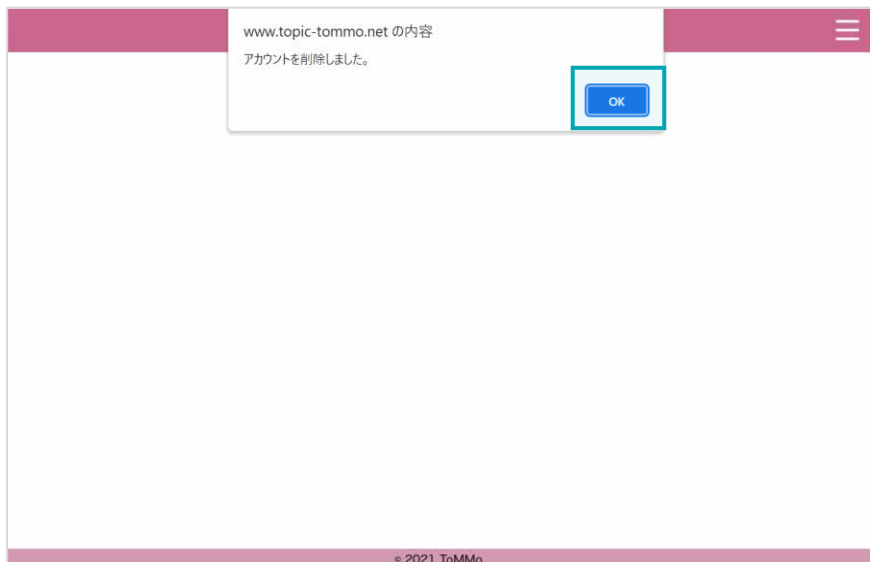
© 2021 ToMMo

「アカウント削除手続き」をクリックします。

アカウント削除手続き画面が表示されますので、「追加コホート番号」と「メールアドレス」を入力し、「アカウント削除」をクリックします。

「削除しない」をクリックすると、マイページへ戻ります。

## 19 アカウントを削除する



メッセージが表示されますので、「OK」ボタンをクリックします。

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



## 20 システム上の不具合・エラー発生時

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

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

### ■ToMMoへのお問い合わせ

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

#### ToMMo お問い合わせ窓口

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

電話 : [022-718-5162](tel:022-718-5162) (三世代コホート担当)

[022-718-5161](tel:022-718-5161) (地域住民コホート担当)

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

※平日 9:00~16:30 (土日祝日・年末年始は休業)

### ■マイToMMoのご利用に関するお問い合わせ

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

#### マイToMMo お問い合わせ窓口

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

メール : [mytommo@topic.or.jp](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ございます。



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