



ToMMo

マイToMMoアプリ操作マニュアル（パソコン版）

ver. 3.2

目次

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

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

目次

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

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

目次

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

注意事項

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

商標について

- QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。
- 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

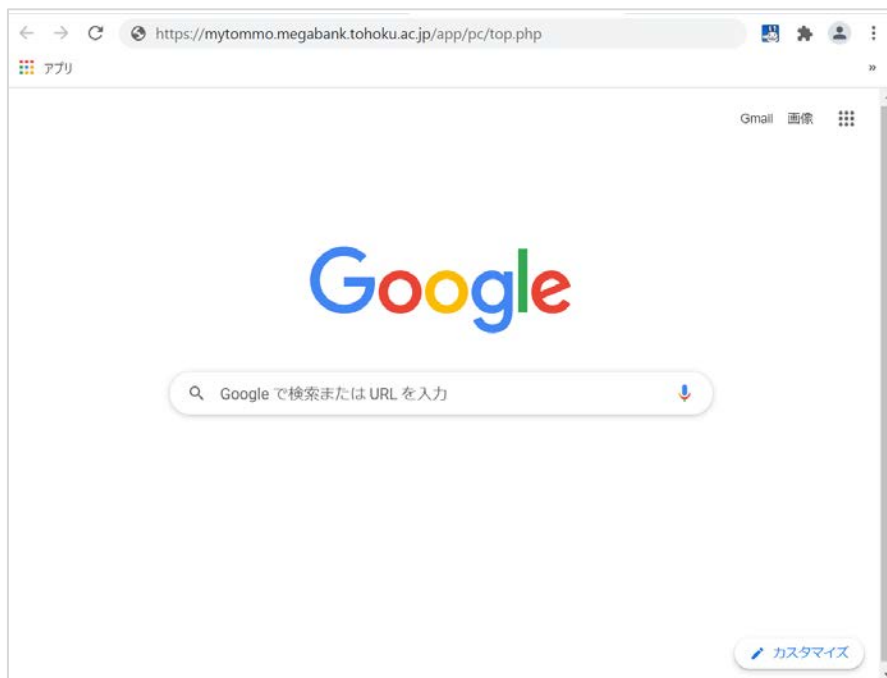
【Windows版】パソコン専用アプリを
インストールする

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://mytommo3.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



※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

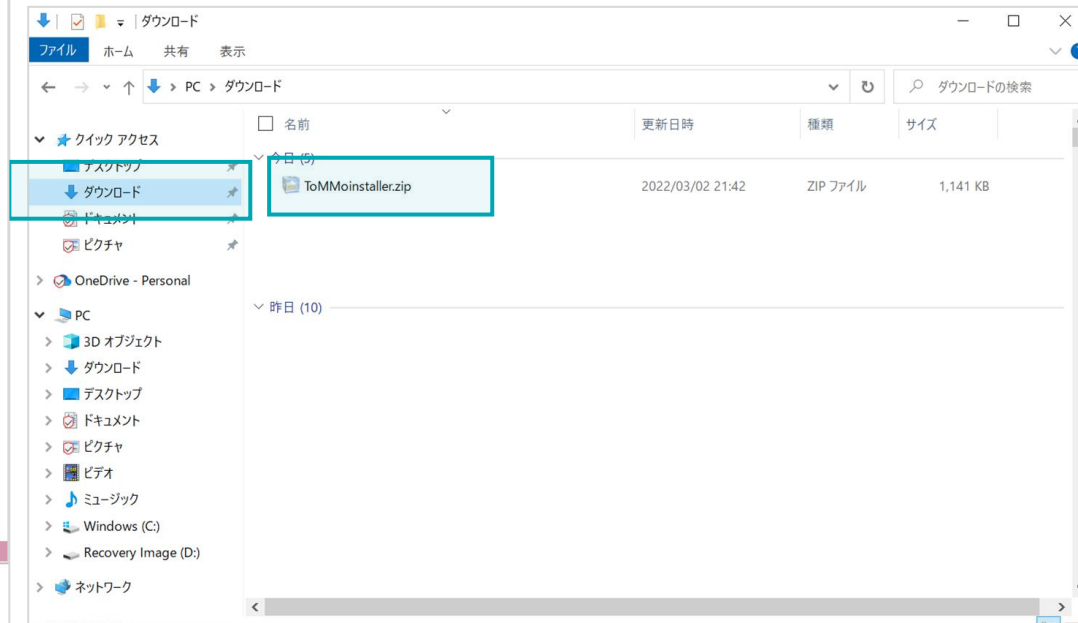
1-1. 【Windows版】パソコン専用アプリのインストーラをダウンロードする

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。



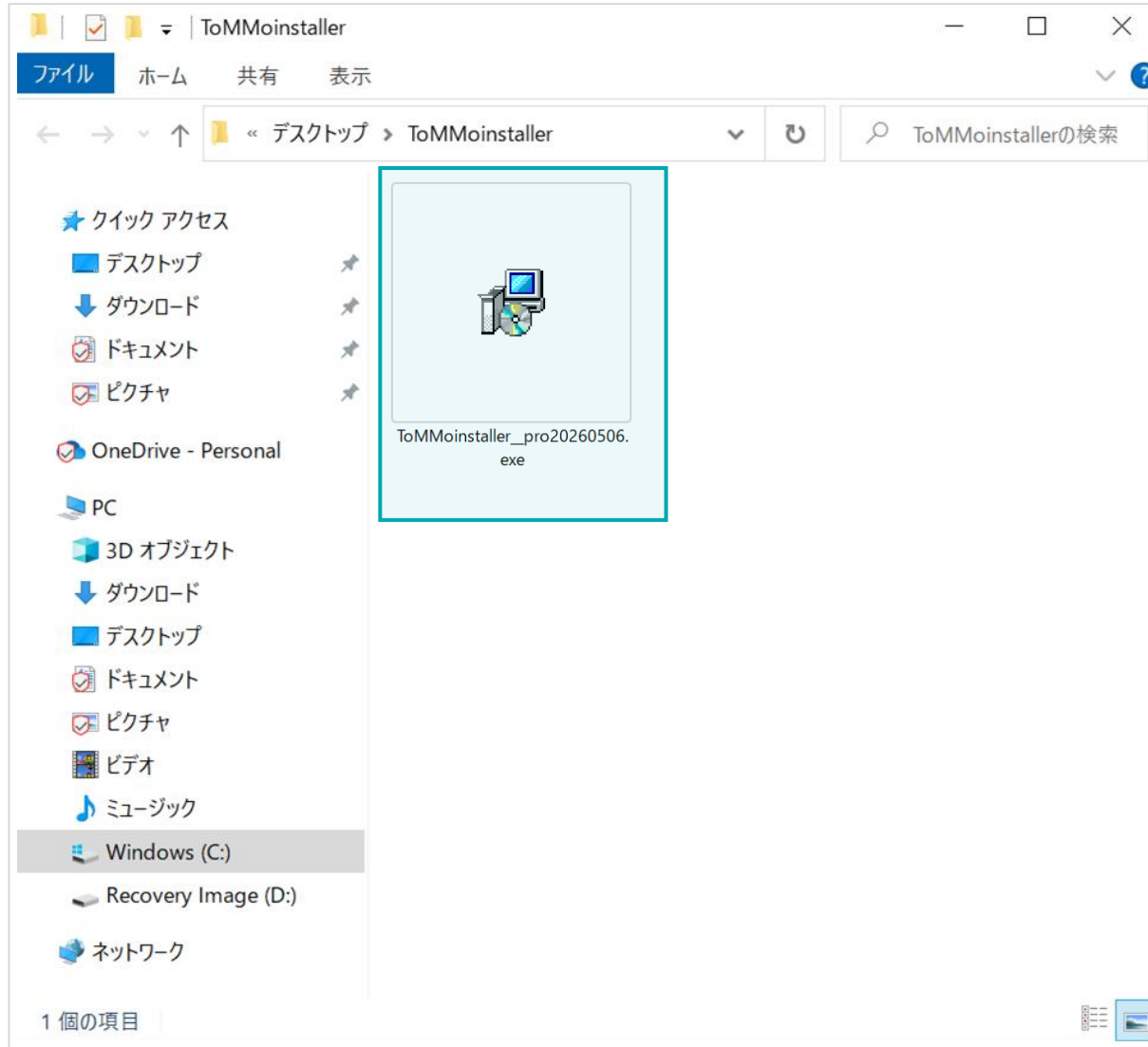
1-1. 【Windows版】パソコン専用アプリのインストーラをダウンロードする

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。



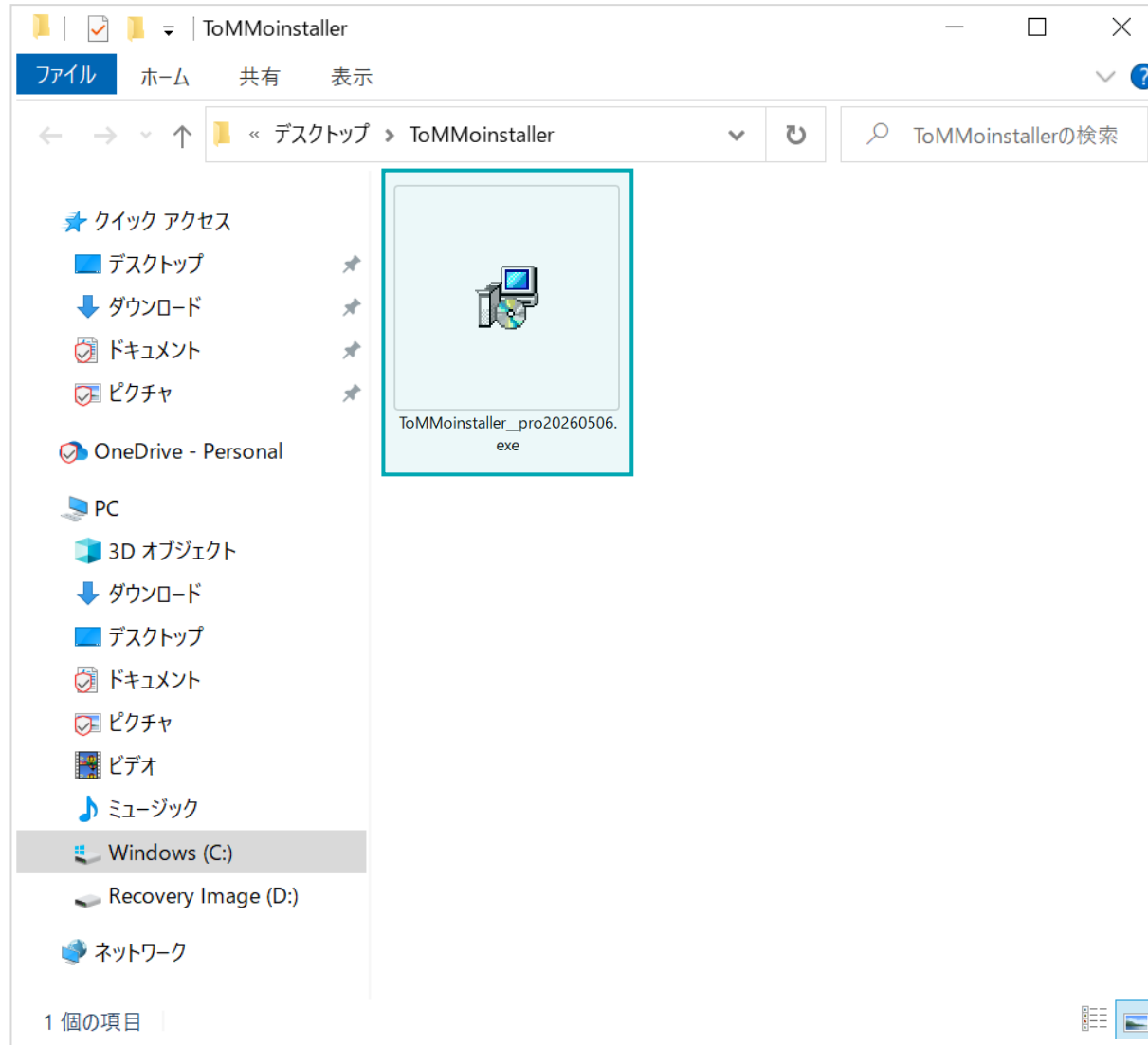
1-1. 【Windows版】 パソコン専用アプリのインストーラをダウンロードする

「ToMMoinstaller.zip」をダブルクリック後、フォルダ内の「ToMMoinstaller_pro20260506.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_pro20260506.exe」をダブルクリックします。



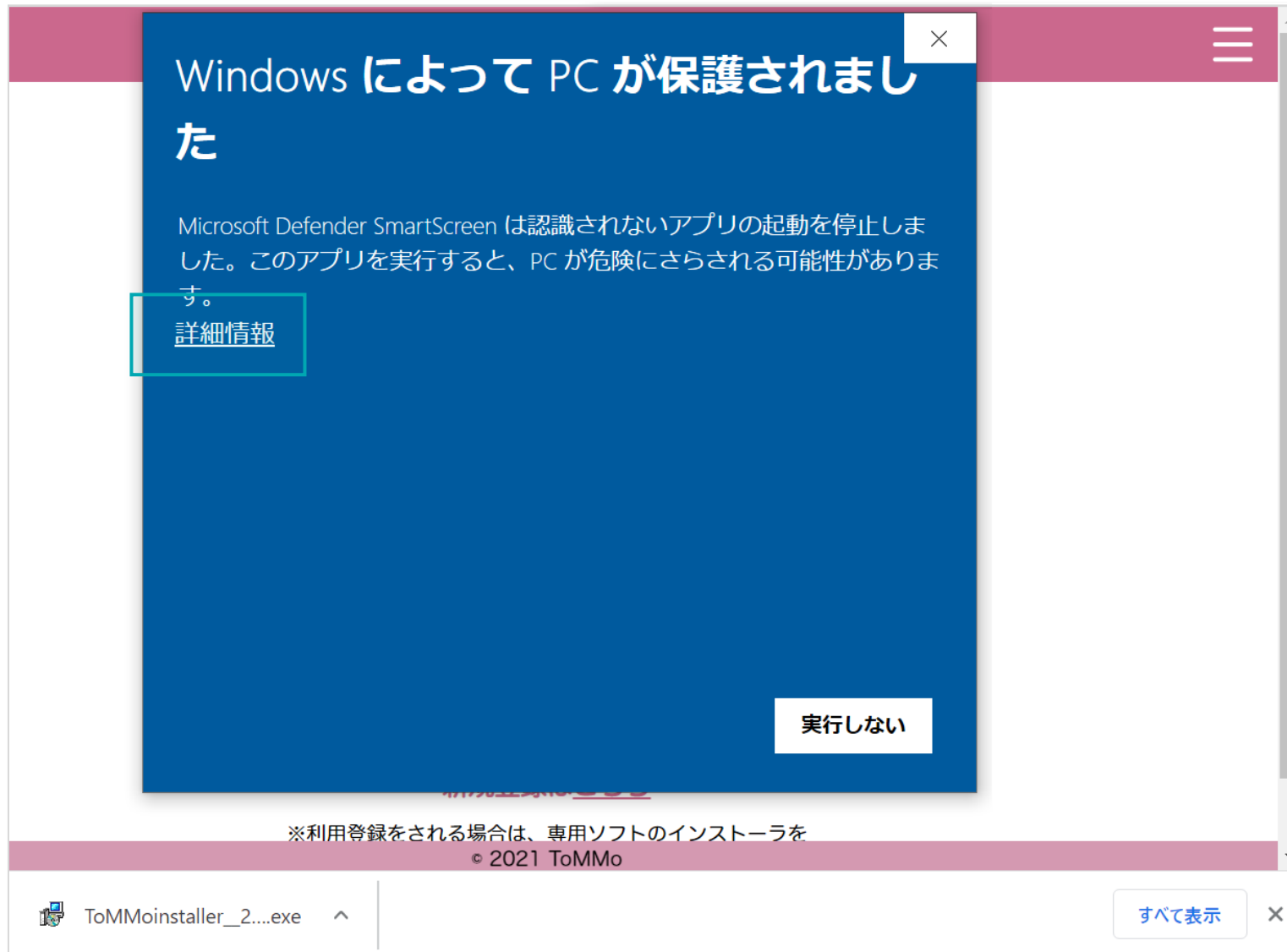
1-2. 【Windows版】パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

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。



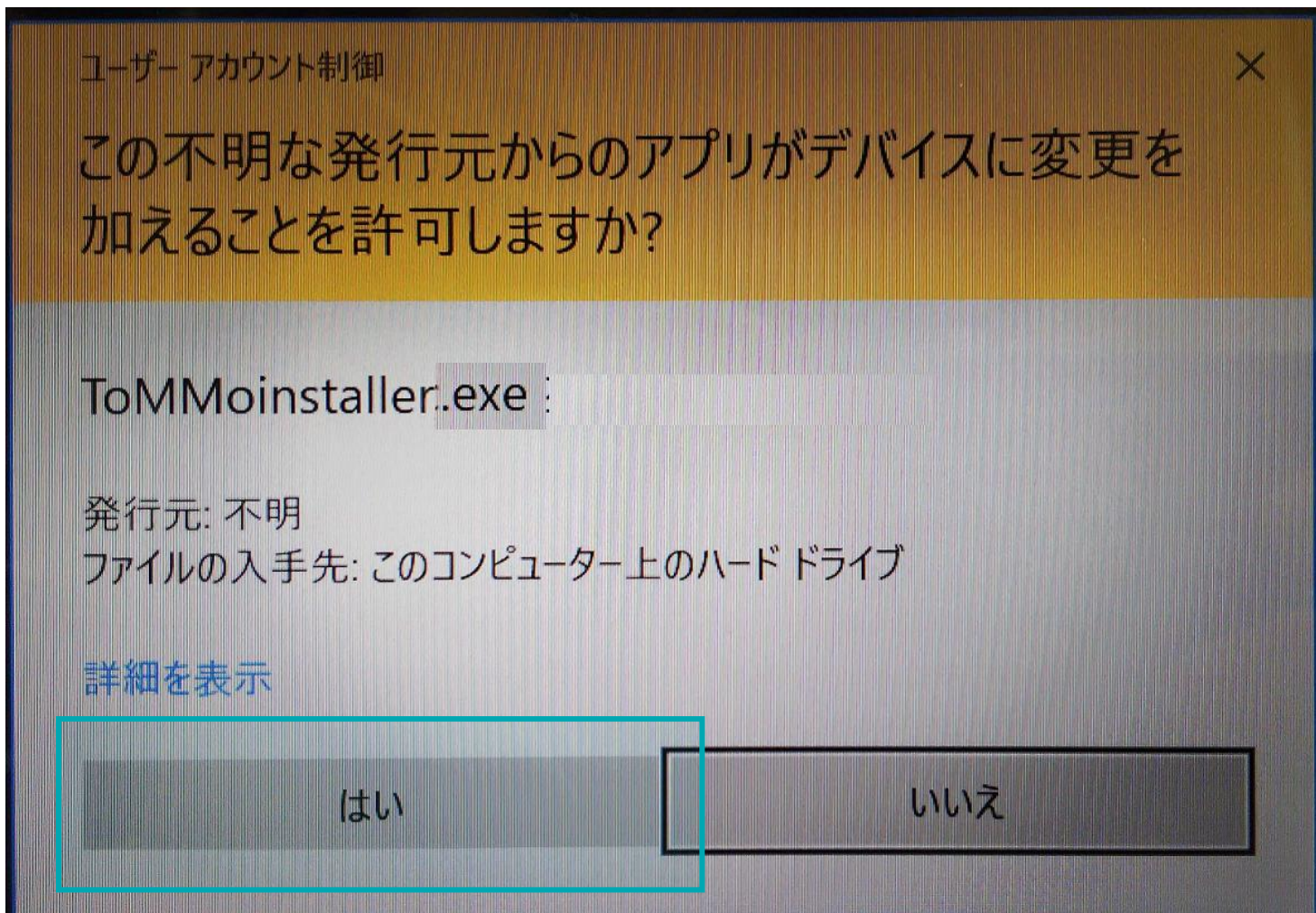
1-2. 【Windows版】 パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

次に、画面下部の「実行」をクリックします。



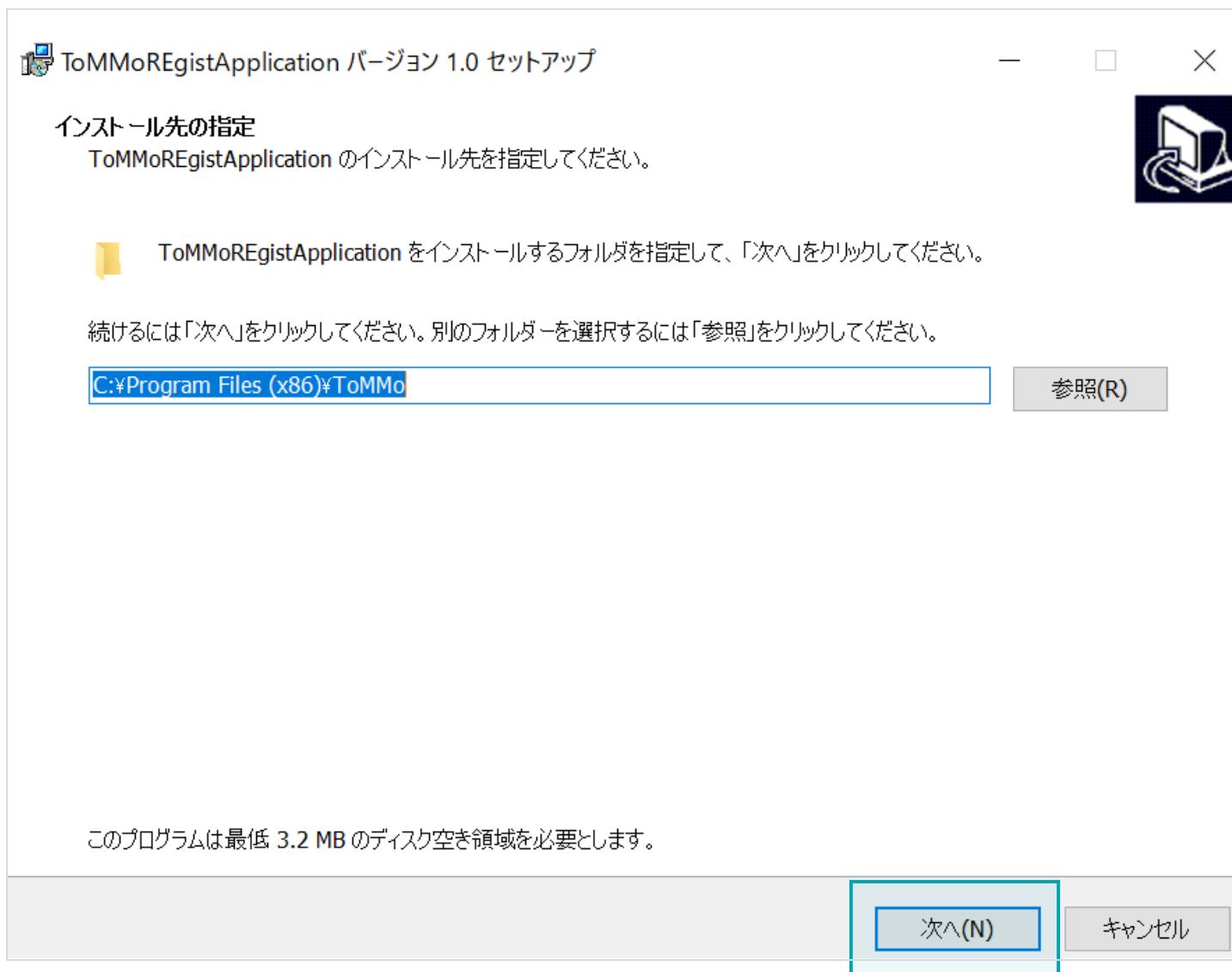
1-2. 【Windows版】パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

下の画面が表示された場合は、「はい」をクリックします。



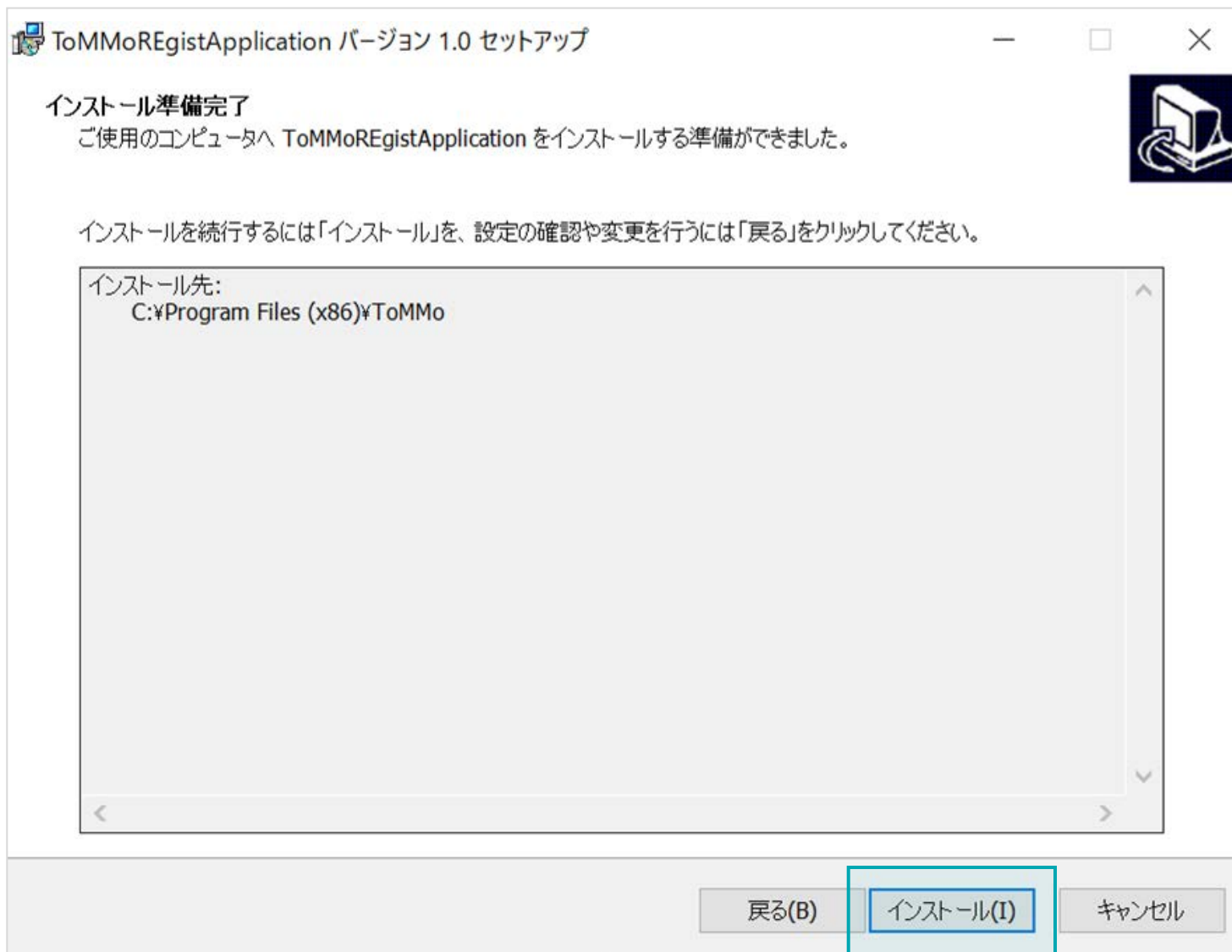
1-2. 【Windows版】 パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

画面下部の「次へ」をクリックします。



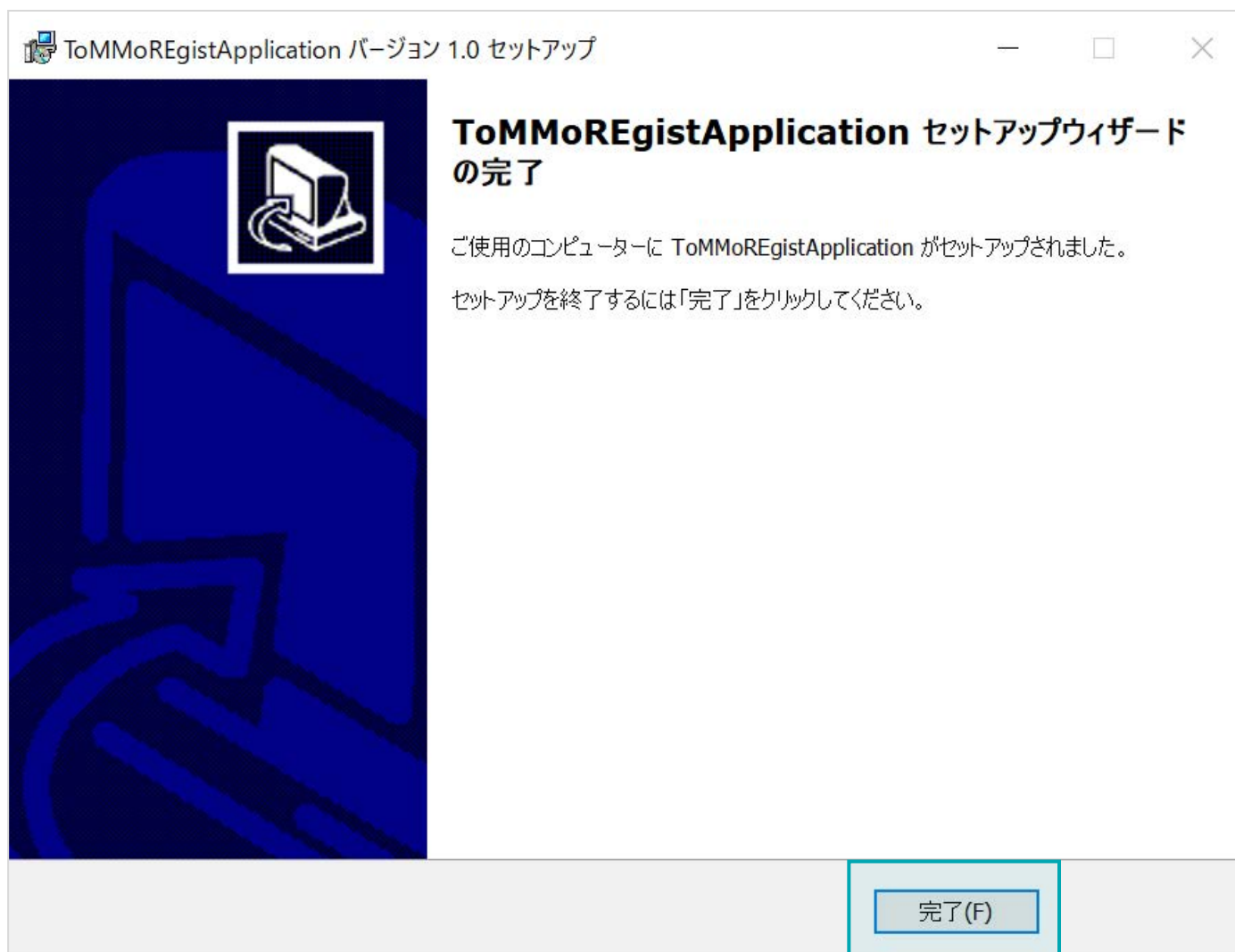
1-2. 【Windows版】 パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

画面下部の「インストール」をクリックします。



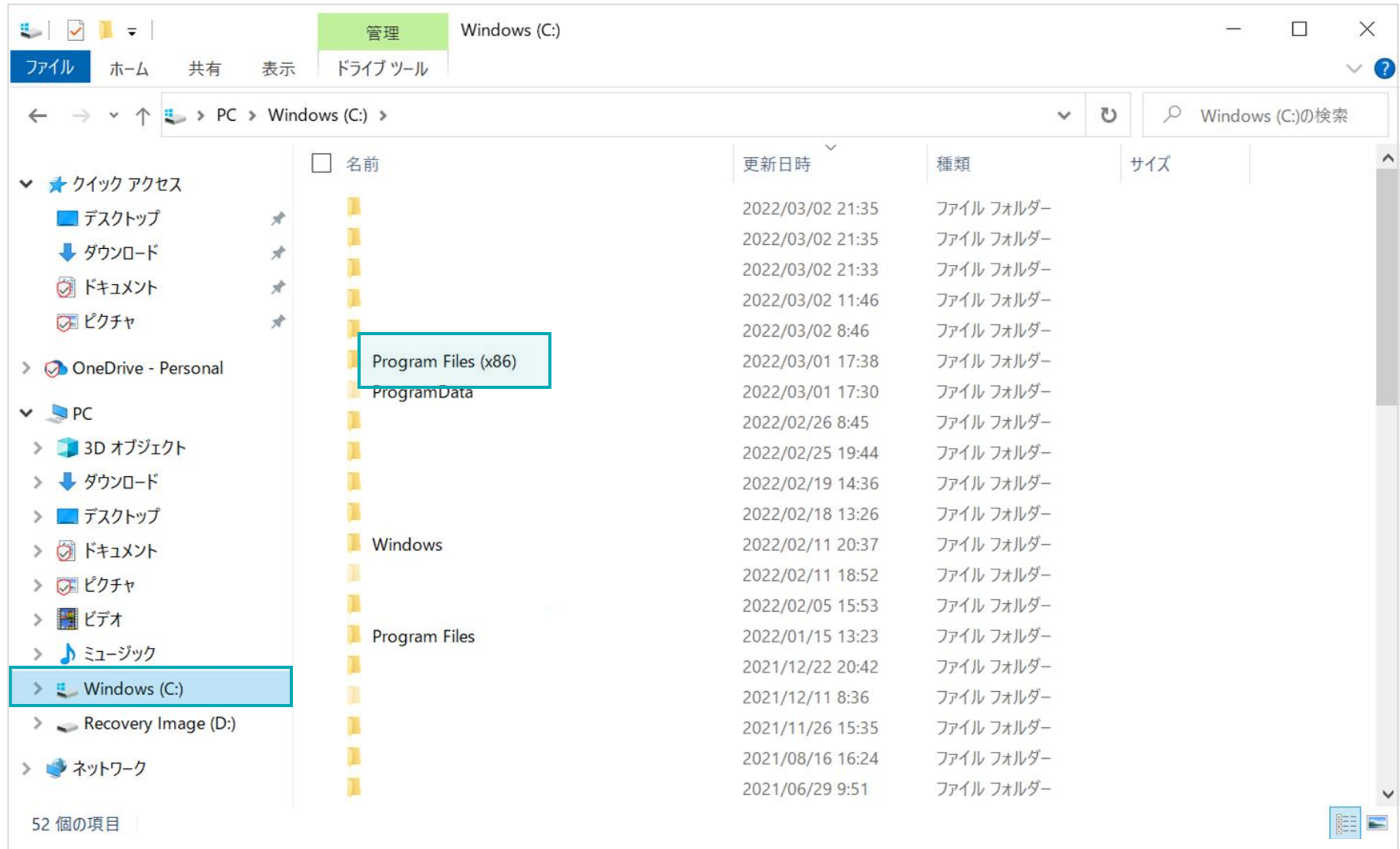
1-2. 【Windows版】パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

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。



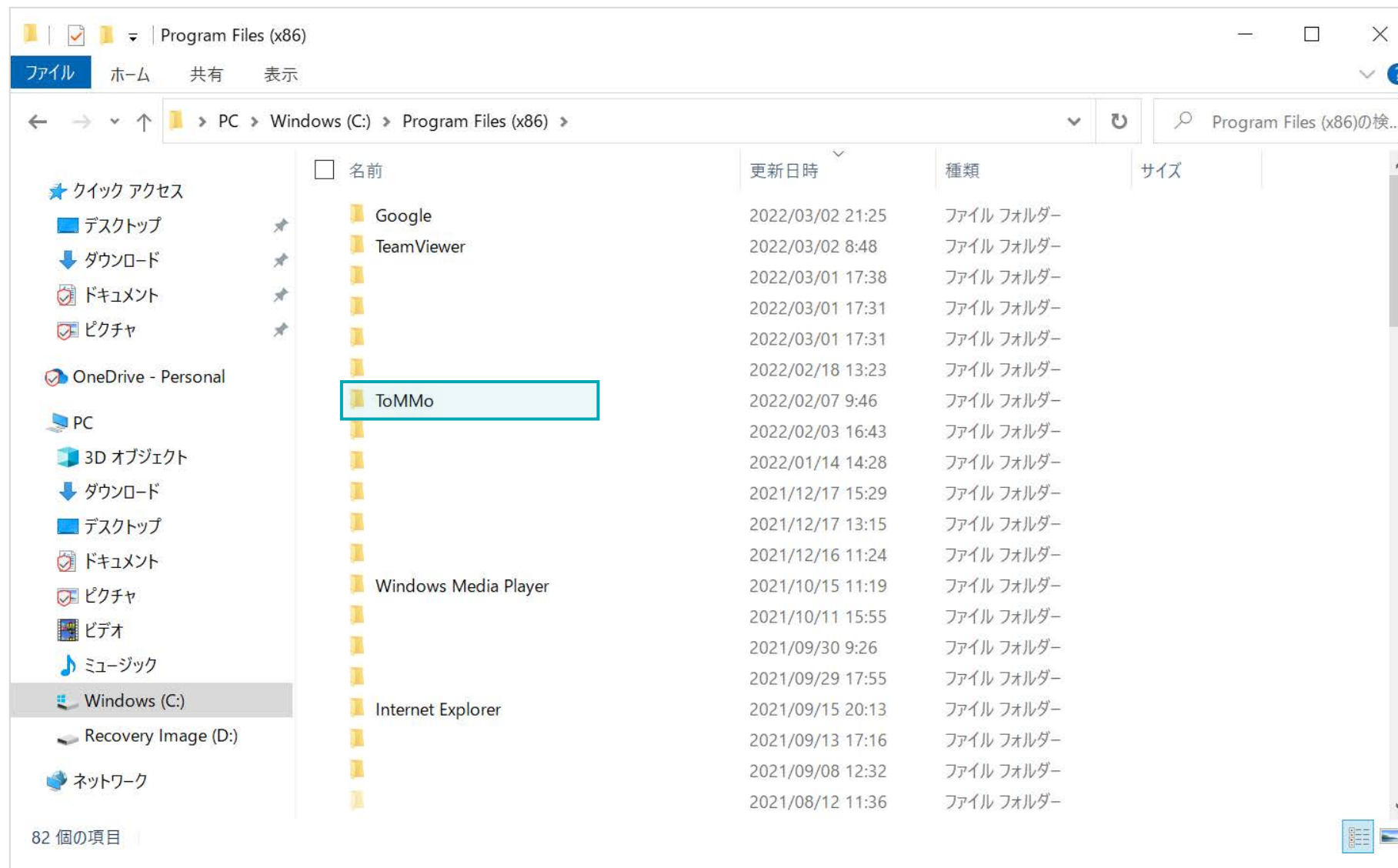
1-3. 【Windows版】 パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

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）

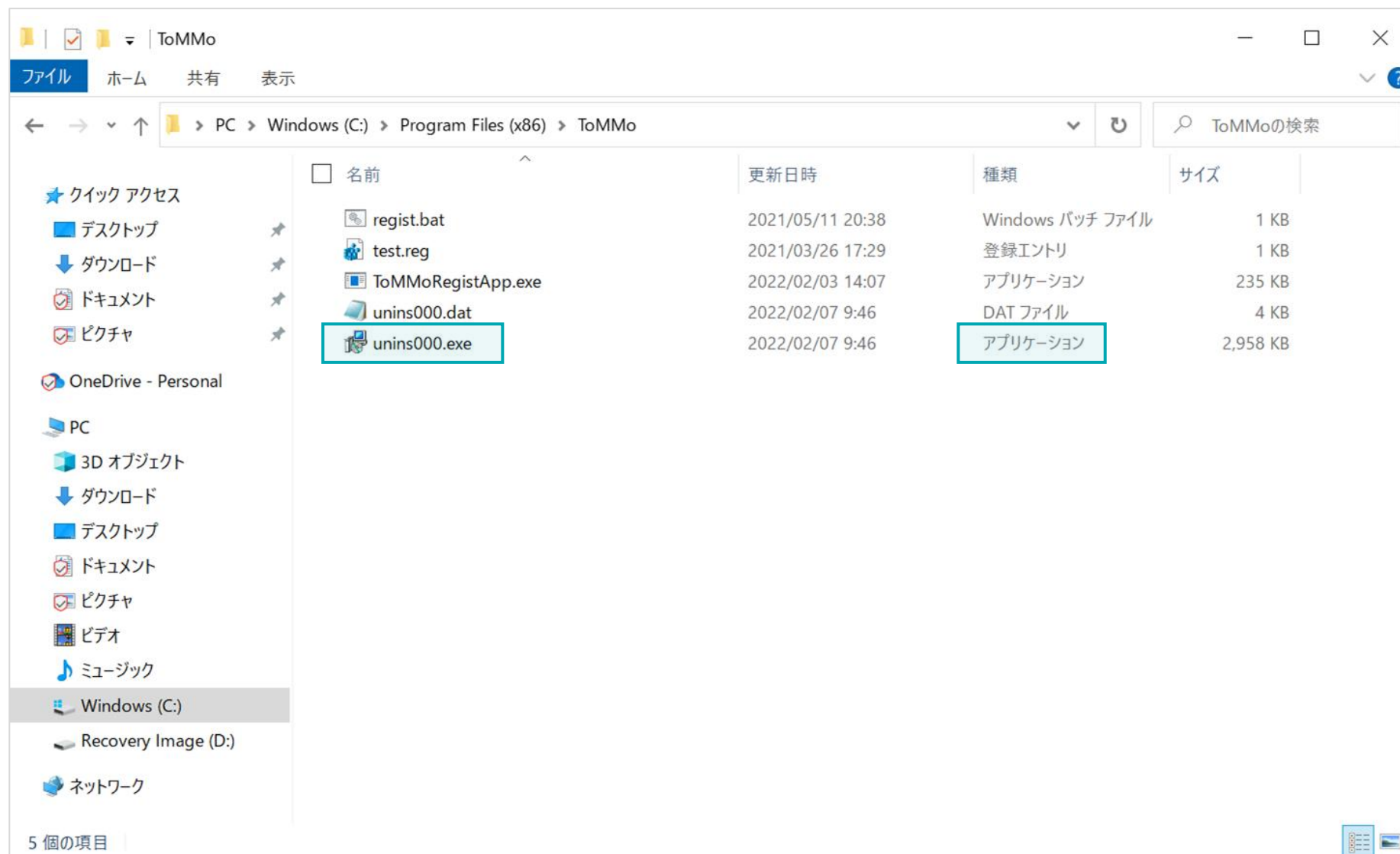
下のように、「ToMMo」フォルダをダブルクリックします。



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）

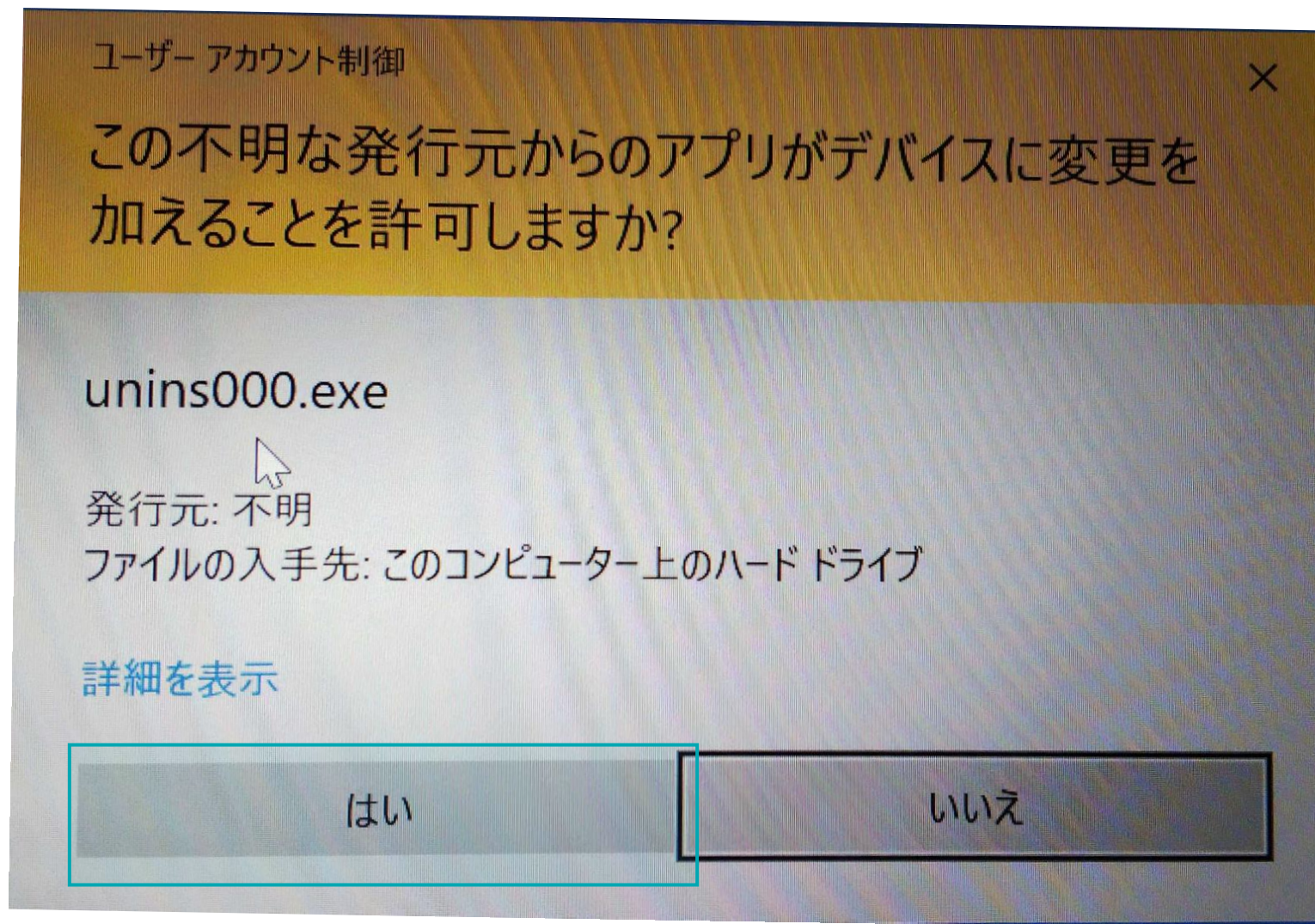
下のように、「unins000.exe」をダブルクリックします。

※「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。



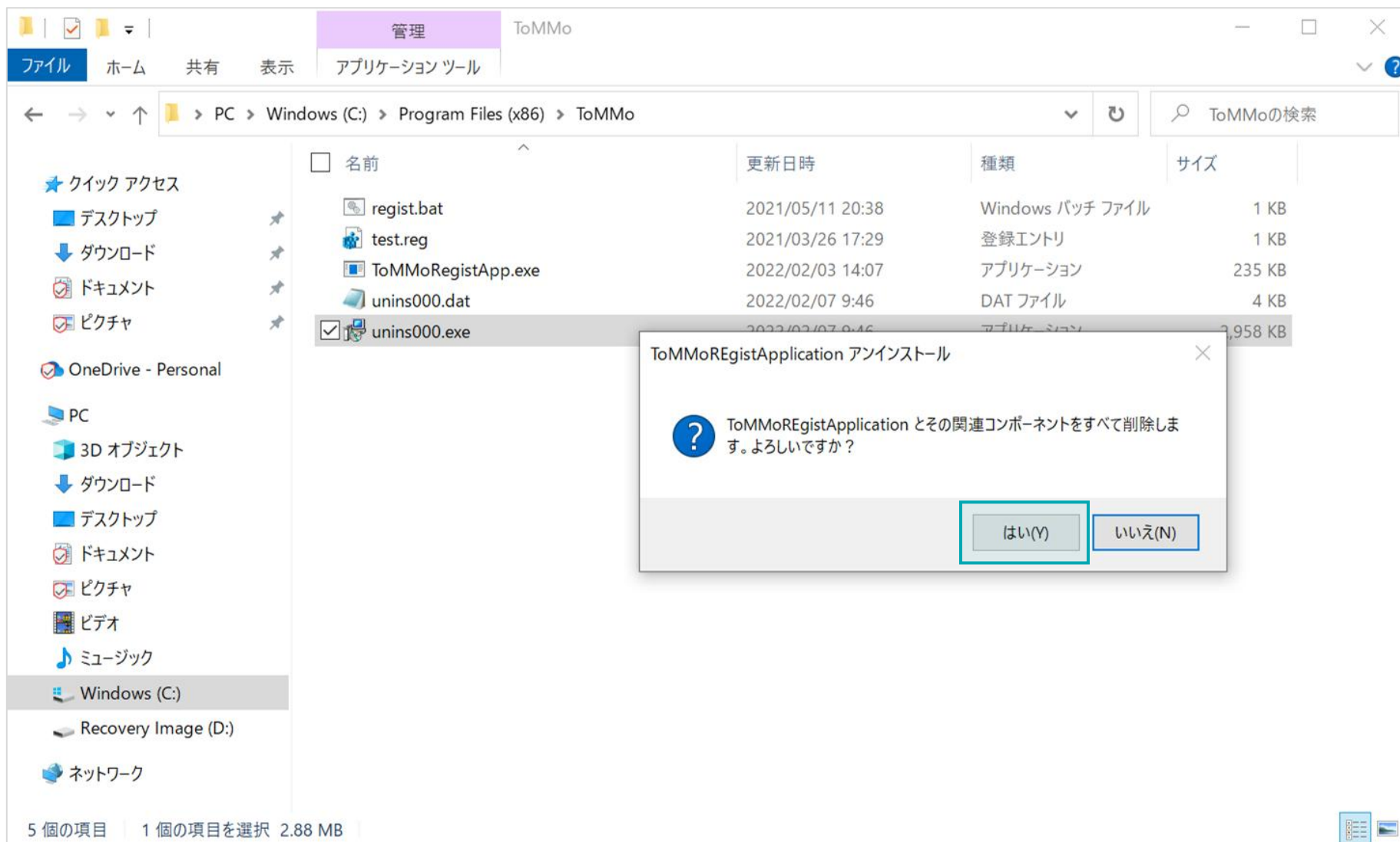
1-3. 【Windows版】 パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

下の画面が表示された場合は、「はい」をクリックします。



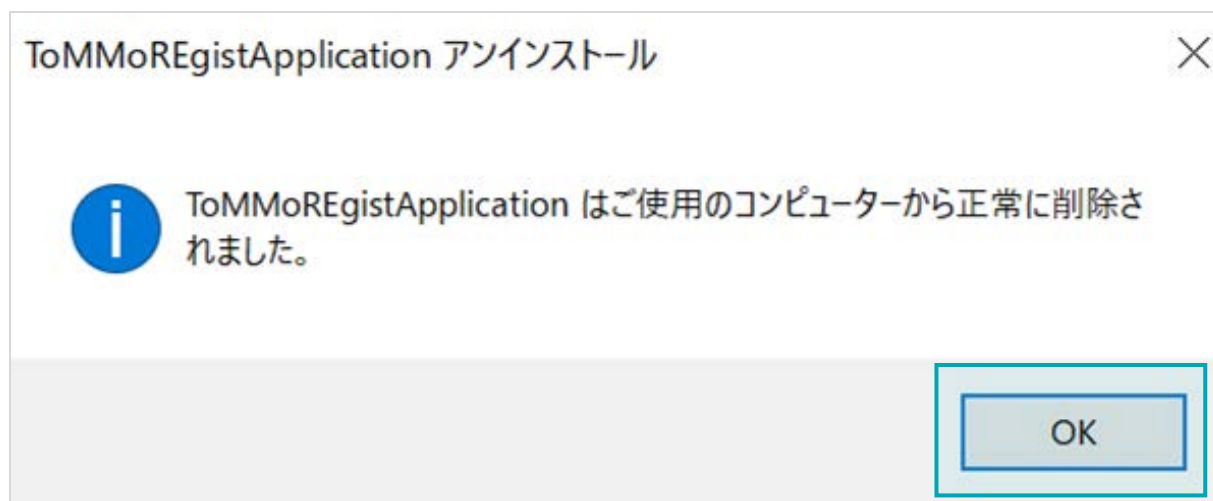
1-3. 【Windows版】 パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

下の画面が表示されますので、「はい」をクリックします。



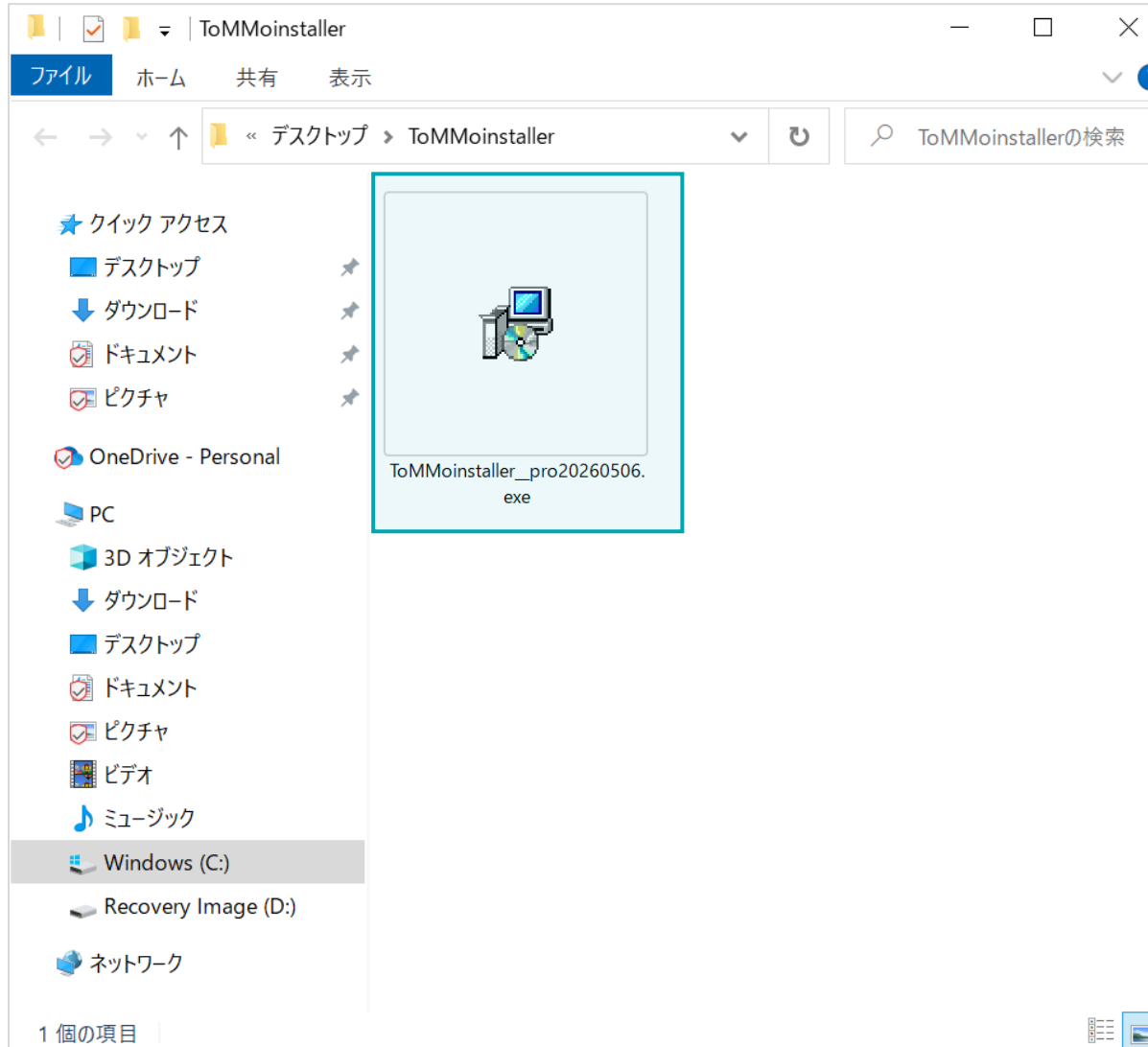
1-3. 【Windows版】 パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

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_pro20260506.exe」をダブルクリックします。



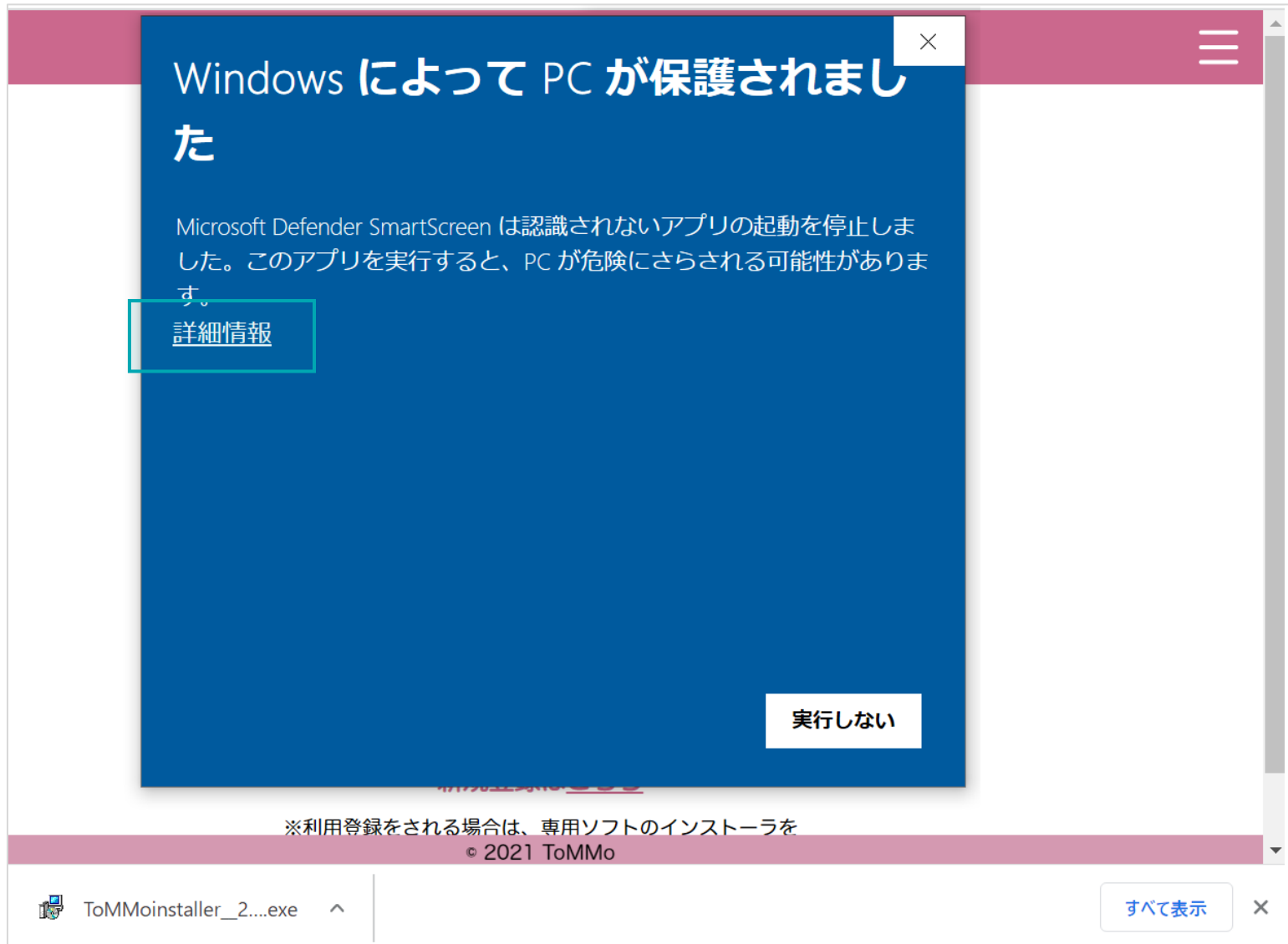
1-3. 【Windows版】 パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

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。



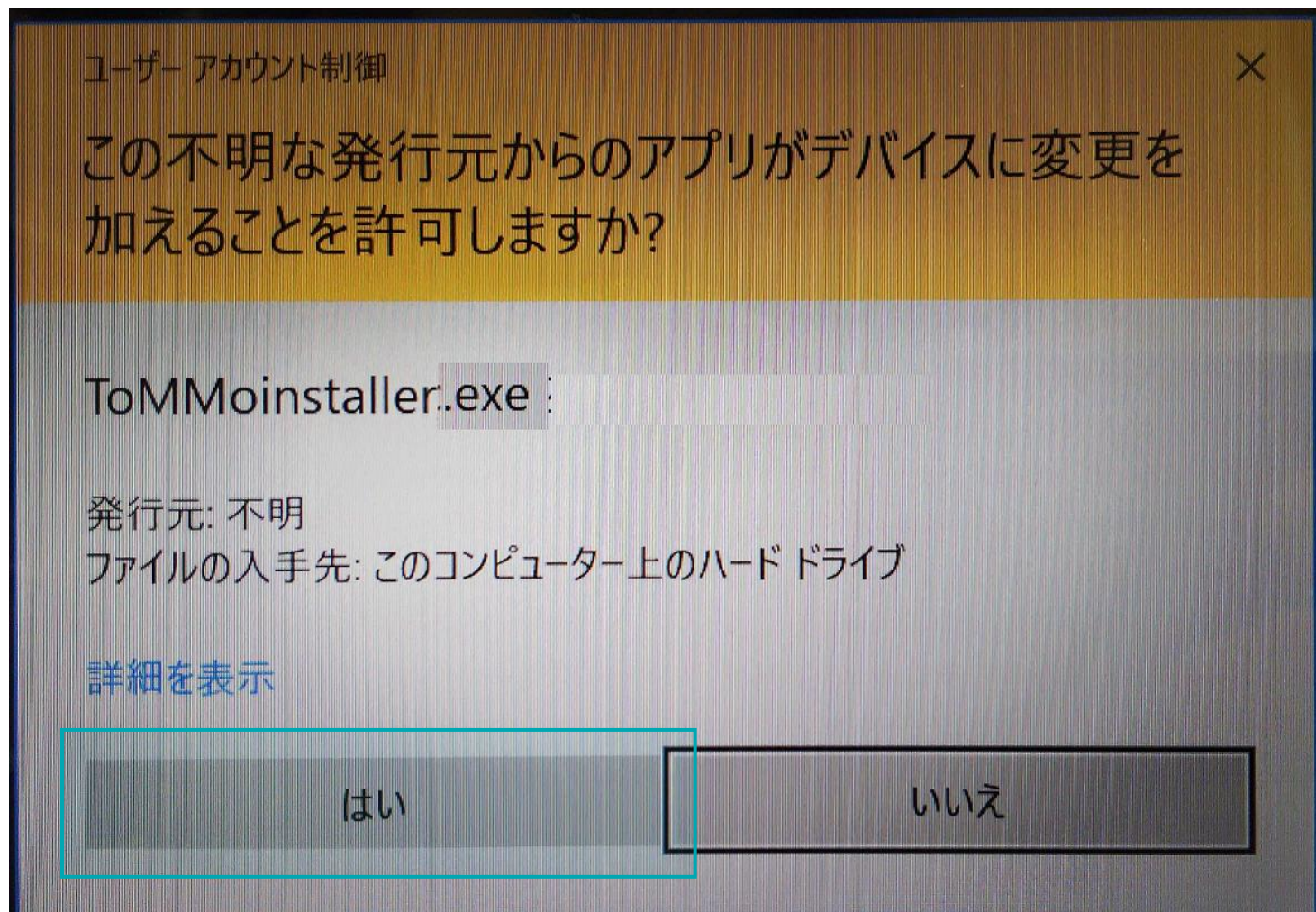
1-3. 【Windows版】パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

次に、画面下部の「実行」をクリックします。



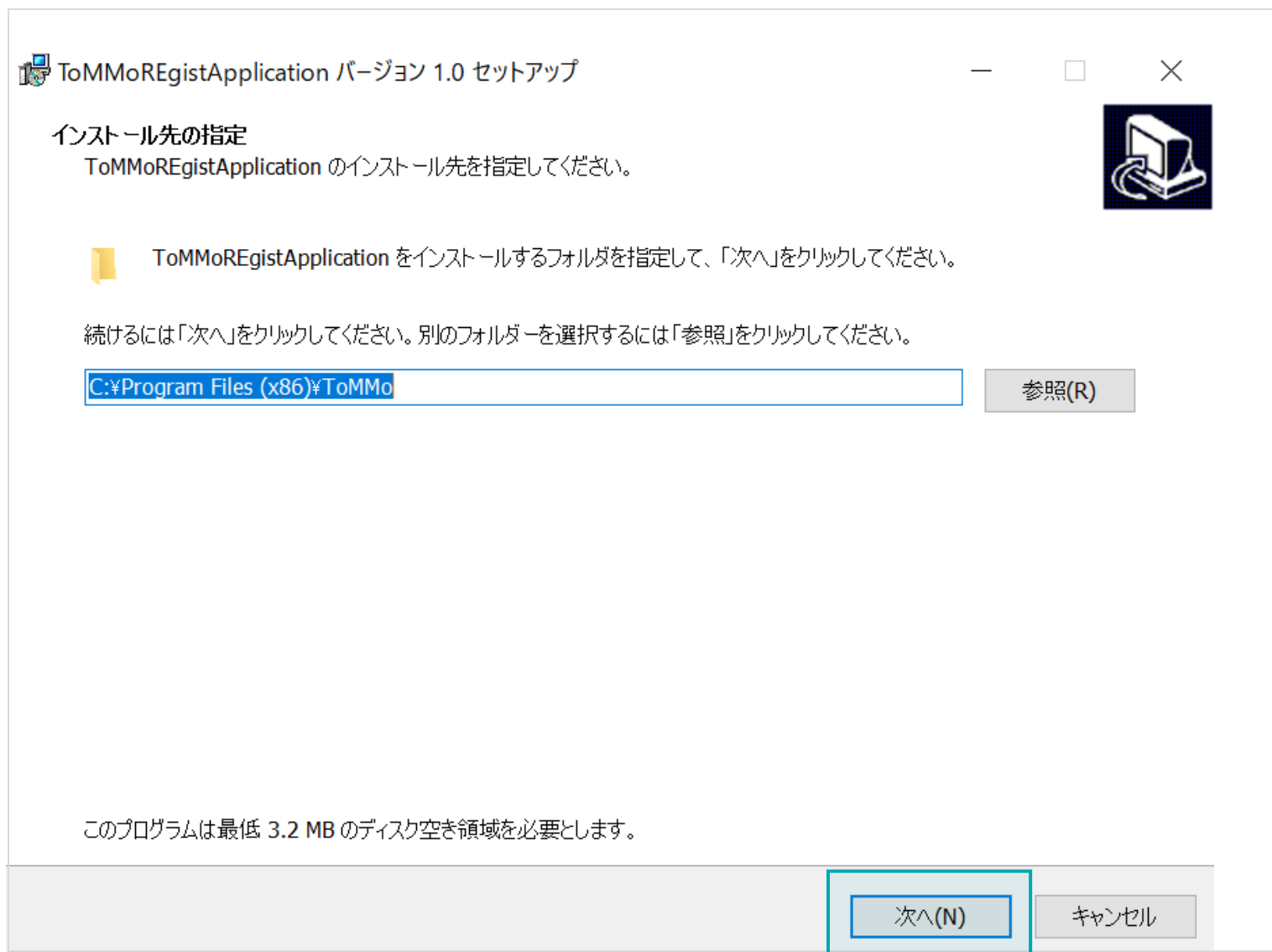
1-3. 【Windows版】 パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

下の画面が表示された場合は、「はい」をクリックします。



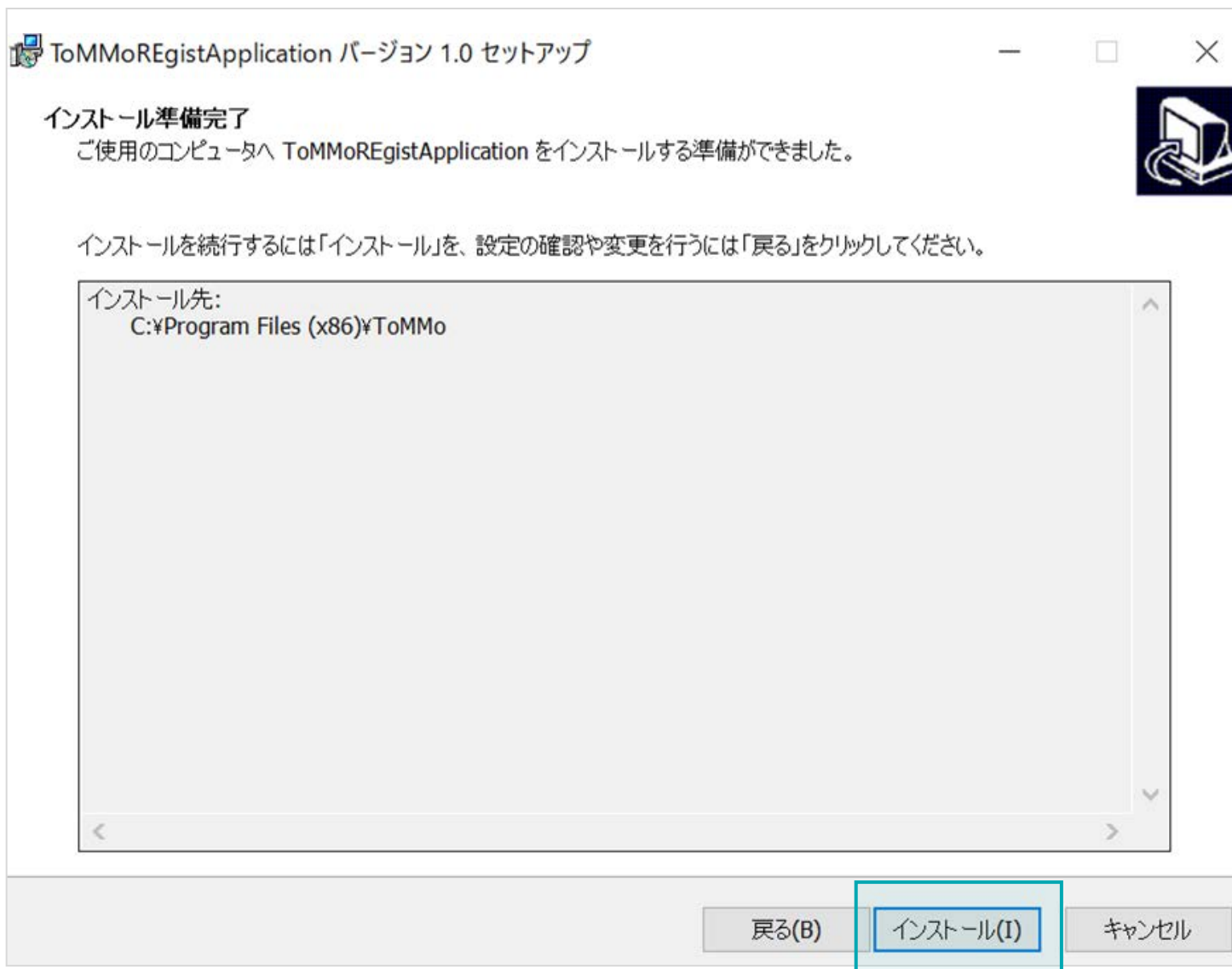
1-3. 【Windows版】 パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

画面下部の「次へ」をクリックします。



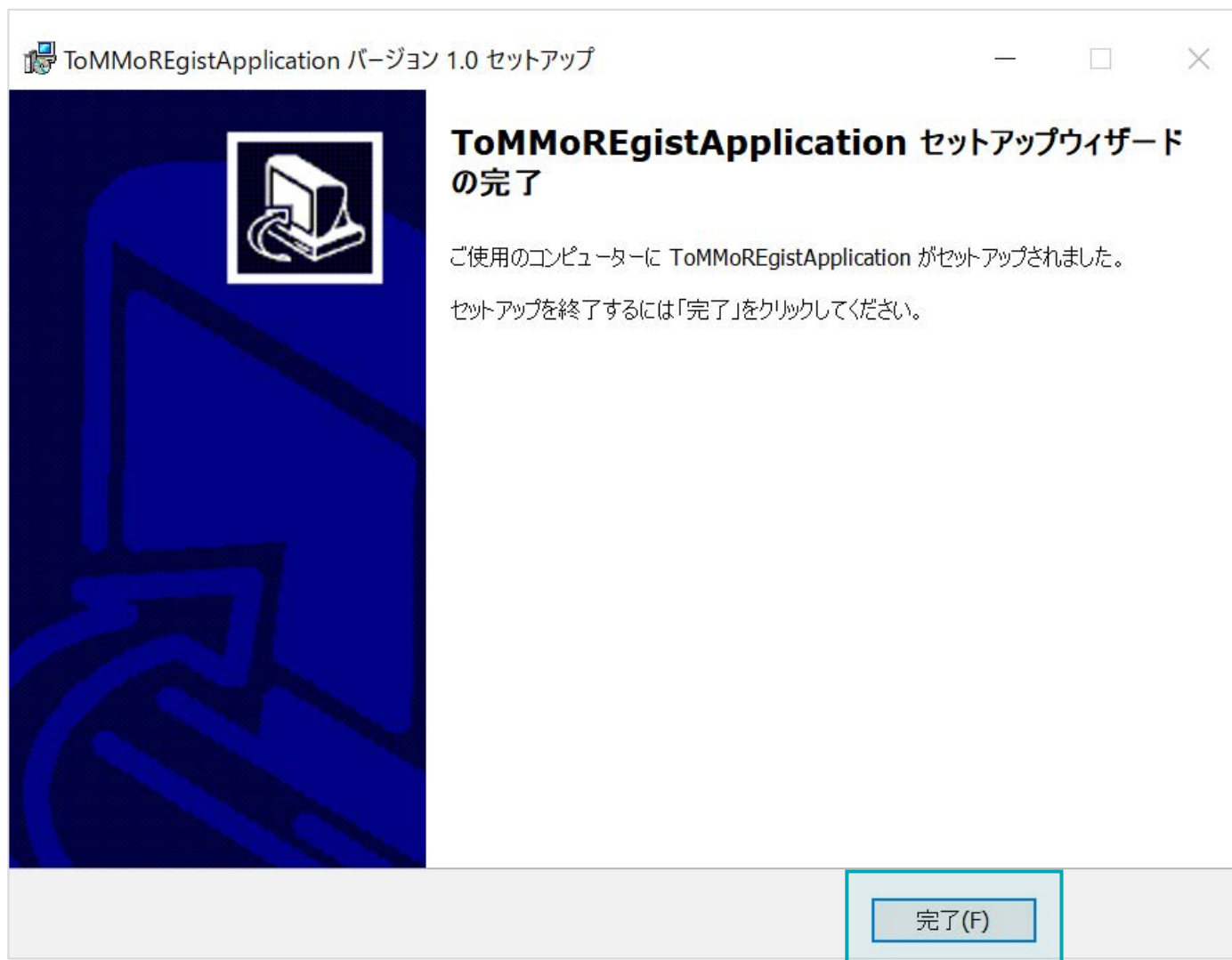
1-3. 【Windows版】パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

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

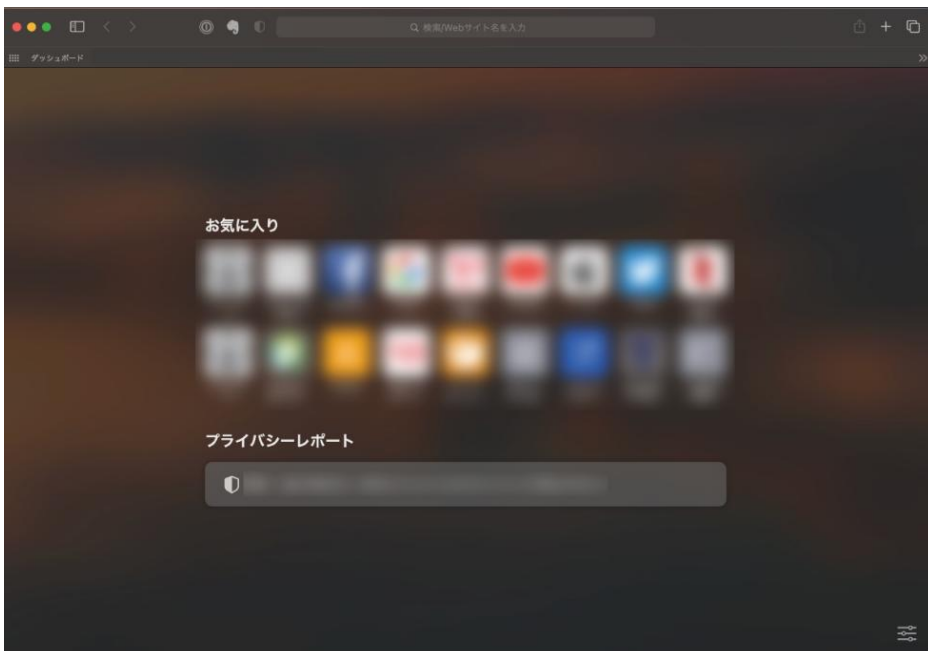
【Mac版】パソコン専用アプリを
インストールする

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://mytommo3.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



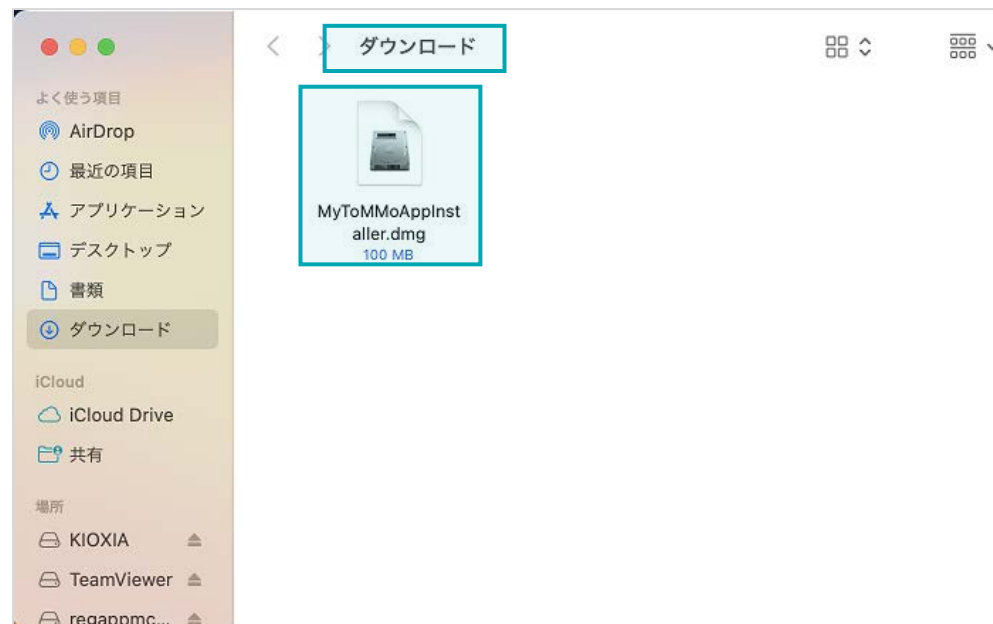
2-1. 【Mac版】パソコン専用アプリのインストーラをダウンロードする

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

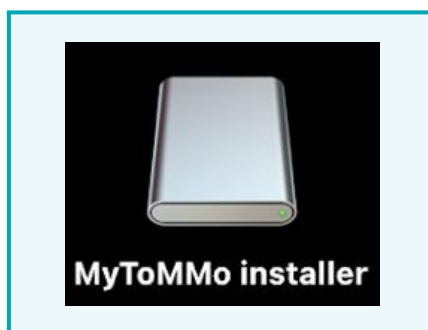
パソコン専用アプリのインストーラをダウンロード後、トップ画面の右上または「ダウンロード」フォルダ内に表示される「MyToMMoAppinstaller.dmg」をダブルクリックします。



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)

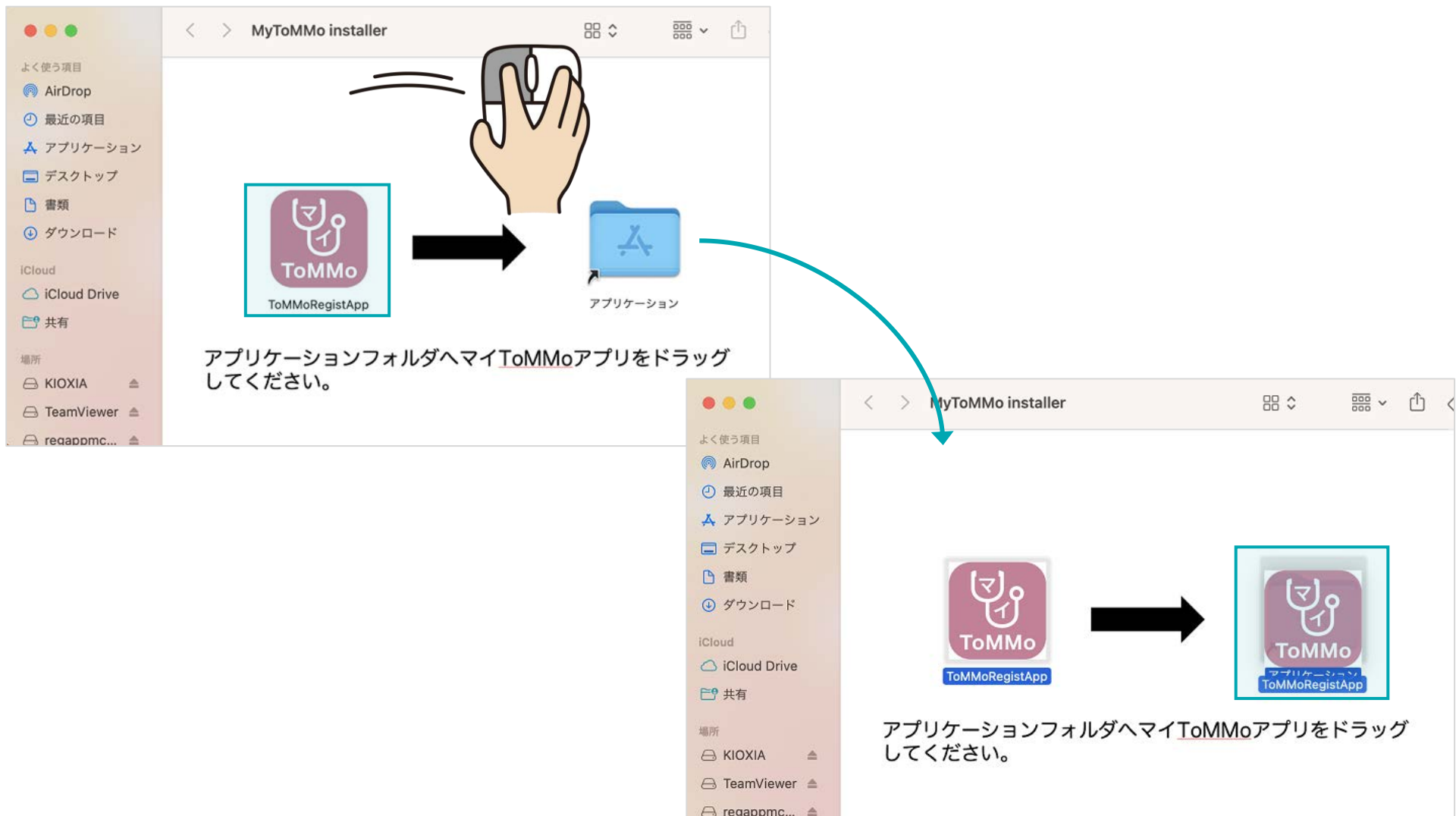


(B)



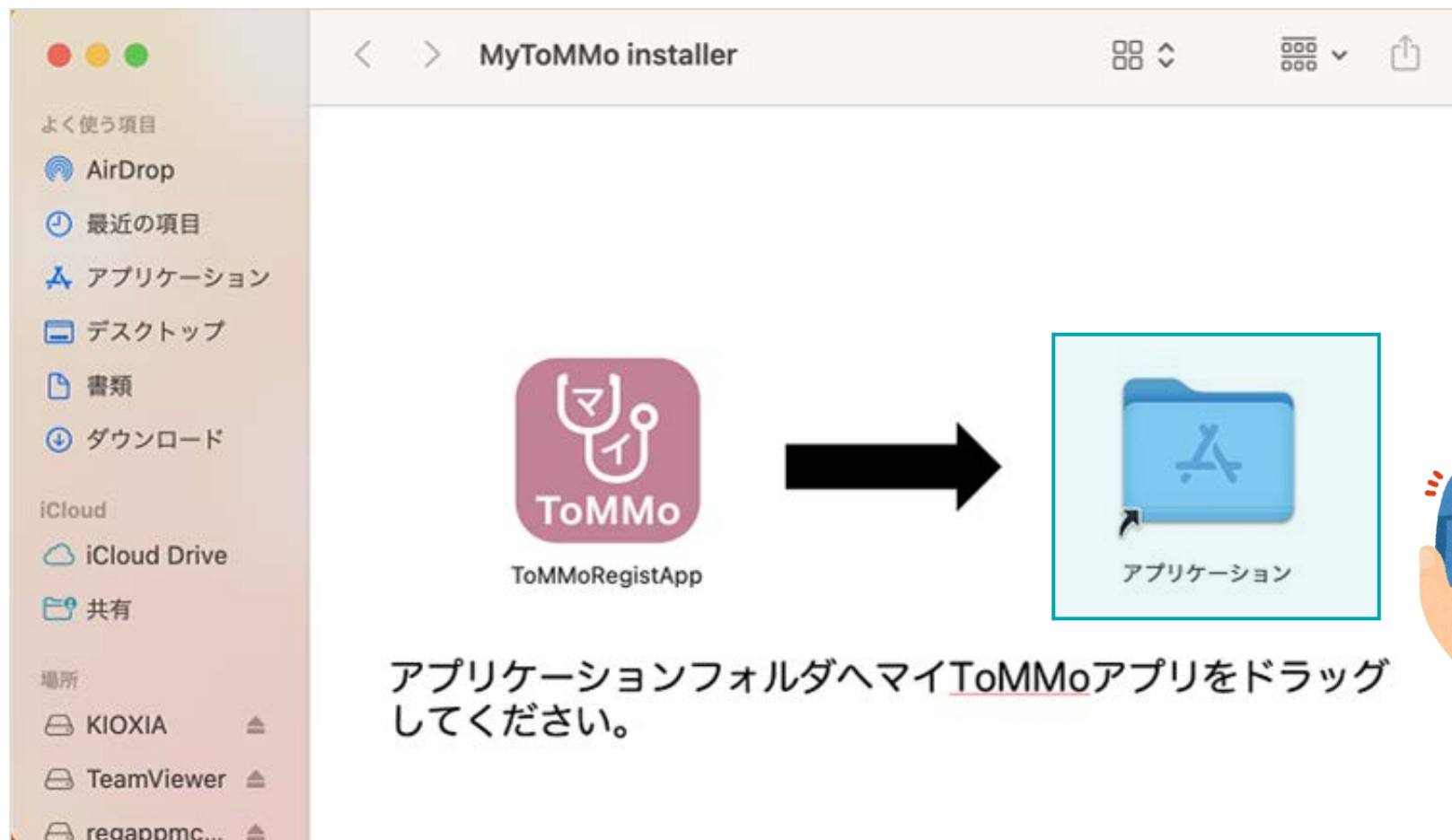
2-2. 【Mac版】 パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

「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。



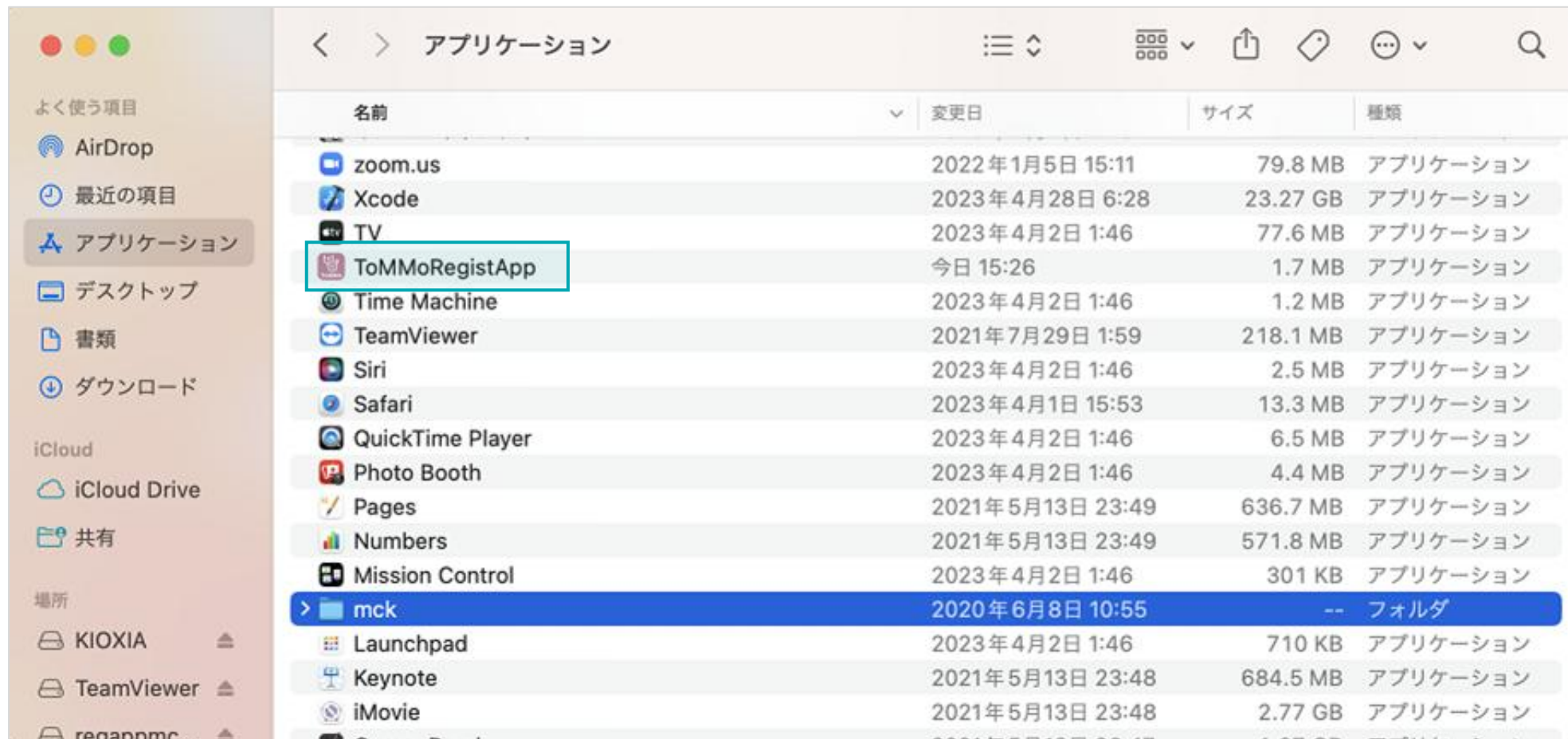
2-2. 【Mac版】パソコン専用アプリをインストールする（新規インストールの場合）

「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 link: [新規登録はこちら](#). Below that, there are two lines of text: **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ダウンロード版】こちらからインストールする必要があります** and **Mac版】こちらからインストールする必要があります**. At the bottom, there is a note: **※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** and a copyright notice: **© 2021 ToMMo**.

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

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。



[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](#)

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. The context menu also shows other options like 'パッケージの内容を表示', 'ゴミ箱に入れる', '情報を見る', etc.

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](#)

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
【Mac OS版】こちらからインストールする必要があります

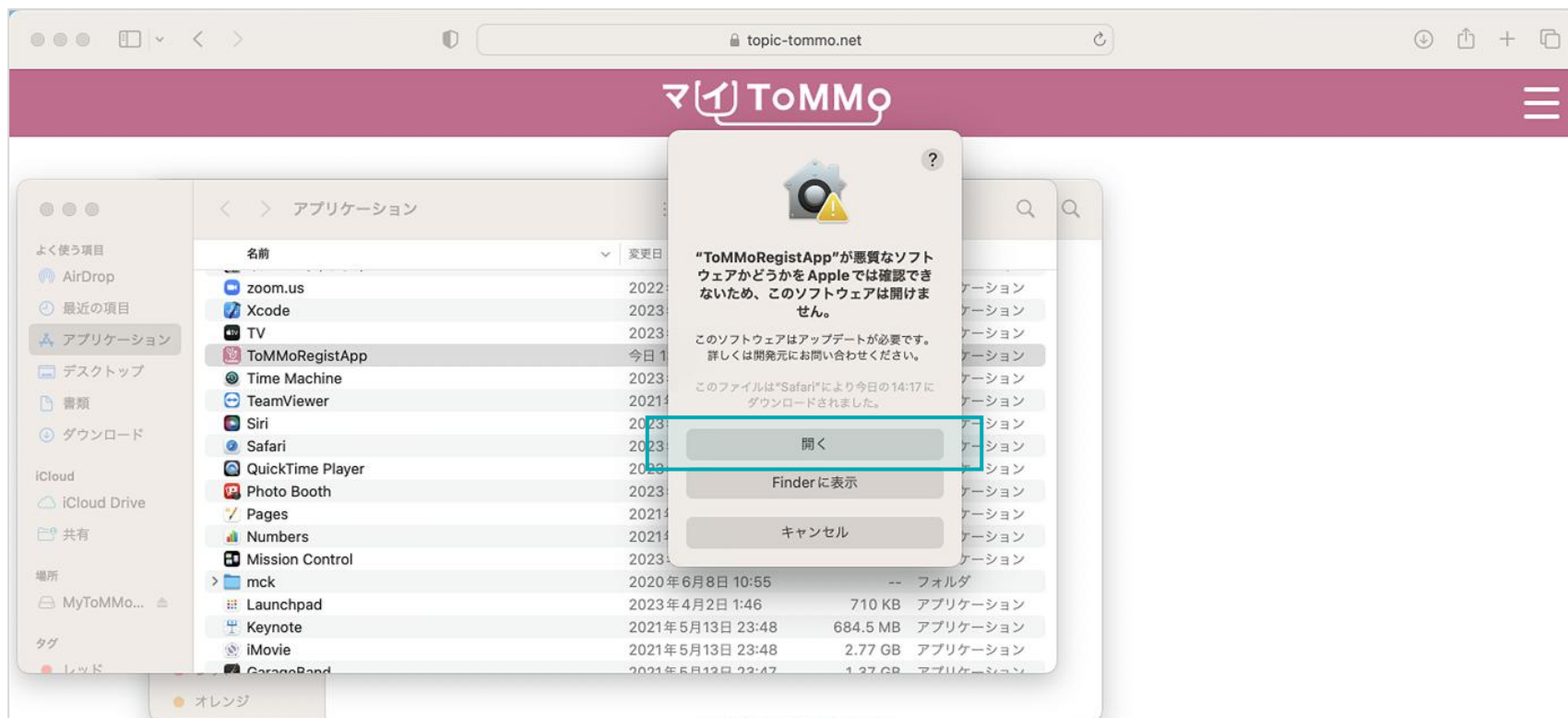
【Mac版】こちらからインストールする必要があります

※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

2-2. 【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 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 folder, with a red circle highlighting the '読み取る' (Scan) button. 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。

読み取る

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](#)

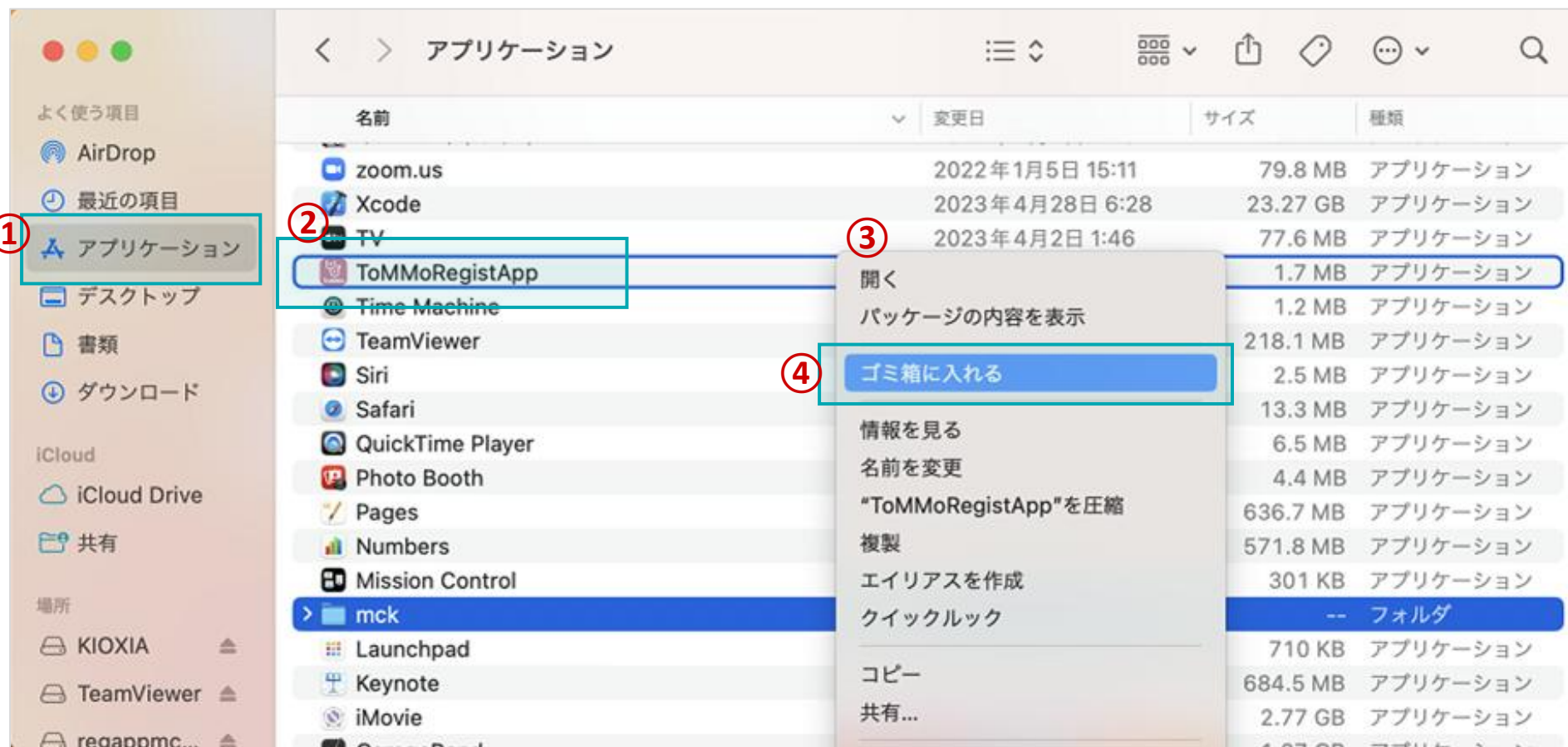
※インストール方法やパソコン向けアプリの操作手順は、
こちらの操作マニュアルを参照ください。

© 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）

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。

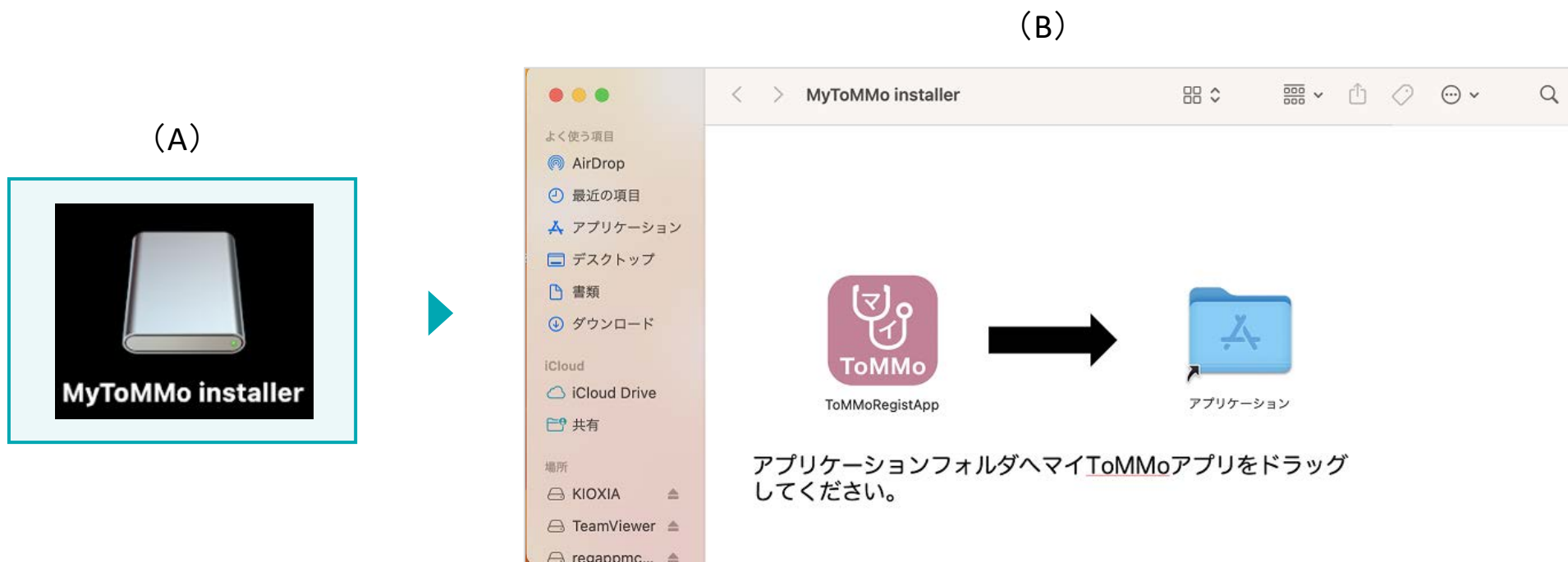
①「アプリケーション」→②「ToMMoRegistApp」にマウスを合わせる→③右クリック→④ゴミ箱に入れる
以上で、アンインストールが完了となります。



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。



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）

「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. The context menu also shows other options like 'パッケージの内容を表示', 'ゴミ箱に入れる', '情報を見る', etc.

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](#)

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
【MacOS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。



[新規登録はこちら](#)

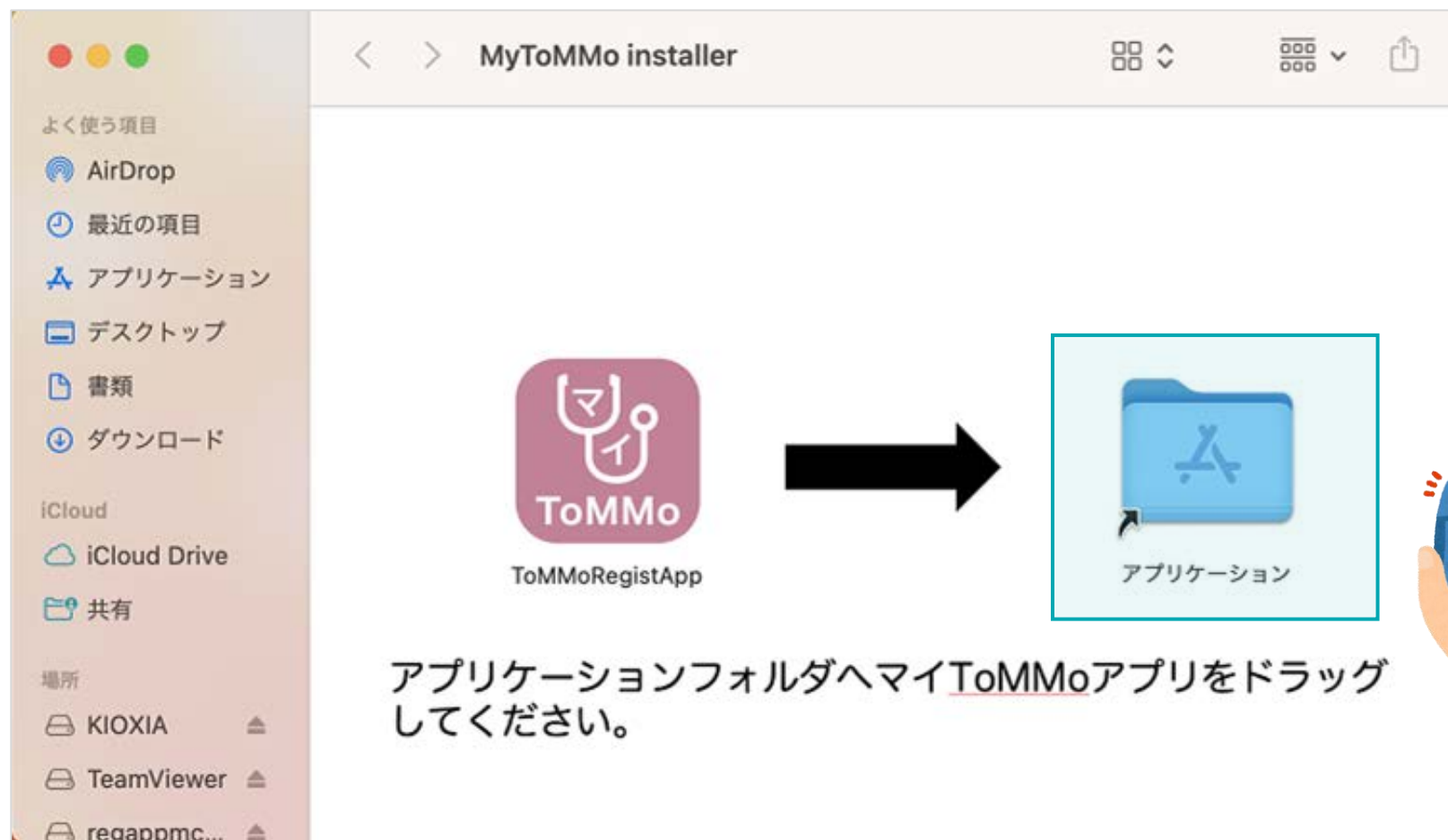
※利用登録をされる場合は、パソコン専用アプリのインストーラを
【Windows版】 [こちら](#)からインストールする必要があります

【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](#)

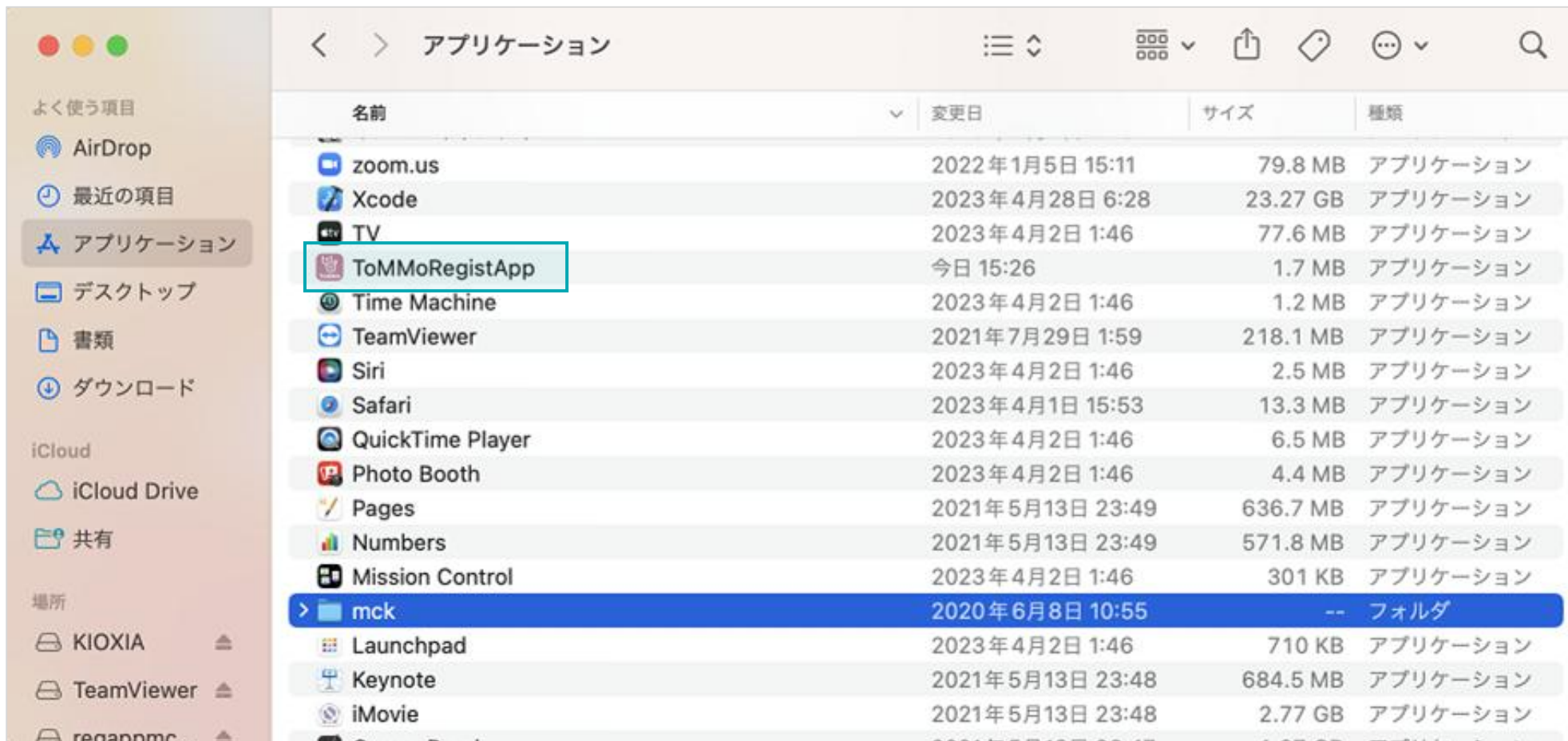
2-3. 【Mac版】パソコン専用アプリをインストールする（再インストールの場合）

「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 and a file manager window. The browser window displays the ToMMo website. The file manager window shows a list of applications, with 'ToMMoRegistApp' selected. A context menu is open over 'ToMMoRegistApp', and the '開く' (Open) option is highlighted. A red arrow points from the text above to the '開く' option.

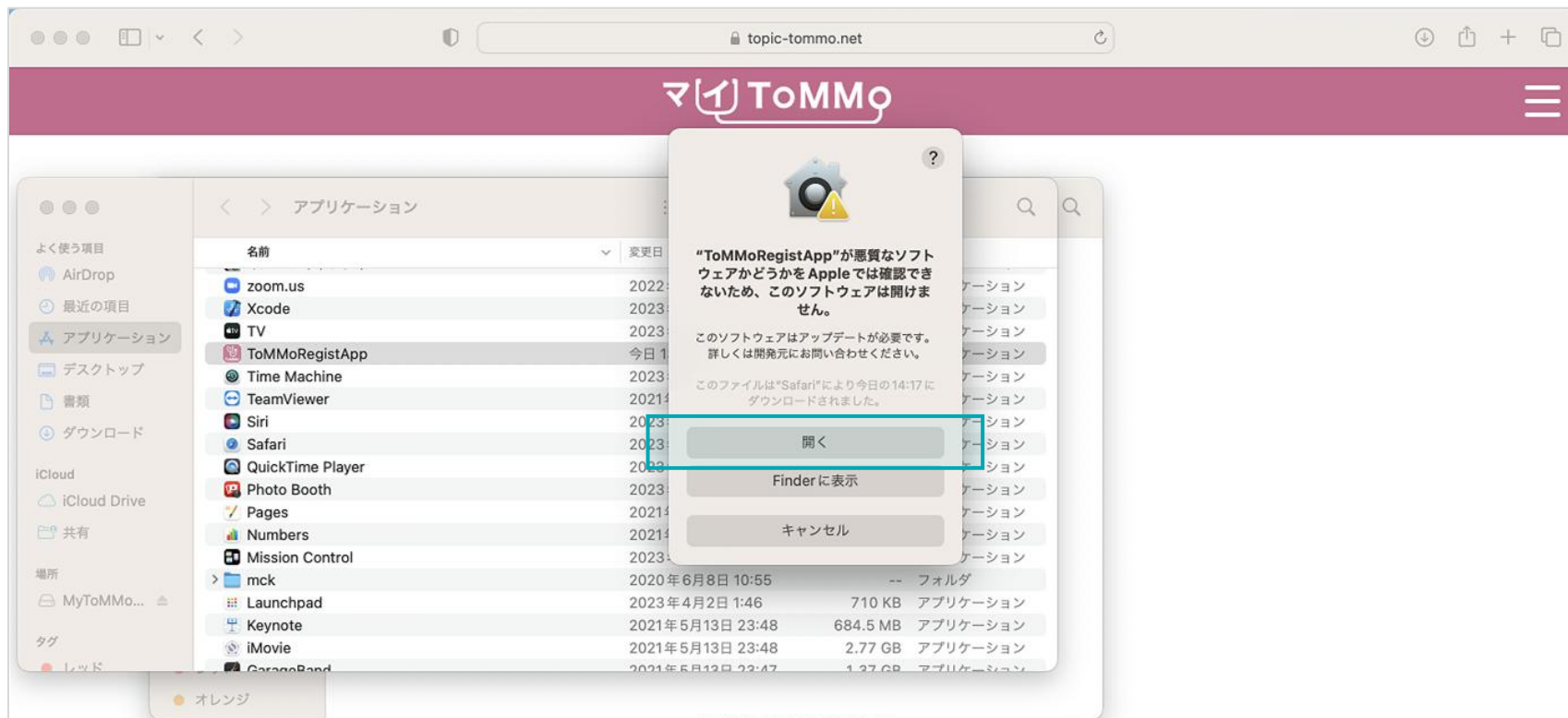
名前	変更日	サイズ	種類
zoom.us	2022年1月5日 15:11	79.8 MB	アプリケーション
Xcode	2023年4月28日 6:28	23.27 GB	アプリケーション
TV	2023年4月2日 1:46	77.6 MB	アプリケーション
ToMMoRegistApp	今日 13:57	2.1 MB	アプリケーション
Time Machine	2023年4月2日 1:46	1.2 MB	アプリケーション
TeamViewer	2021年7月29日 1:59	218.1 MB	アプリケーション
Siri	2023年4月2日 1:46	2.5 MB	アプリケーション
Safari	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】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、「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。



マイ ToMMo

アプリケーション

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			
ToMMo 登録アプリケーション			
ToMMoRegistApp			
Time Machine			
TeamViewer			
Siri			
Safari			
QuickTime Player			
Photo Booth			
Pages			
Numbers			
Mission Control			
mck			
Launchpad			
Keynote			
iMovie			
GarageBand	2021年5月12日 22:47	1.27 GB	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

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

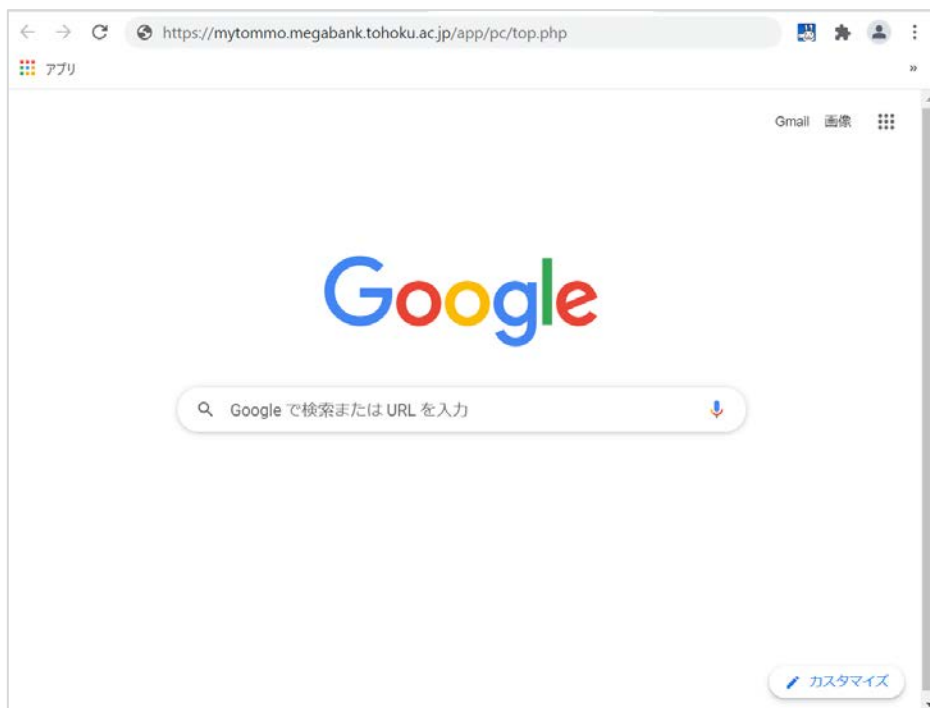
アプリを起動する

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://mytommo3.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"> 対象者自身がパソコンにインストール 無料で取得可能 	<ul style="list-style-type: none"> マイナンバーカードを読み取る際に必要 ※パソコンによって、Windows版、Mac版のカードリーダーを対象者自身で用意する 	<ul style="list-style-type: none"> ToMMoから各対象者へ通知される 	<ul style="list-style-type: none"> 対象者自身が申請し、住民票に記載の市区町村にて交付される 無料で取得可能 	<ul style="list-style-type: none"> マイナンバーカード交付時に対象者自身で設定する暗証番号 英数字混合6-16桁 	<ul style="list-style-type: none"> マイナンバーカード交付時に対象者自身で設定する暗証番号 数字のみ4桁
登録時	必須	必須	必須	必須	必須（どちらか一方を選択）	
利用時	必須	必須	—	ログイン時に必須	—	ログイン時に必須

4-1. 起動後～チュートリアル画面

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



■起動後のトップページ

アプリ起動後の画面上で「新規登録はこちら」をクリックします。



■チュートリアル

アプリの概要説明ページを読み、画面下の「登録する」をクリックします。

※「登録しない」をクリックするとトップページに戻ります。

4-2. チュートリアル画面～IC動画

2022年12月以降のセンター来所時に対面でご説明を受けた方は「はい」を選択し、利用規約の同意（P.62）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。



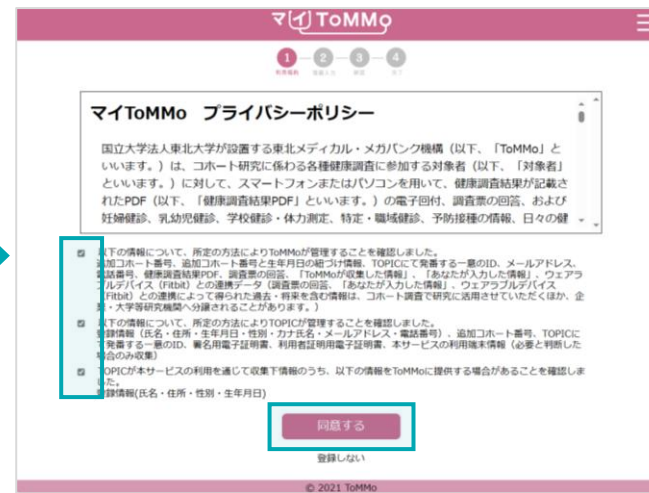
■利用規約①

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。



■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。



■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）

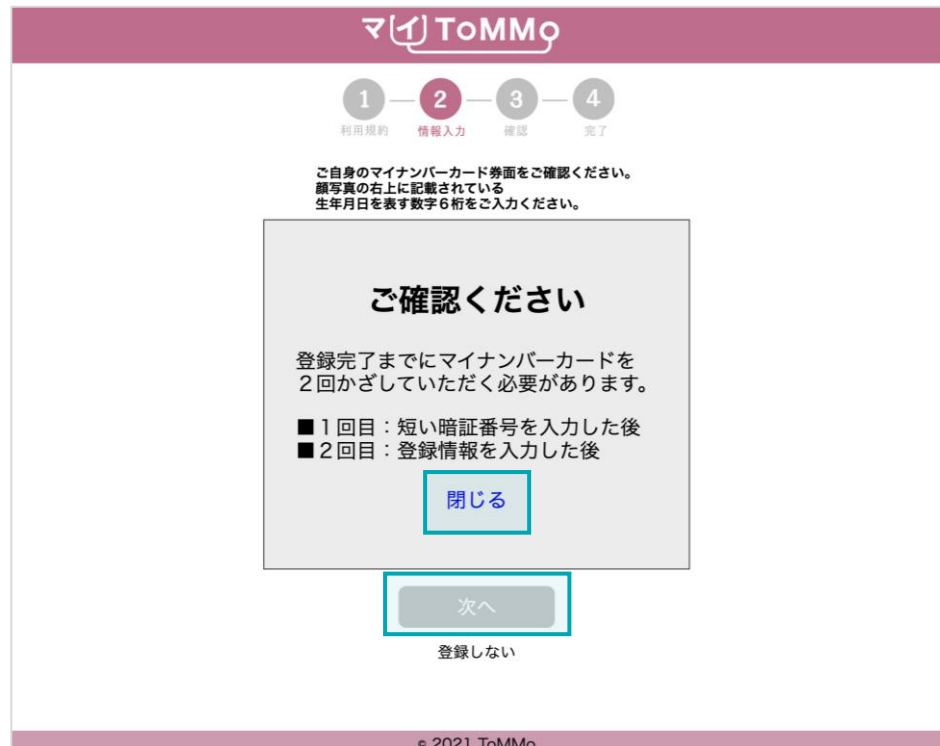
マイToMMoへの登録時、マイナンバーカードを活用することで、本人同意および登録情報の入力補助を行います。その際、マイナンバーカードの短い暗証番号を選択します。

※Mac版は、短い暗証番号のみとなります。



■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。

4-5. 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 (Terms of Use), 2. 情報入力 (Information Input), 3. 確認 (Confirmation), and 4. 完了 (Completed). 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。」 (Please enter the long PIN (6-16 alphanumeric characters) set during your My Number Card delivery and click 'Next'). A sample My Number Card is shown with a red box highlighting the PIN field. Below the card, there's a text input field labeled 「長い暗証番号（英数字 6 桁～16 桁）」 (Long PIN (6-16 alphanumeric characters)). A checkbox labeled 「暗証番号を表示する」 (Show PIN) is present. Below the input field, there are two buttons: a blue 「次へ」 (Next) button and a grey 「登録しない」 (Don't register) button. At the bottom, there's a 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

姓 名 花子
生年月日 010303
マイナンバー 12345678901234567890
有効期限 2025年03月31日

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

姓 名 花子
生年月日 010303
マイナンバー 12345678901234567890
有効期限 2025年03月31日

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。

姓 名 花子
生年月日 010303
マイナンバー 12345678901234567890
有効期限 2025年03月31日

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。

姓 名 花子
生年月日 010303
マイナンバー 12345678901234567890
有効期限 2025年03月31日

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

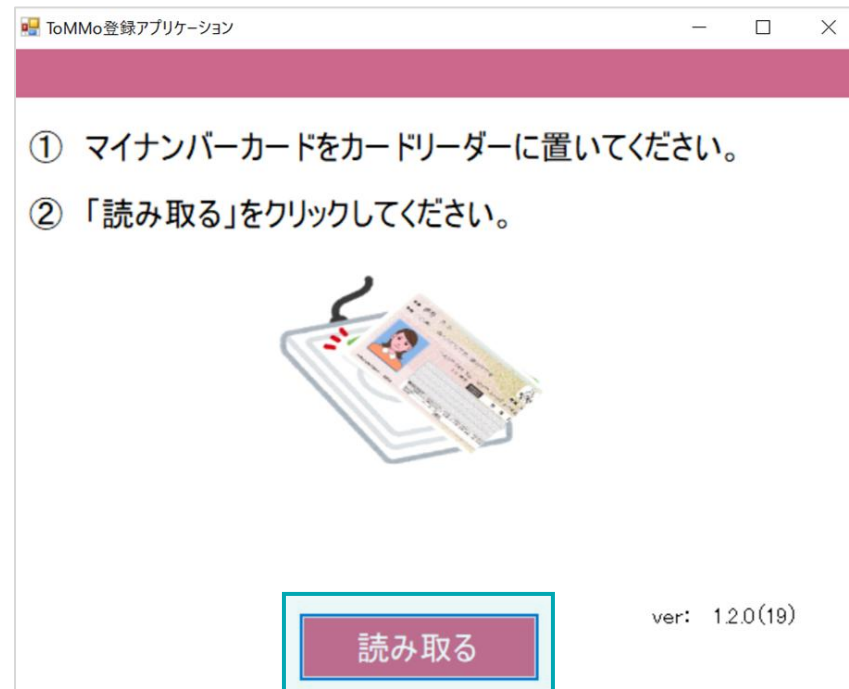
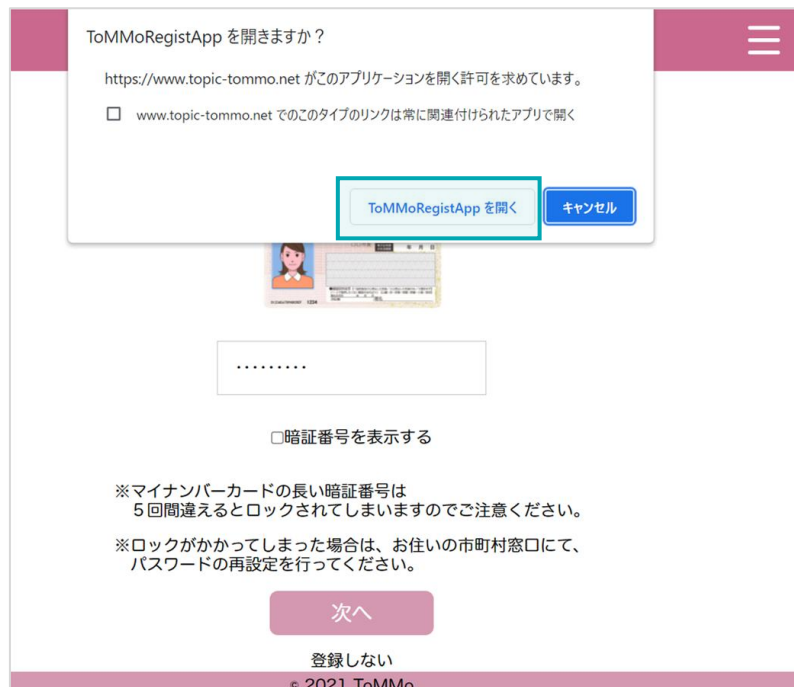
■券面事項②
生年月日の右横に記載の
有効期限年を表す数字4桁を
入力し、「次へ」をクリック
します。

■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

(*) カナ ※全角カタカナ

生年月日

性別

住所

(*) 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*****

© 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

(*) カナ ※全角カタカナ

生年月日

性別

住所

(*) 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*****

© 2021 ToMMo

■登録情報の入力

すべての必須項目を入力し「確認」をクリックします。

4-8. マイナンバーカードを読み取る（2回目）

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

登録者情報を確認する

氏名	公的一部
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	〇〇〇@△△.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。

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.237）よりご確認ください、ToMMoまでご連絡ください。

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

さまざまなケースの対応方法

■マイナンバーカードが失効している場合

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

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

<マイナンバーカードの失効理由（例）>

- ・電子証明書の有効期限が切れている
⇒電子証明書は、発行から5回目の誕生日を過ぎると有効期限切れとなります。
その場合は、お住まいの市区町村窓口にて更新手続きが必要です。
更新時期が近づくと、お住まいの市区町村から通知が届くようになっています。
- ・氏名や住所等を変更後、マイナンバーカードの電子証明書を書き換えていない
⇒マイナンバーカードの有効性確認時には、最新の住民基本台帳に登録されている4情報と照会をかける仕組みになっています。
マイナンバーカードの電子証明書内の情報が更新されていないと、エラーとなります。
その場合は、お住まいの市区町村窓口にてお手続きをお願いいたします。

5 ログインする

5-1. ログインする①

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

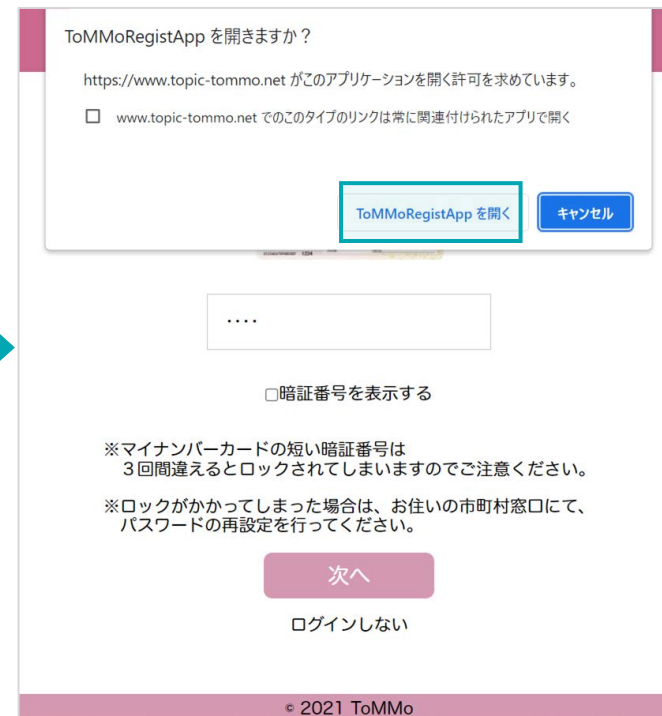
※利用規約が更新された際には最新の利用規約が表示されますので、ご一読の上「同意する」をクリックします。



- 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。

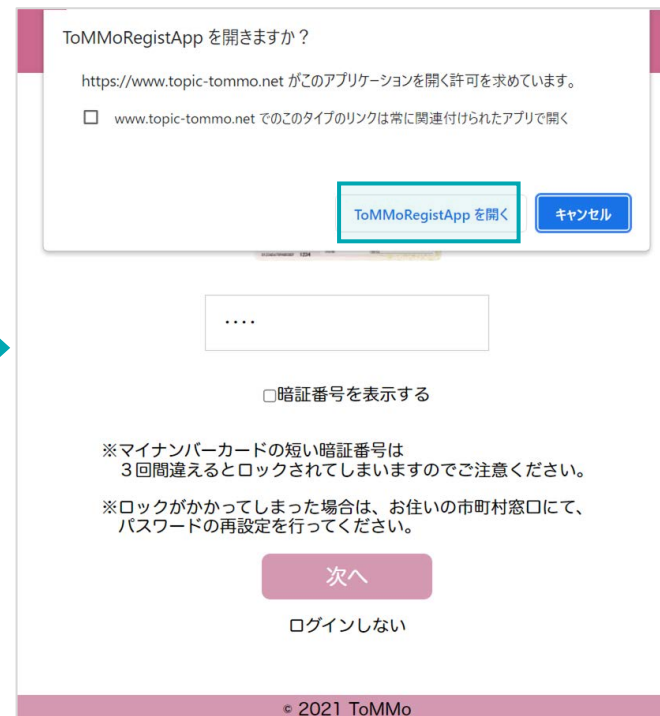
※利用規約が更新された際には最新の利用規約が表示されますので、ご一読の上「同意する」をクリックします。



- 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

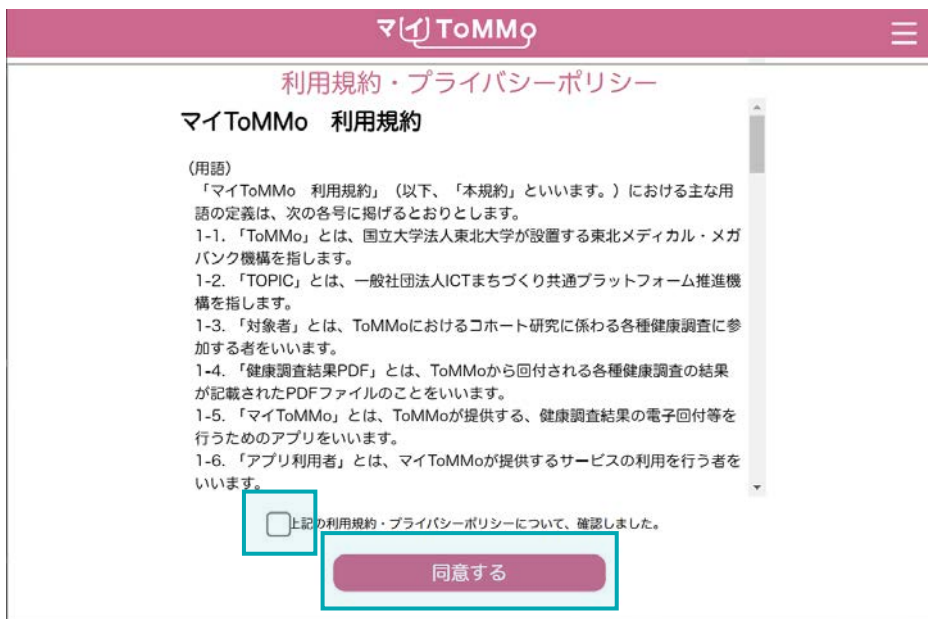
動画閲覧後、ブラウザの「YouTube動画」のタブを閉じ「マイToMMo」のタブを選択してください。

■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

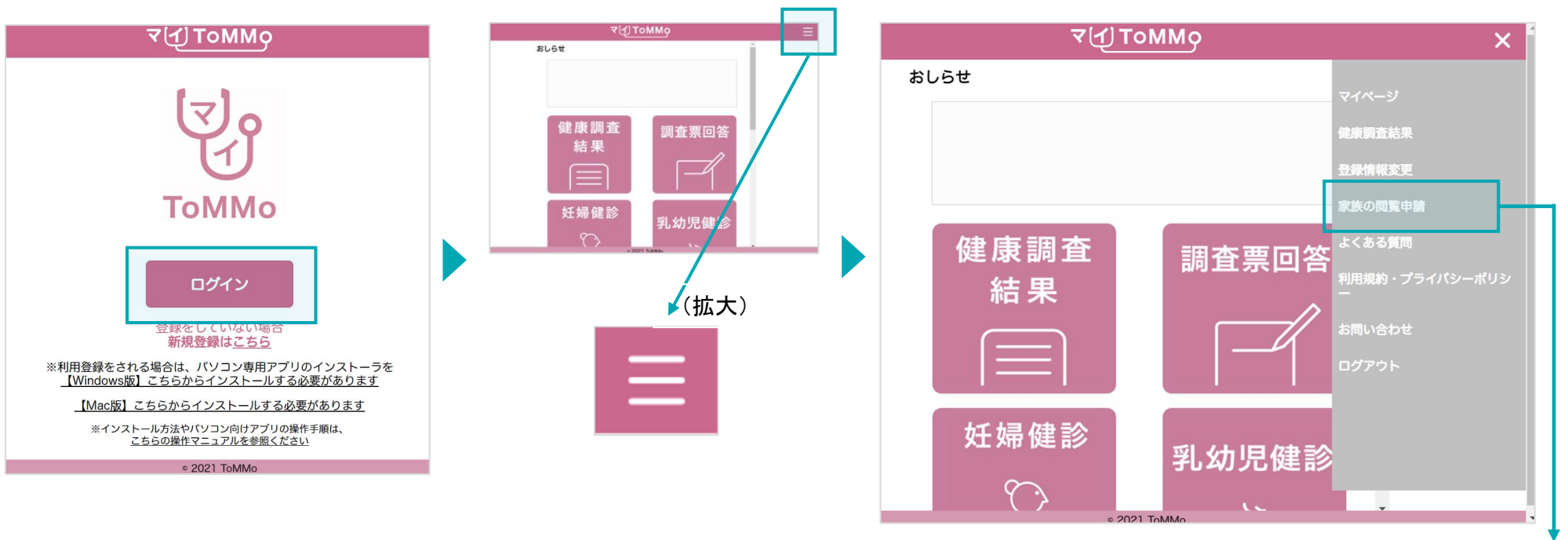
マイToMMoでは、閲覧申請後、管理者（ToMMo）の承認が得られると、家族（18歳未満）の健康調査結果、乳幼児健診、学校健診・体力測定、予防接種を入力・閲覧をすることが可能となります。

◆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. Below the progress indicator, there is a heading '登録者情報を入力する' and a paragraph of instructions. Two registration options are presented, each with a checkbox and a '登録する' button. In the left screenshot, the first option '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' is selected, indicated by a red checkmark in the checkbox. In the right screenshot, the second option 'マイナンバーカードと短い暗証番号(数字のみ4桁)で登録する' is selected. At the bottom of each screen, there is a '次へ' button highlighted with a red box and a '登録しない' link below it. 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、どちらを後ろか、
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 registration process for ToMMo. At the top, there are four numbered steps: 1. 利用規約 (Terms of Use), 2. 情報入力 (Information Input), 3. 確認 (Confirmation), 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 during My Number Card issuance 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). There are two asterisked notes: 「※マイナンバーカードの長い暗証番号は 5回間違えるとロックされてしまいますのでご注意ください。」 (Please be careful as the long PIN will be locked after 5 incorrect attempts) and 「※ロックがかかってしまった場合は、お住いの市町村窓口にて、パスワードの再設定を行ってください。」 (If locked, please go to the municipal office for password reset). At the bottom, there is a red button labeled 「次へ」 (Next) and a link for 「登録しない」 (Do not register). The footer reads 「© 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、間違った回数のリセットされます。

6-4. 暗証番号を入力する ②短い暗証番号を選択した場合

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

マイ ToMMo

1 2 3 4
利用規約 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。

ToMMoRegistApp を開きますか？

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

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

ToMMoRegistApp を開く キャンセル

.....

暗証番号を表示する

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

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

次へ

登録しない

© 2021 ToMMo

■カード読み取りアプリの起動

「ToMMoRegistAppを開く」をクリックします。

マイ ToMMo

ToMMo登録アプリケーション

① マイナンバーカードをカードリーダーに置いてください。

② 「読み取る」をクリックしてください。

読み取る

ver: 1.2.0(19)

© 2021 ToMMo

■カードを読み取る

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

6-6. 登録情報を入力する①

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

※ご家族の追加コホート番号が必要です。

1 氏名 : マイナンバーカードから取得

2 カナ氏名 : 入力する

3 生年月日 : マイナンバーカードから取得

4 性別 : マイナンバーカードから取得

5 住所 : マイナンバーカードから取得

6 追加コホート番号 : 入力する

↳ ToMMoから発行されたQRコードに記載されている番号を手入力します

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。



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(全国町村議員会館内30号室)

(* 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 コウテキイチロウ ※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(全国町村議員会館内30号室)

(* 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。

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。

登録者情報を確認する

氏名 公的 一郎
カナ コウテキイチロウ
生年月日 19100908
性別 男性
住所 東京都千代田区一番町25番地(全国町村議会館内30号室)

追加コード番号 MNC999999

修正する

利用登録手続き中です。
しばらくお待ちください...

この内容で登録する

© 2021 ToMMo

■登録情報の確認

登録情報に間違いがなければ、「この内容で登録する」をクリックします。

※「修正する」をクリックすると前の画面に戻ります。

マイ ToMMo

1 2 3 4
利用規約 情報入力 確認 完了

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 ~ 2021 年 1

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 ~ 2021 年 1

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 ~ 2021 年 1

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。

健康調査結果

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

受診年月で検索

年 ~ 年

検索

健康調査結果：17件

20220921_58_生理学的検査_成人_詳細三次調査

20220921_58_生理学的検査_成人_詳細三次調査

20110130_生理学的検査_成人_詳細三次調査_当日回付

© 2021 ToMMo



■健康調査結果名をクリック

閲覧したい健康調査結果名をクリックします。

■健康調査結果を表示

選択した健康調査結果が表示されます。

7-3. 健康調査結果をメールで送信する①

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



■健康調査結果名を選択する

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



■メールアドレスを入力する

受信したいメールアドレスを入力します。

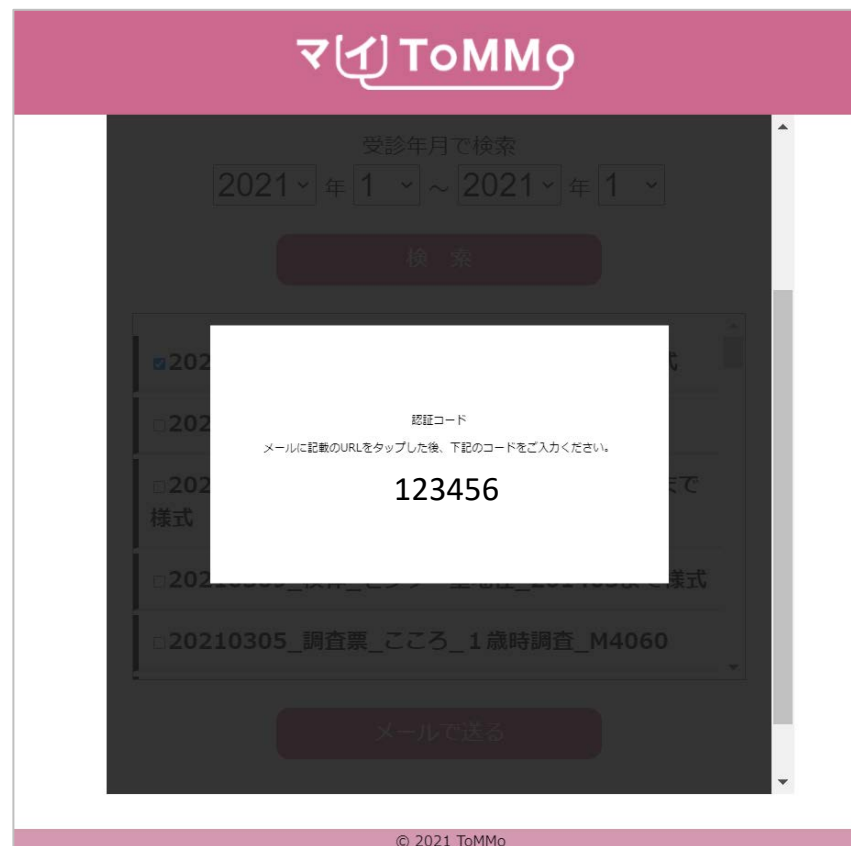
7-3. 健康調査結果をメールで送信する②

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



■「メール送信」をクリックする

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



■認証コードを表示

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

7-3. 健康調査結果をメールで送信する③

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



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



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

8

マイToMMo調査票回答機能

- ・ 調査票に回答する

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

8-1. 調査票回答機能を開く

マイToMMoにログイン後、マイページから調査票回答機能を選択します。

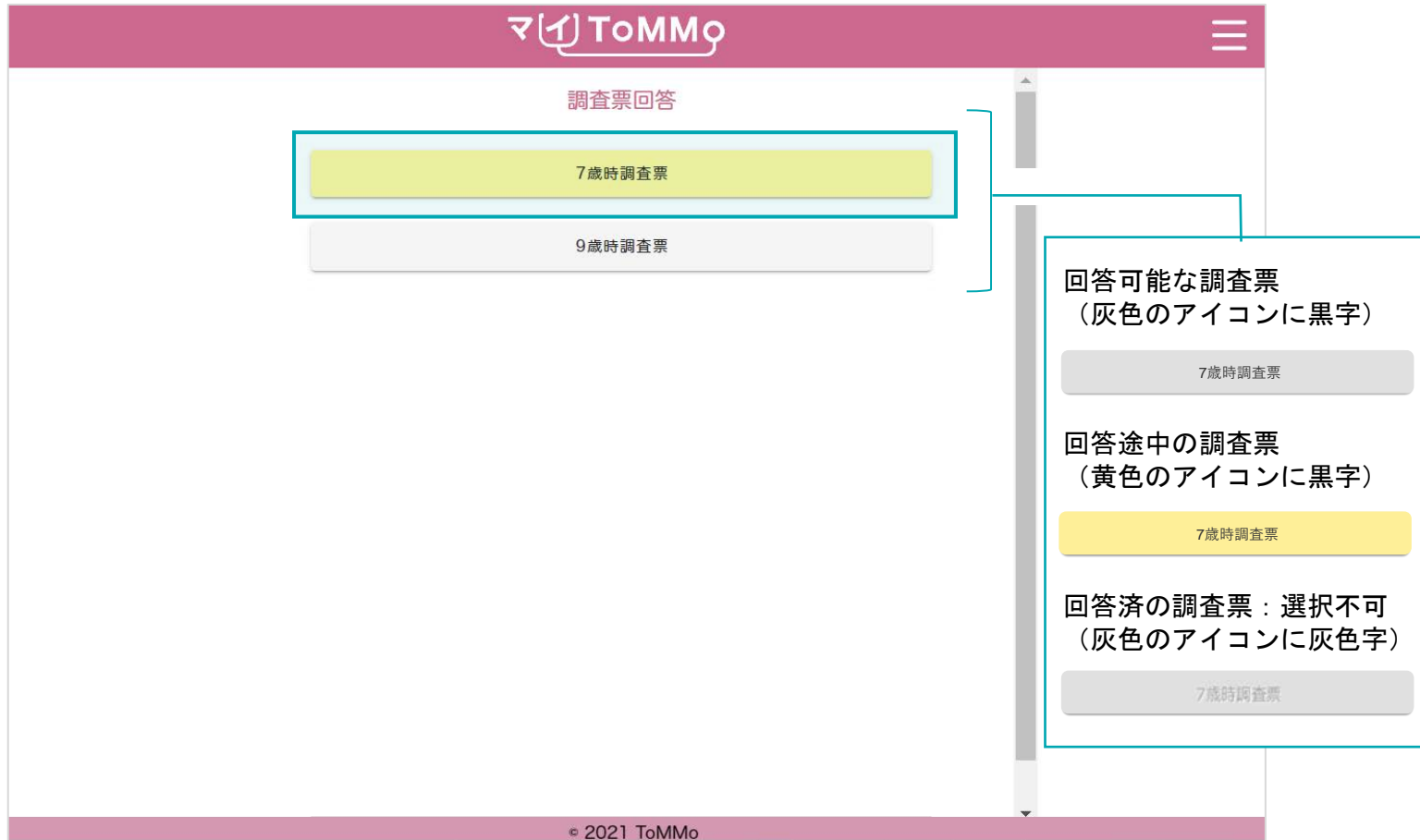


- マイページ
マイページ上で「調査票回答」を選択します。



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

8-1. 調査票回答機能を開く



■調査票回答

回答する調査票を選択します。

(対象となる年齢になりましたら、調査票が順次表示されます)

8-2. 調査票の回答をはじめ

ご協力のお願いとお問い合わせ先を確認し、「次へ」をクリックします。

マイ ToMMo

7歳時調査票

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

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

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

この調査についてご質問等ございましたら下記までご連絡ください。

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

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

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

問い合わせ時間：午前9時～午後5時（土・日・祝日除く）

© 2021 ToMMo

マイ ToMMo

7歳時調査票

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

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

この調査についてご質問等ございましたら下記までご連絡ください。

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

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

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

問い合わせ時間：午前9時～午後5時（土・日・祝日除く）

戻る 次へ

© 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) interface. At the top, there is a header with the 'マイ ToMMo' logo and a hamburger menu icon. Below the header, the title '7歳時調査票' is displayed, followed by a '一時保存' (Save) button. The main content area contains a question: '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.). Below the question, there is a list of radio button options: '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 '母親' option is selected, indicated by a filled radio button and a blue highlight box around it. At the bottom of the form, there are '戻る' (Back) and '次へ' (Next) buttons. The footer shows '© 2021 ToMMo'.

The screenshot shows the '7歳時調査票' (7-year-old survey form) interface. At the top, there is a header with the 'マイ ToMMo' logo and a hamburger menu icon. Below the header, the title '7歳時調査票' is displayed, followed by a '一時保存' (Save) button. The main content area contains the same question as the previous screenshot: '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.). Below the question, there is a list of radio button options: '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 'その他' option is selected, indicated by a filled radio button and a green highlight box around it. A callout box with a green border points to the 'その他' option, containing 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 will be displayed). Below the 'その他' option, there is a text input field with a pink border and a placeholder text: '「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.). At the bottom of the form, there are '戻る' (Back) and '次へ' (Next) buttons. The footer shows '© 2021 ToMMo'.

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

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

8-4. 回答方式（複数選択）

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

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
- 除湿器（エアコンのドライ機能を含む）
- 空気清浄機
- 石油（ガス）ストーブ、石油（ガス）ファンヒーター
- セントラルヒーティング（空燃暖房）、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

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。

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
- 除湿器（エアコンのドライ機能を含む）
- 空気清浄機
- 石油（ガス）ストーブ、石油（ガス）ファンヒーター
- セントラルヒーティング（空燃暖房）、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

その他について具体的に入力してください。

戻る 次へ

© 2021 ToMMo

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。

7歳時調査票

一時保存

C お子さんの健康状態などについておたずねします。

質問6 お子さんは、ここ1年の間に、以下の出来事かどの程度ありましたか？

発熱に關して（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）

顔、鼻、耳まわり、首などのプツプツ

転落などで頭を強打した

入院していた

全身麻酔をしての手術

【発熱に關して】38℃以上の発熱の回数をお答えください。

約 0 回

戻る 次へ

© 2021 ToMMo



7歳時調査票

一時保存

C お子さんの健康状態などについておたずねします。

質問6 お子さんは、ここ1年の間に、以下の出来事かどの程度ありましたか？

発熱に關して（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）

顔、鼻、耳まわり、首などのプツプツ

転落などで頭を強打した

入院していた

全身麻酔をしての手術

【発熱に關して】38℃以上の発熱の回数をお答えください。

約 0 回

戻る 次へ

© 2021 ToMMo

「▼」をクリックすると、ドロップダウンリストが表示されます。

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

8-4. 回答方式（ドロップダウン形式）

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

マイ ToMMo

7歳時調査票

一時保存

C お子さんの健康状態などについておたずねします。

質問6 お子さんは、ここ1年の間に、以下の出来事ごとの程度ありましたか？

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

顔、頭、耳まわり、首などのプツツ

転落などで擦を強打した

入院していた

全身麻酔をしての手術

【発熱に関して】38℃以上の発熱の回数をお答えください。

0

戻る 次へ

© 2021 ToMMo

選択肢により次の質問が表示されます。

マイ ToMMo

7歳時調査票

一時保存

C お子さんの健康状態などについておたずねします。

質問6 お子さんは、ここ1年の間に、以下の出来事ごとの程度ありましたか？

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

顔、頭、耳まわり、首などのプツツ

転落などで擦を強打した

入院していた

全身麻酔をしての手術

【発熱に関して】38℃以上の発熱の回数をお答えください。

1

このうち39℃以上の発熱の回数もお答えください。

0

戻る 次へ

© 2021 ToMMo

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

8-4. 回答方式（ドロップダウン形式：日付選択）

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

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。

年 月 日

体重を半角で入力してください。

kg

身長を半角で入力してください。

cm

戻る 次へ

© 2021 ToMMo

マイToMMo

7歳時調査票

一時保存

B 成長の記録についておたずねします。

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

計測日を選択してください。

2022 年 4 月 15 日

体重を半角で入力してください。

kg

身長を半角で入力してください。

cm

戻る 次へ

© 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。
「年」「月」「日」それぞれについて、1つずつ選択します。

リスト一番上の空欄を選択すると、未選択状態に戻ります。

8-4. 回答方式（カレンダー形式：日付選択）

「カレンダーマーク」をクリックするとカレンダーが表示されます。

A: 「年」を変える場合は、太字で記載されている「年月」をクリックします。

B: 「↑」「↓」をクリックすると「月」が変わります。

C: 日付をクリックします。

※Mac版の操作は以下のとおりです。

8-4. 回答方式（カレンダー形式：日付選択）

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 (令和4年11月). The date 11 is selected. At the bottom of the calendar, there is a "削除" (Delete) button highlighted with a red box, and a "今日" (Today) button. 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

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・健康食品を使用しま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

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

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・健康食品を使用しま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
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

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。

マイ ToMMo

7歳時調査票

一時保存

C お子さんの健康状態などについておたずねします。

質問6 お子さんは、ここ1年の間に、以下の出来事ごどの程度ありましたか？

- 発熱に関して（例えばインフルエンザで5日間熱が上がったり下がったりした場合は1回とする）
- 顔、頭、耳まわり、首などのブツブツ
- 転落などで頭を強打した
- 入院していた
- 全身麻酔をしての手術

【入院していた】に関して、入院していた合計日数を入力してください。

合計日数約 日

戻る 次へ

© 2021 ToMMo



マイ ToMMo

7歳時調査票

一時保存

C お子さんの健康状態などについておたずねします。

質問6 お子さんは、ここ1年の間に、以下の出来事ごどの程度ありましたか？

- 発熱に関して（例えばインフルエンザで5日間熱が上がったり下がったりした場合は1回とする）
- 顔、頭、耳まわり、首などのブツブツ
- 転落などで頭を強打した
- 入院していた
- 全身麻酔をしての手術

【入院していた】に関して、入院していた合計日数を入力してください。

合計日数約 日

戻る 次へ

© 2021 ToMMo

入力欄にカーソルを合わせます。

半角数字で入力します。

8-4. 回答方式（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。

145 . 1 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、甘んべいなどをきむ）	<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"/>
鶏肉	<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"/>
しらず干し	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
練り食品（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"/>
納豆	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
質問（下の欄に具体的な種類を入力してください）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
【貝類】を食べている場合は、その種類を入力してください。							
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

バファリン

入手方法

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

使用期間 (単位)

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。

マイ ToMMo

7歳時調査票

一時保存

質問19 あなたのお子さんは今までに、6ヶ月間ですりひっきり間でもかゆみを伴った発熱で困ったことがありますか？

はい

いいえ

戻る 次へ

© 2021 ToMMo



マイ ToMMo

調査票回答

7歳時調査票

9歳時調査票

© 2021 ToMMo

回答内容がデータベース上に保存され、トップページに戻ります。

再開時は、調査票（黄色のアイコン）を選択し、回答します。

8-7. 調査票の回答を送信する

最後まで回答すると、確認画面が表示されます。

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

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

マイ ToMMo

7歳時調査票

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。

米（おかゆ、せんべいなどを含む）	
納豆	
味噌汁	
豆腐料理	
煮豆料理	
豆乳	
くだもの	
果汁（りんごのしぼり汁、ジュースなど）	
鶏肉 ※エキス類は除く	
豚肉 ※エキス類は除く	
牛肉 ※エキス類は除く	

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. 妊婦健診の情報を見つめる

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。



見つめ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見つめます。

9-3. 分娩予定日を登録する

新たに妊娠の記録を追加する場合は、分娩予定日を登録します。



「+作成」をクリックします。



カレンダーマークをクリックします。

9-3. 分娩予定日を登録する



カレンダーが表示されるので、分娩予定日を選択し、「設定」を選択します。



入力された分娩予定日を確認します。

9-3. 分娩予定日を登録する

マイ ToMMo

くもどる

妊婦健診

分娩予定日 2022/11/11

修正 登録

© 2021 ToMMo

マイ ToMMo

妊婦健診

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

予定日 修正 作成

© 2021 ToMMo

「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

マイToMMo

くもどる

分娩予定日 2021年03月11日

健診名 *

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

次へ

© 2021 ToMMo

健診名をプルダウンで選択します。

マイToMMo

くもどる

分娩予定日 2021年03月11日

健診名 * 妊娠中の経過

次へ

© 2021 ToMMo

健診名を確認し、「次へ」をクリックします。

9-4. 妊婦健診の情報を入力する

カレンダーによる日付選択方法は、108、109ページをご確認ください。

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

My ToMMo

分娩予定日 2021年03月11日

妊娠中の経過

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

修正 登録

© 2021 ToMMo

入力した情報を確認し、「登録」をクリックします。

My 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。

9-4. 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

血压 1回目 mmHg

血压 2回目 mmHg

浮腫

尿蛋白

確認

© 2021 ToMMo

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

マイ ToMMo

分娩予定日 2021年03月11日

妊娠中の経過

診察日 * 2021/01/11

体重 kg

血压 1回目 mmHg

血压 2回目 mmHg

浮腫

尿蛋白

確認

© 2021 ToMMo

A: 「年」を変える場合は、太字で記載されている「年月」をクリックします。

B: 「↑」「↓」をクリックすると「月」が変わります。

C: 日付をクリックします。

※Mac版はP.108参照

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）

マイToMMo

分娩予定日 2021年03月11日

妊娠中の経過

診察日 * 2021/01/11

体重 kg

血圧 1回目 mmHg

血圧 2回目 mmHg

浮腫 -

尿蛋白 -

確認

© 2021 ToMMo

入力を削除したい場合は「削除」をクリックします。

9-5. 妊婦健診の情報を修正する

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



修正する分娩予定日を選択します。



修正する健診の情報を選択します。

9-5. 妊婦健診の情報を修正する

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

マイ ToMMo

分娩予定日 2021年03月11日

妊娠中の経過 31週4日

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

入力

© 2021 ToMMo

「入力」をクリックします。

マイ ToMMo

分娩予定日 2021年03月11日

妊娠中の経過

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

確認

© 2021 ToMMo

項目を選択し、修正後「確認」をクリックします。

9-5. 妊婦健診の情報を修正する

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



マイ ToMMo

分婏予定日 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

分婏予定日 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

分婏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。



修正する分婯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。

マイ ToMMo

妊婦健診

分娩予定日 2022/11/11

確認

© 2021 ToMMo

分娩予定日を変更して確認をクリックします。

マイ ToMMo

妊婦健診

分娩予定日 2022/11/11

修正 登録

© 2021 ToMMo

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。



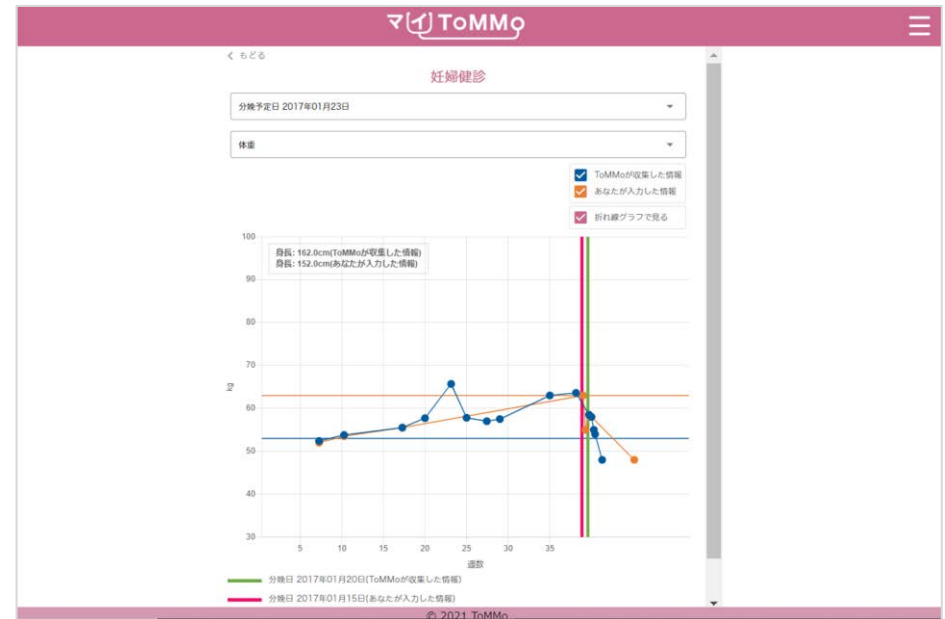
「グラフ」を押します。

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。



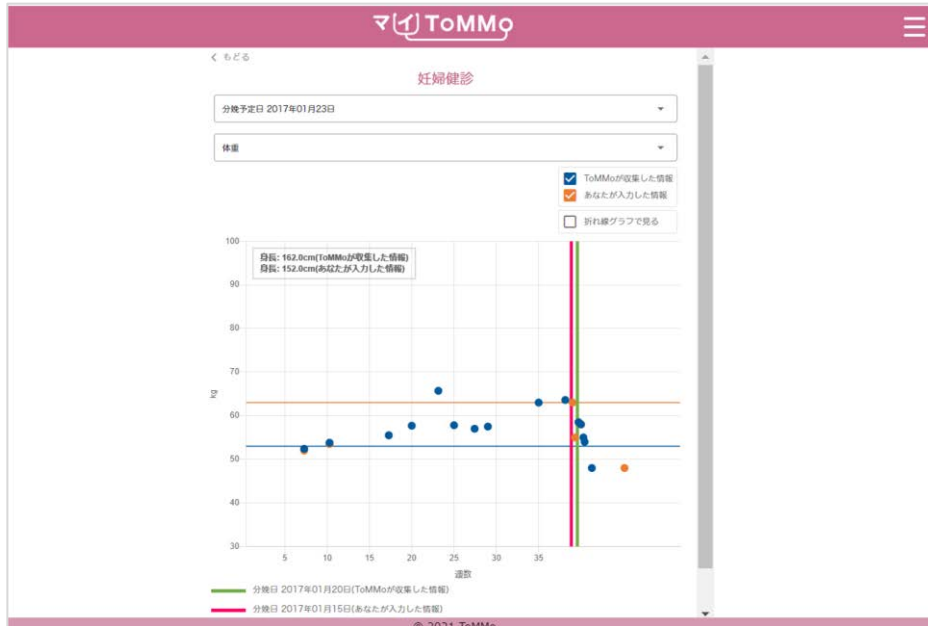
グラフで表示する項目「体重」または「血圧」を選択します。



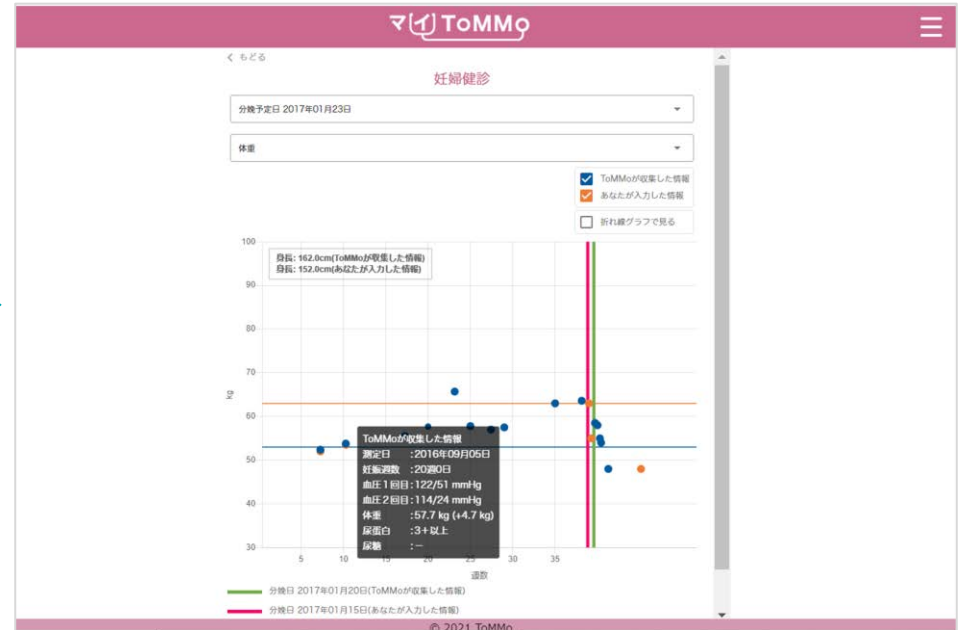
グラフが表示されます。

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。

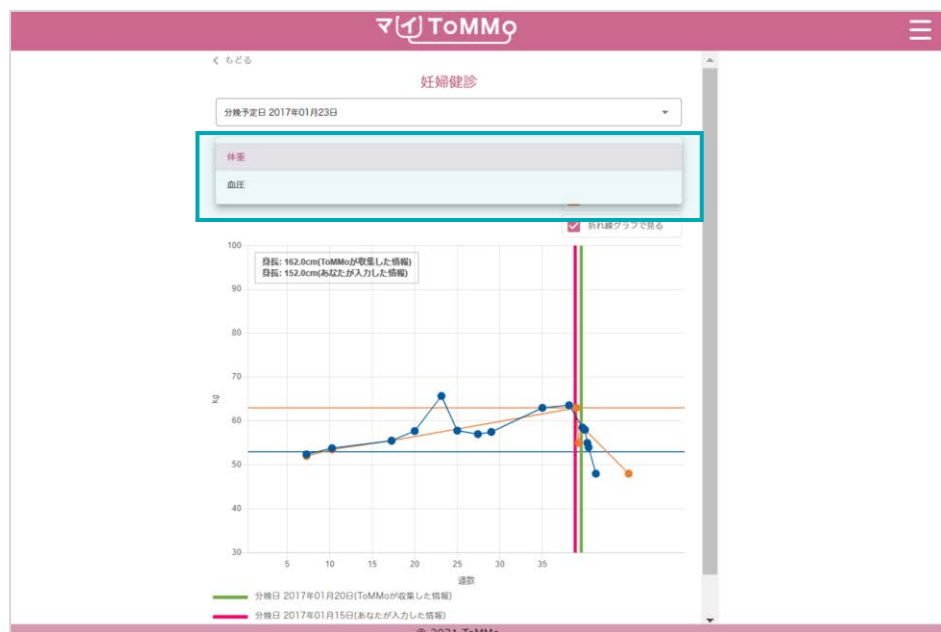
9-6. 妊婦健診の情報をグラフで見る

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。

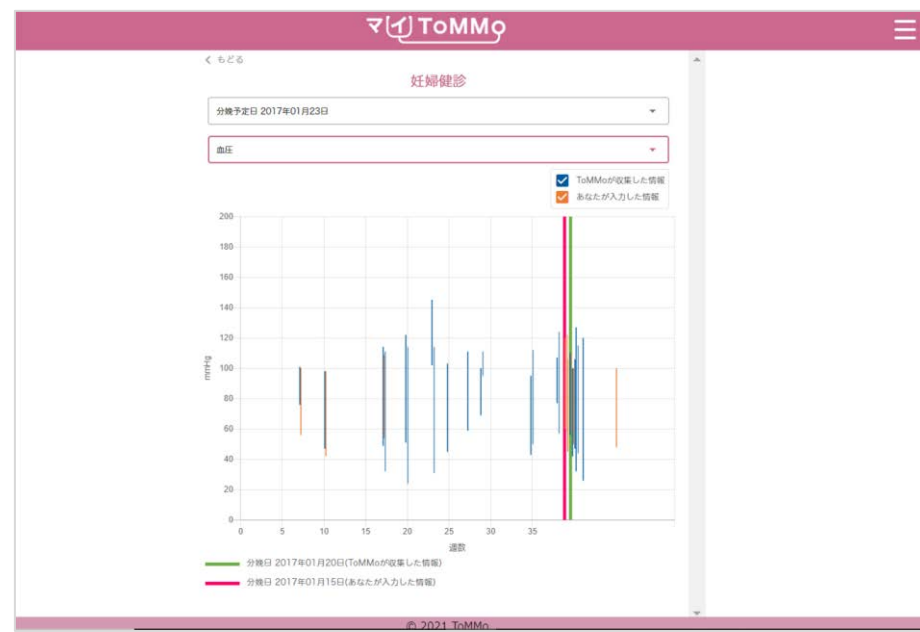
グラフの表示

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



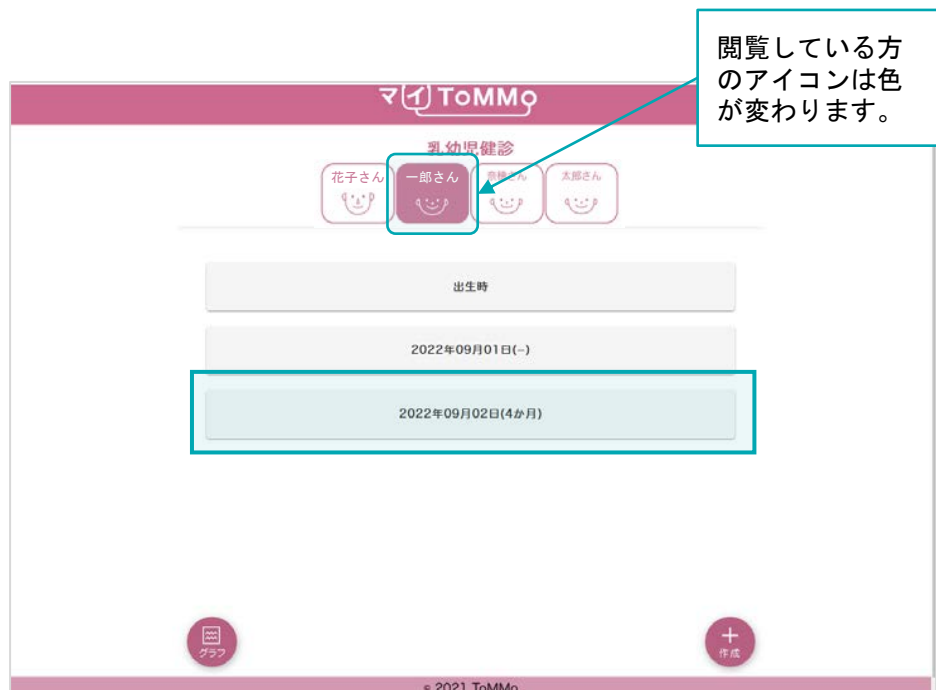
マイToMMoログイン後、
マイページ上で「乳幼児健診」を選択します。



「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

マ[イ] ToMMo

2022年9月2日(4か月)

母乳

離乳

一日の離乳回数

一日の食事回数

一日の固食回数

視力

入力

© 2021 ToMMo

マ[イ] ToMMo

2022年9月2日(4か月)

歯肉・粘膜

かみ合わせ

上

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

下

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

入力

© 2021 ToMMo

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)

マップ

+ 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' mobile application interface. At the top, there is a navigation bar with the 'マイ ToMMo' logo and a hamburger menu icon. Below the navigation bar, the date '2022年11月11日(6か月)' is displayed. The main content area is divided into two columns: 'ToMMoが収集した情報' (Information collected by ToMMo) on the left and 'あなたが入力した情報' (Information entered by you) on the right. The 'Information entered by you' column contains five rows of data: '検査日' (Check date) with the value '2022年11月11日(金)', '健診名' (Check name) with the value '6か月', '施設または担当者名' (Facility or staff name), '身長' (Height), and '体重' (Weight). At the bottom right of the form, there is a red circular button with a pencil icon and the text '入力' (Input). 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.108参照

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。

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	

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。

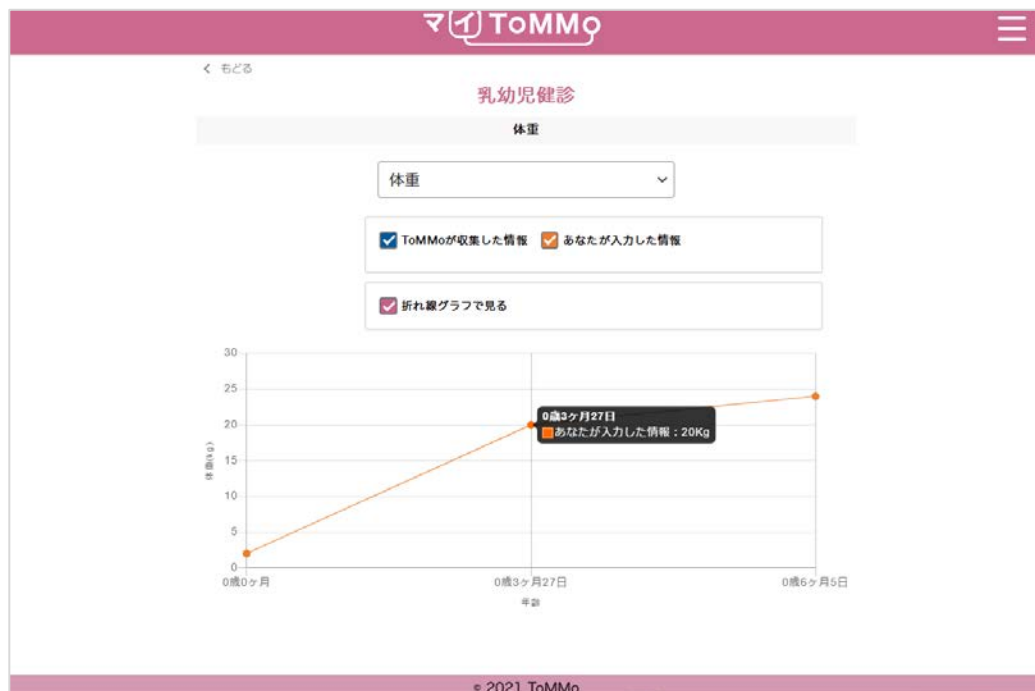


グラフが表示されます。



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 '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 under '学校健診 歯科'. The main content area shows the following data:

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	

A red '入力' (Input) button is visible at the bottom right of the screen.



The screenshot shows the '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 under '体力測定'. The main content area shows the following data:

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	

A red '入力' (Input) button is visible at the bottom right of the screen.

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 highlighted with a red box, and a calendar pop-up is displayed. A blue box labeled 'C' points to the date '11' in the calendar. The form includes fields for '学年' (Grade), '年度' (Year), '身長' (Height), '体重' (Weight), '皮膚疾患' (Skin Disease), and '視力 (裸眼)' (Vision). A '確認' (Confirm) button is at the bottom.

「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 three annotations: 'A' points to the year '2022年(令和4年)11' in the calendar header; 'B' points to the '↑' and '↓' month navigation buttons; '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.108参照

11-3. 学校健診の情報を入力する（カレンダーからの日付選択）

マイToMMo

学校健診

学校健診 一般

学年 選択

年度 選択

健康診断日 2022/11/11

身長 cm

体重 kg

皮膚疾患

視力 (裸眼) 右:

削除 今日

© 2021 ToMMo

入力を削除したい時は「削除」をクリックします。

11-4. 学校健診の情報を修正する

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



修正したい学校健診の情報を選択します。



「入力」をクリックします。

11-4. 学校健診の情報を修正する

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

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

得点

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。



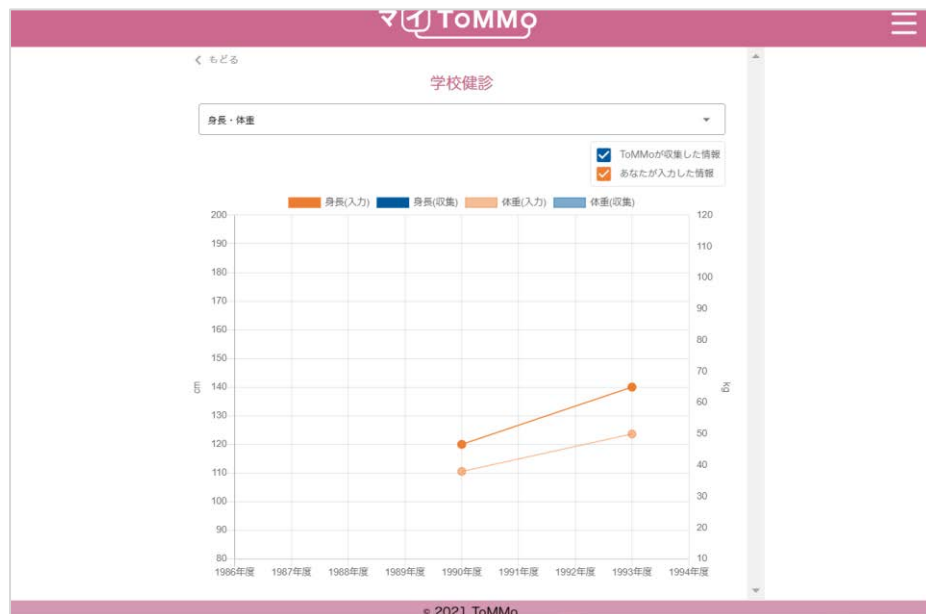
「グラフ」をクリックします。



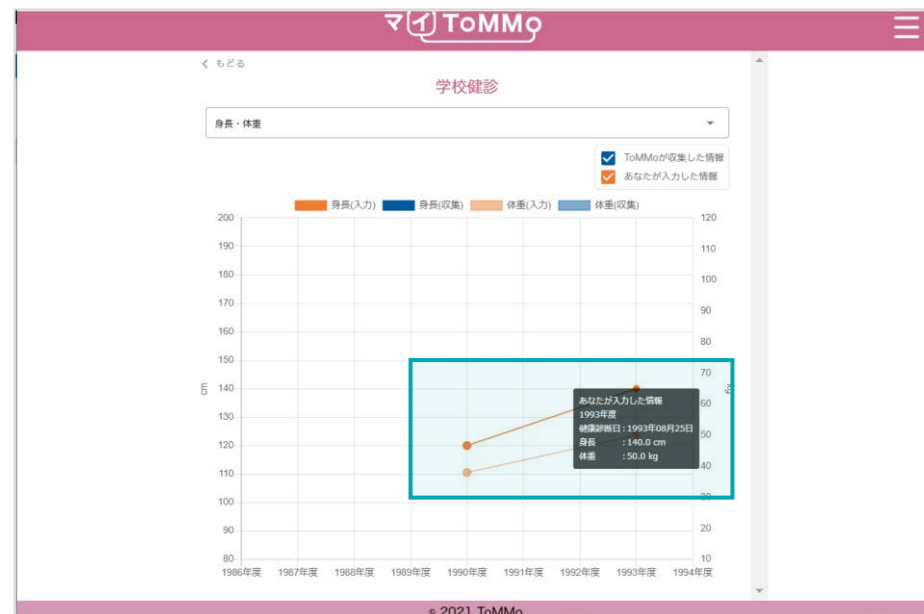
グラフで表示する項目を選択します。

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。

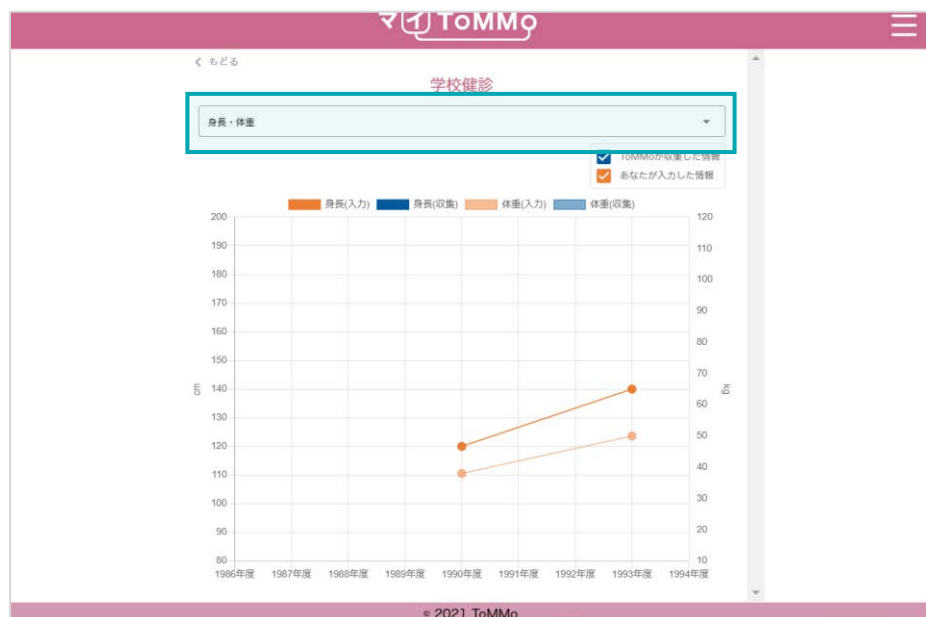
11-5. 学校健診の情報をグラフで見る

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

回数 1回 5回

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 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 選択 年 月 日

副反応の発生日間 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

副反応の発生の時間 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
 痙攣発作
 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

回数 1回

接種年月日 2023/04/26

接種時間 08:30

ワクチンメーカー名 ○○株式会社

ワクチンロット番号 1 2 3 4 5

接種場所

副反応 あり

副反応の発生日 2023/04/26

副反応の発生の時間

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

接種日追加

© 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

戻る

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



マイ ToMMo

戻る

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。

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.108参照

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 ○○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 ○○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

副反応の発生時間 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。

The screenshot shows the 'マイToMMo' (My ToMMo) interface. The title is 'ロタウイルス' (Rotavirus). The form contains the following fields:

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

At the bottom, there are two buttons: '修正' (Edit) and '登録' (Register). The '登録' button is highlighted with a red box. A vertical red bar is also present on the right side of the form area.

修正した情報を確認し、「登録」をクリックします。

12-5. 予防接種を作成する

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



「+作成」をクリックします。



「その他」を選択し、ワクチン名を入力します。

12-5. 予防接種を作成する

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

マイToMMo

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

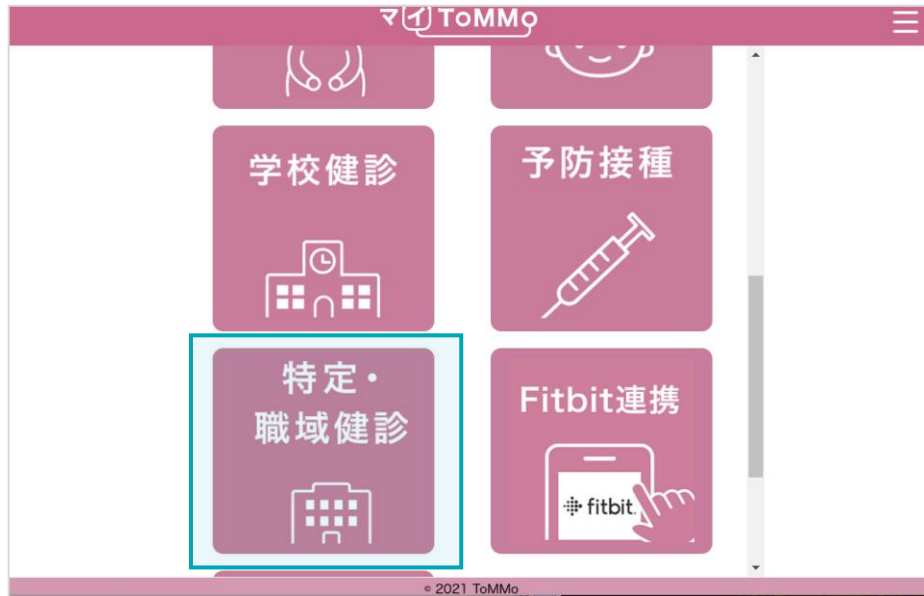
マイToMMo特定・職域健診機能

・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

特定・職域健診

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

確認

© 2021 ToMMo

各種項目を入力します。

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 ²
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 ²

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.108参照

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' web application interface for entering health check-up information. The page title is '特定・職域健診' (Specified Occupational Health Check-up). The main form includes the following fields:

- 健康診断日 (Health Check-up Date): 2022/11/11
- 身長 (Height): cm
- 体重 (Weight): kg
- 腹囲 (Waist Circumference): cm
- BMI
- 血圧最高 (Maximum Blood Pressure): mmHg
- 血圧最低 (Minimum Blood Pressure): mmHg
- 尿蛋白 (Urine Protein): dropdown menu
- 尿糖 (Urine Sugar): dropdown menu

A calendar pop-up is displayed, showing the month of November 2022. The date 11 is selected. A '削除' (Delete) button is visible at the bottom of the calendar, and it is highlighted with a blue box. A '確認' (Confirm) button is located at the bottom of the main form.

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 ²

閲覧画面に戻ります。

13-5. 特定・職域健診の情報をグラフで見る

特定・職域健診の情報をグラフで閲覧することができます。



特定・職域健診のトップページで「グラフ」をクリックします。



グラフで表示する項目を選択します。

13-5. 特定・職域健診の情報をグラフで見る

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



グラフが表示されます。



グラフの点「●」をクリックすると、数値情報が表示されます。

13-5. 特定・職域健診の情報をグラフで見る

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

グラフの表示

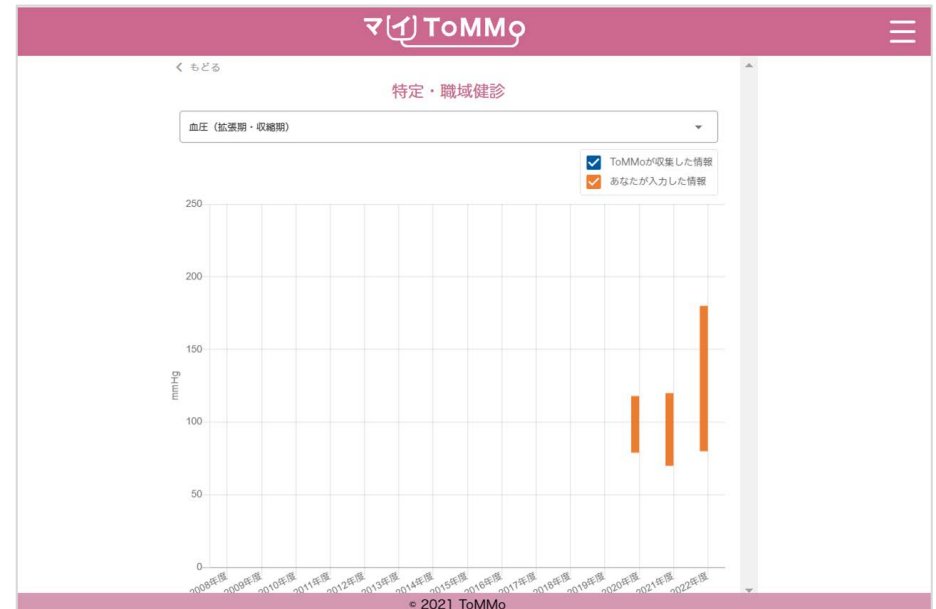
閲覧希望の情報のボックスにチェックを入れます。

チェックされた情報が表示されます。

■ ToMMoが収集した情報 ■ あなたが入力した情報



画面の項目を選択すると、表示項目を変更できます。



グラフ表示が切り替わります。

13-6. 特定・職域健診の情報を表で見ると

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。

特定・職域健診

2019年度

項目	基準範囲	2019	2018
身長(cm)	—	160.5	160.6
体重(kg)	—	53.0	51.0
血圧(mmHg)	男性: 90未満 女性: 90未満	69.0	75.0
BMI(kg/m ²)	18.5-24.9	20.57	19.77
血圧変動(mmHg)	140未満	130	120
血圧変動(mmHg)	90未満	89	75
尿蛋白	—	(a)	(a)
尿糖	—	(a)	(a)
尿中尿酸数(10 ³ μL)	男性: 430-570 女性: 380-500		
尿中尿酸数(g/dL)	男性: 13.5-17.5 女性: 11.5-15.0		
UricH(%)	男性: 20.7-52.4 女性: 24.8-45.0		
尿酸排泄量(mg/dL)	70-100		

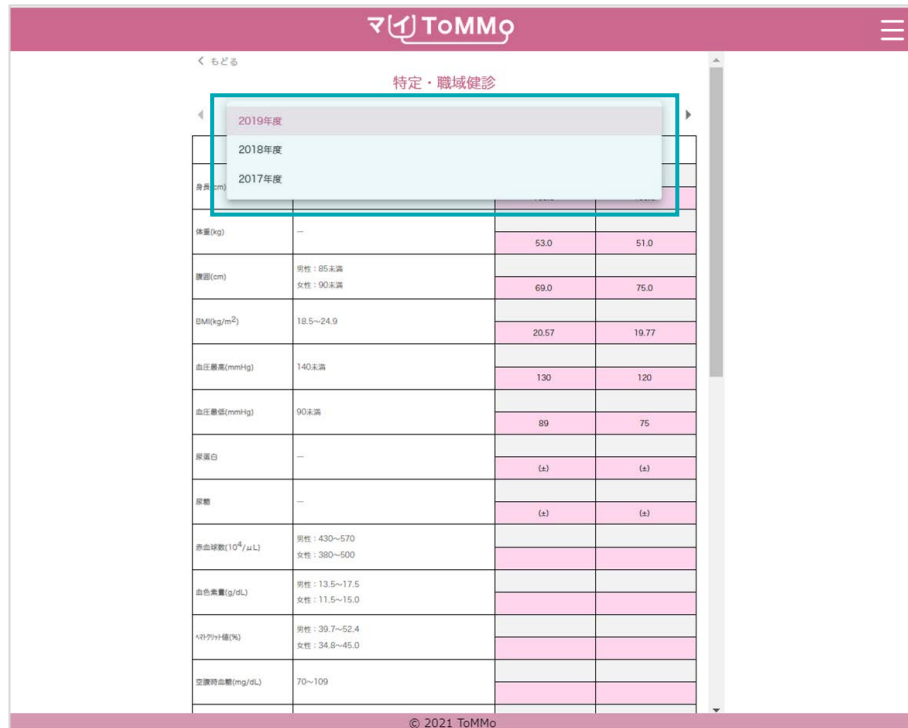
© 2021 ToMMo

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。



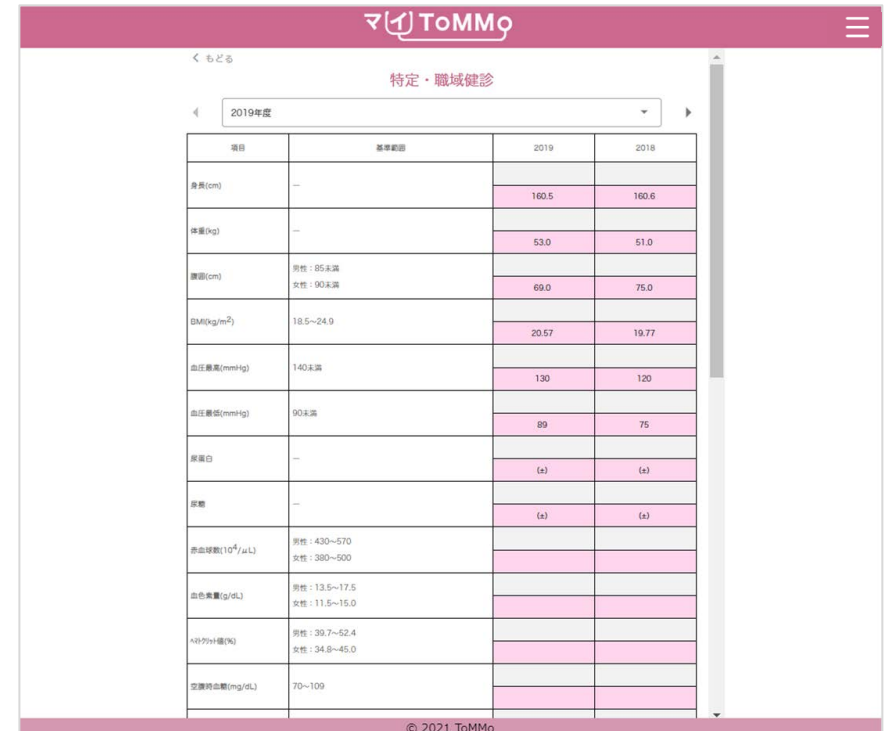
特定・職域健診

2019年度
2018年度
2017年度

項目	基準範囲	2019	2018
身長(cm)	—	160.5	160.6
体重(kg)	—	53.0	51.0
腰囲(cm)	男性：85未満 女性：90未満	69.0	75.0
BMI(kg/m ²)	18.5~24.9	20.57	19.77
血圧最高(mmHg)	140未満	130	120
血圧最低(mmHg)	90未満	89	75
尿蛋白	—	(s)	(s)
尿糖	—	(s)	(s)
赤血球数(10 ⁶ /μL)	男性：430~570 女性：380~500		
血色素量(g/dL)	男性：13.5~17.5 女性：11.5~15.0		
HbA1c(%)	男性：39.7~52.4 女性：34.8~45.0		
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)	—	160.5	160.6
体重(kg)	—	53.0	51.0
腰囲(cm)	男性：85未満 女性：90未満	69.0	75.0
BMI(kg/m ²)	18.5~24.9	20.57	19.77
血圧最高(mmHg)	140未満	130	120
血圧最低(mmHg)	90未満	89	75
尿蛋白	—	(s)	(s)
尿糖	—	(s)	(s)
赤血球数(10 ⁶ /μL)	男性：430~570 女性：380~500		
血色素量(g/dL)	男性：13.5~17.5 女性：11.5~15.0		
HbA1c(%)	男性：39.7~52.4 女性：34.8~45.0		
空腹時血糖(mg/dL)	70~109		

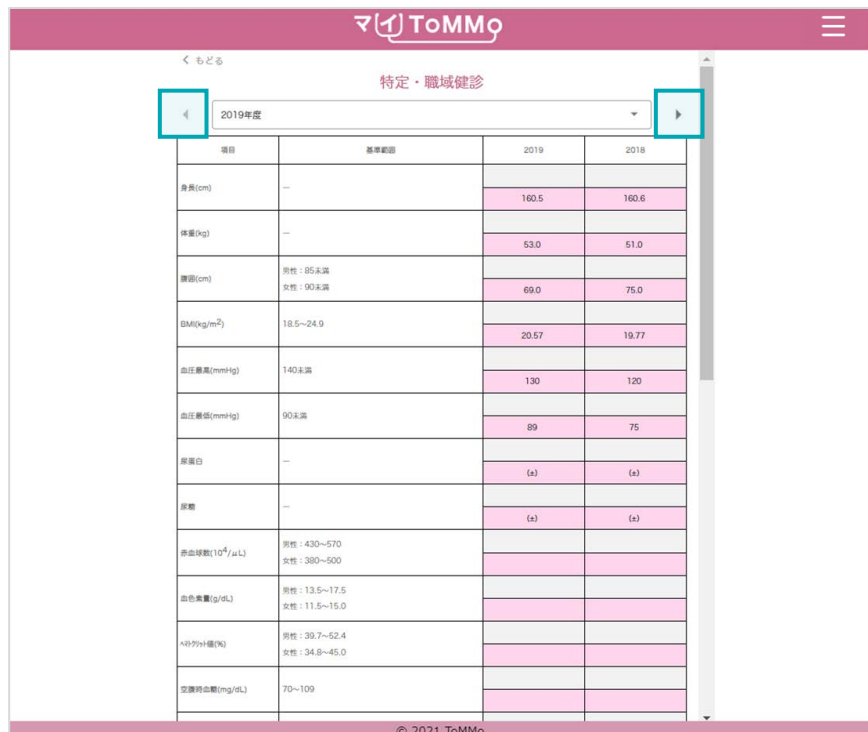
© 2021 ToMMo

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
身長(cm)	—	160.5	160.6
体重(kg)	—	53.0	51.0
腰囲(cm)	男性：85未満 女性：90未満	89.0	75.0
BMI(kg/m ²)	18.5~24.9	20.57	19.77
血圧最高(mmHg)	140未満	130	120
血圧最低(mmHg)	90未満	89	75
尿蛋白	—	(a)	(a)
尿糖	—	(a)	(a)
赤血球数(10 ⁹ /μL)	男性：420~570 女性：380~500		
血色素量(g/dL)	男性：13.5~17.5 女性：11.5~15.0		
ヘマトクリット(%)	男性：39.7~52.4 女性：34.9~45.0		
空腹時血糖(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。

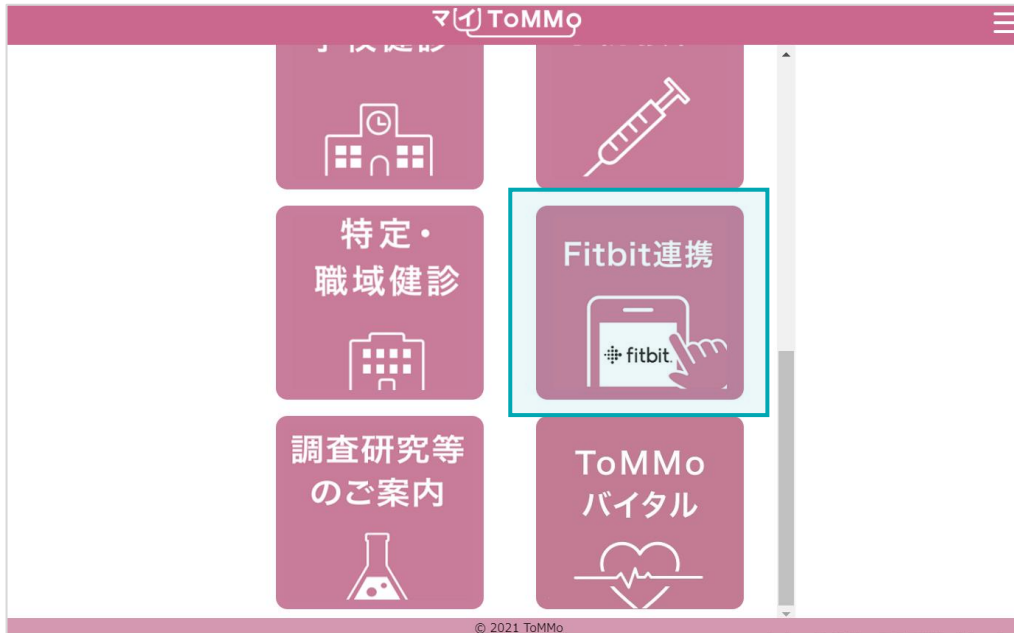
14

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

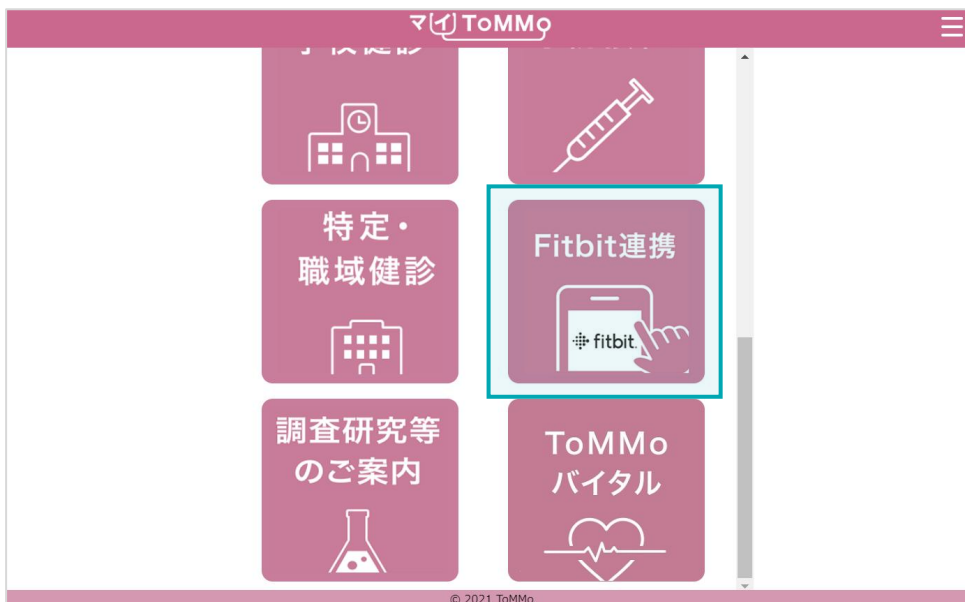


データのアクセスに同意し、登録します。データ連携する項目にチェックを入れ、「許可」をクリックします。

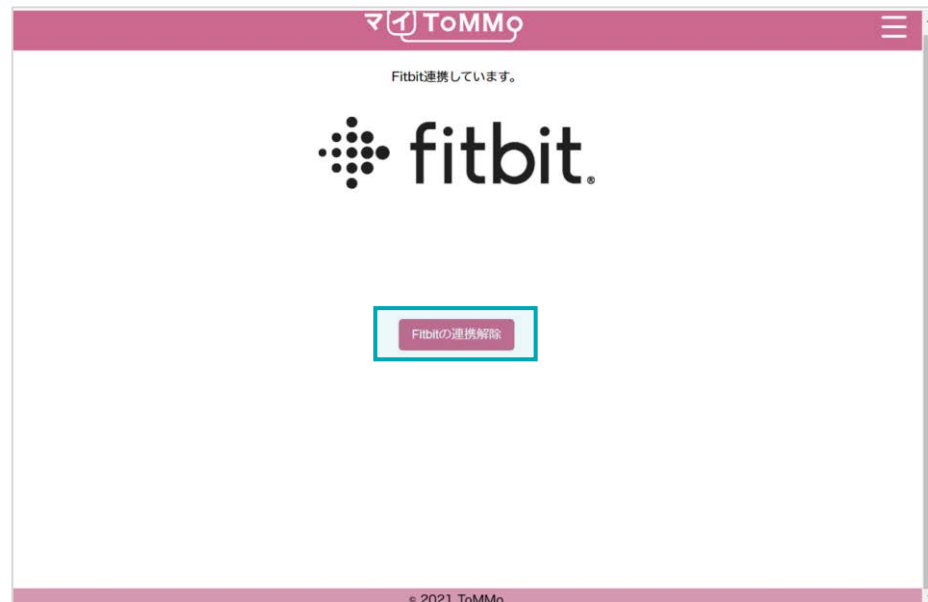


「Fitbit連携しています。」と表示されます。

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）



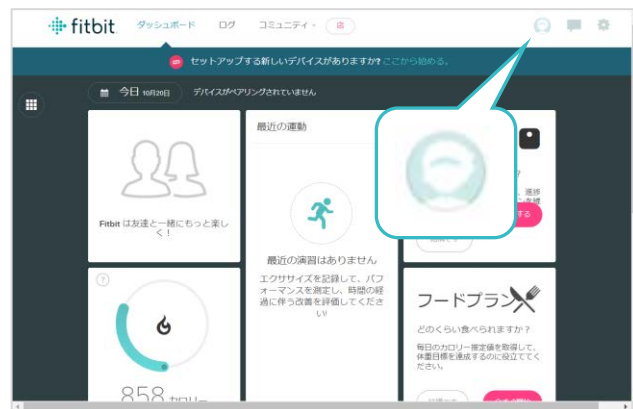
「連携を解除しました」と表示されます。

※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）



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）

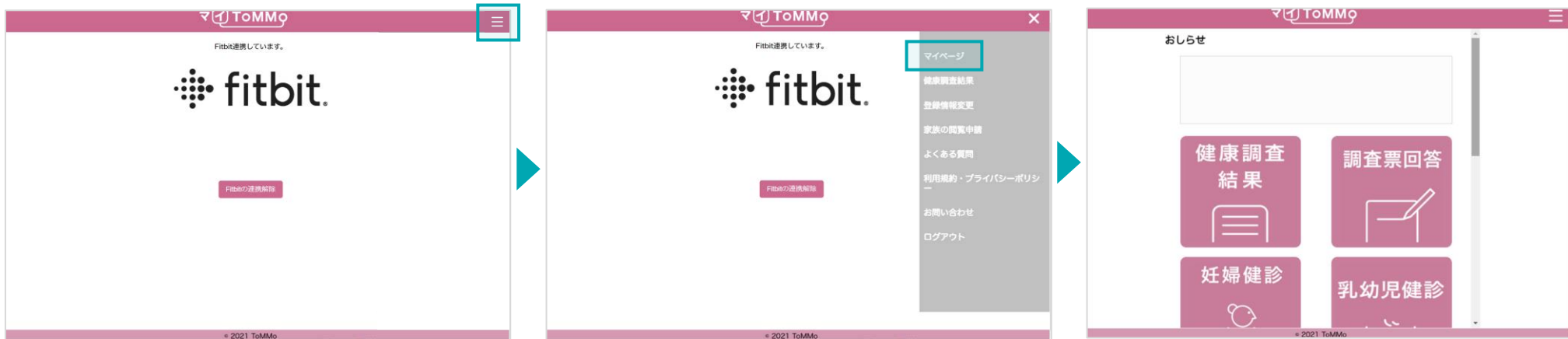


確認画面が表示されますので、「確認」をクリックすると連携が解除され、アプリケーションの画面から「マイToMMoアプリ連動」が削除されます。

※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。

The screenshot shows the 'Recruiting Research' page. It features a table with details for a specific study. A blue arrow points from the '調査研究等のご案内' button in the previous screenshot to this page.

募集中の調査研究	
現在、参加者を募集している調査研究をご紹介します。	
調査研究名	妊婦を対象とした食物摂取頻度調査票の妥当性の検証
対象者	妊娠25週未満で宮城県内にお住まいの20歳以上の方 (調査が妊娠14週から27週にあたる日程で、調整をさせていただきます。) ※ToMMoの長期健康調査に現在参加されていない方でもご参加可能です。
募集期間	2022年3月～2023年2月(予定) ※期間終了前に定員100名に達した場合、期間終了前に締め切ることがございます。
概要	■説明動画の視聴、食事調査面談をオンラインで実施します。 ■食物摂取頻度調査票への回答と、3日間の食事の計量および詳細な記録をお願いします。 ■謝礼として食事調査結果、Quoカード(10,000円分)を差し上げます。
詳細	URLリンク
問い合わせ先	東北大学東北メディカル・メガバンク機構 食事調査係(三世代コホート担当) 電話番号：022-274-6091 (午前9～午後5時)※土日祝日除く

© 2021 ToMMo

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。

The image illustrates the navigation process in three stages:

- Step 1:** A screenshot of the survey page titled "募集中の調査研究" (Recruiting Research). A red box highlights the menu icon (≡) in the top right corner.
- Step 2:** The same survey page is shown, but a dropdown menu is open. A red box highlights the "マイページ" (My Page) option in the menu.
- Step 3:** The user is now on the "マイページ" (My Page) screen, which displays various service tiles such as "健康調査結果" (Health Survey Results), "調査票回答" (Survey Answer), "妊婦健診" (Prenatal Checkup), and "乳幼児健診" (Infant/Child Checkup).

右上のメニューボタン (≡) をクリックします。

メニューが表示されますので、「マイページ」をクリックします。

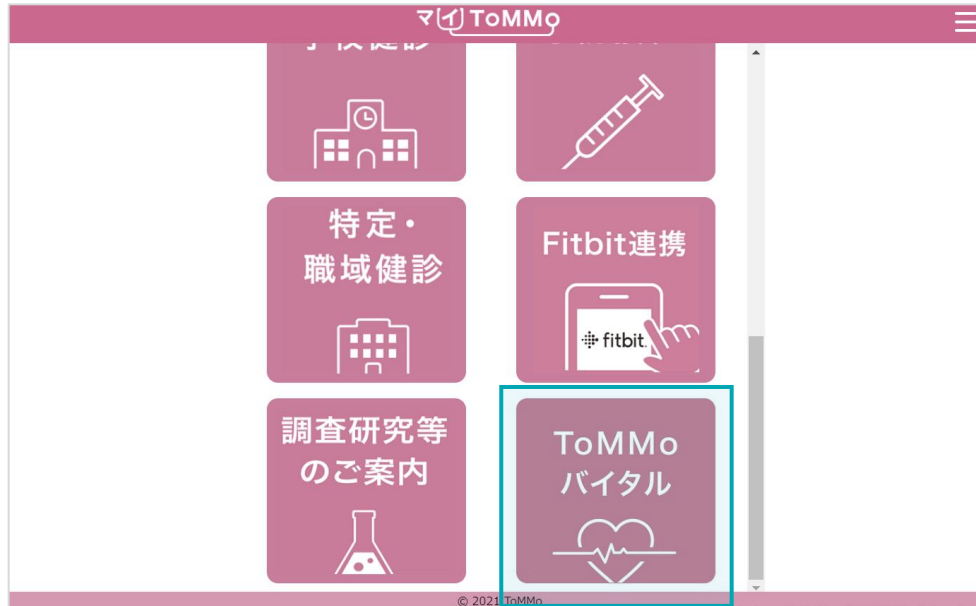
マイページに戻ります。

16

マイToMMoバイタル機能

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

16-1. バイタル機能を開く



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

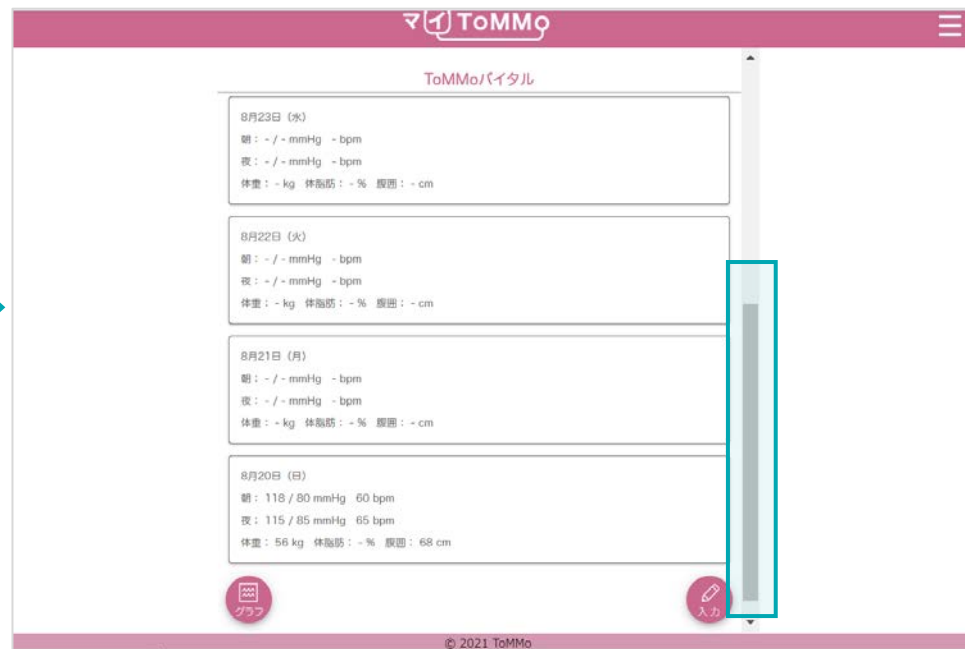


日々の健康情報が表示されます。

16-2. 健康情報を閲覧する



閲覧したい週を選択します。



選択した週の健康情報が表示されます。上下にスクロールして閲覧します。

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

16-3. 過去の健康情報を閲覧する



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



「今日」を選択すると、最新の閲覧画面に戻ります。

16-4. 健康情報を入力する



トップページ下部の「入力」を選択します。



各種項目を入力します。

16-4. 健康情報を入力する

マイ ToMMo

ToMMoバイタル

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

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

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。

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
腹囲	
BMI	17.78 kg/m ²
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' button is at the bottom. A red box highlights the '測定日' field.

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' app interface for editing health information. The date is set to 2023/08/02. The morning blood pressure section is highlighted with a red box, showing values: 148 mmHg (highest), 83 mmHg (lowest), and 65 bpm (pulse). The night blood pressure section shows values: 142 mmHg (highest), 85 mmHg (lowest), and 75 bpm (pulse). At the bottom, the '確認' (Confirm) button is highlighted with a red box.

ToMMoバイタル	
測定日	2023/08/02
血圧(朝)	
血圧(朝) - 最高	148 mmHg
血圧(朝) - 最低	83 mmHg
脈拍(朝)	65 bpm
血圧(夜)	
血圧(夜) - 最高	142 mmHg
血圧(夜) - 最低	85 mmHg
脈拍(夜)	75 bpm
確認	


項目を選択し、修正後「確認」をクリックします。

The screenshot shows the 'ToMMo' app interface after editing. The date is 2023/08/02. The morning blood pressure section shows values: 148 mmHg (highest), 83 mmHg (lowest), and 67 bpm (pulse). The night blood pressure section shows values: 142 mmHg (highest), 85 mmHg (lowest), and 75 bpm (pulse). At the bottom, the '登録' (Register) button is highlighted with a red box.

ToMMoバイタル	
測定日	2023/08/02
血圧(朝)	
血圧(朝) - 最高	148 mmHg
血圧(朝) - 最低	83 mmHg
脈拍(朝)	67 bpm
血圧(夜)	
血圧(夜) - 最高	142 mmHg
血圧(夜) - 最低	85 mmHg
脈拍(夜)	75 bpm
修正	登録

入力した内容に間違いがないことを確認し、「登録」をクリックします。

16-5.健康情報を修正する



The screenshot shows the 'ToMMoバイタル' (ToMMo Vital) page in a mobile application. The page has a dark red header with the ToMMo logo and a hamburger menu icon. The main content area is white and contains a list of health data entries for the days August 1st to 4th. Each entry shows blood pressure (朝 and 夜), weight, body fat percentage, and waist circumference. At the bottom of the page, there are two circular icons: 'グラフ' (Graph) on the left and '入力' (Input) on the right. A vertical scrollbar is visible on the right side of the data list.

Day	朝 (mmHg)	夜 (mmHg)	心拍 (bpm)	体重 (kg)	体脂肪 (%)	腹囲 (cm)
8月4日 (金)	- / -	- / -	-	-	-	-
8月3日 (木)	- / -	143 / 82	76	65.2	20.4	74
8月2日 (水)	148 / 83	142 / 85	67 / 75	68.7	10	-
8月1日 (火)	朝: 110 / 78	夜: 68	78	-	-	-

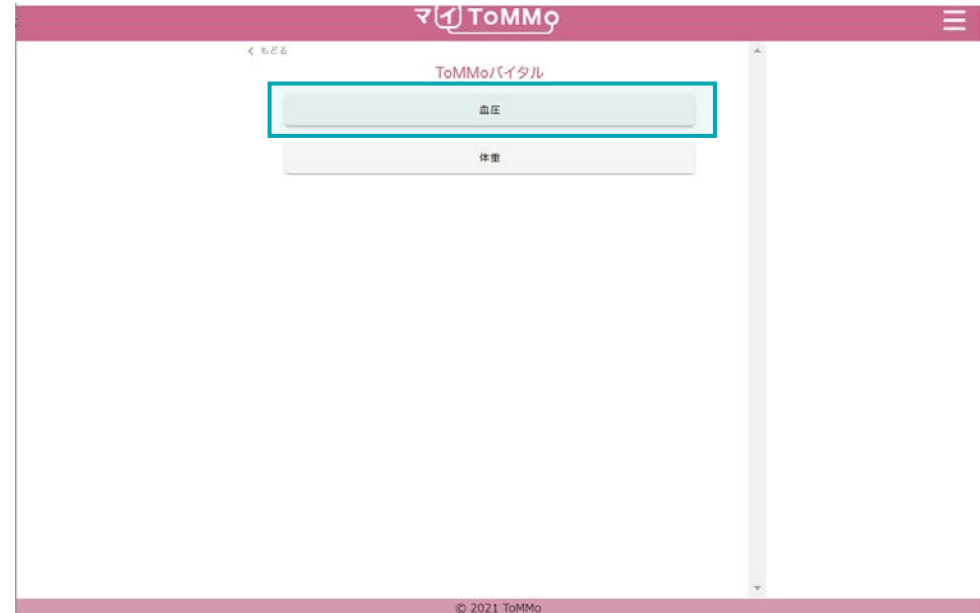
トップページに戻ります。

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。

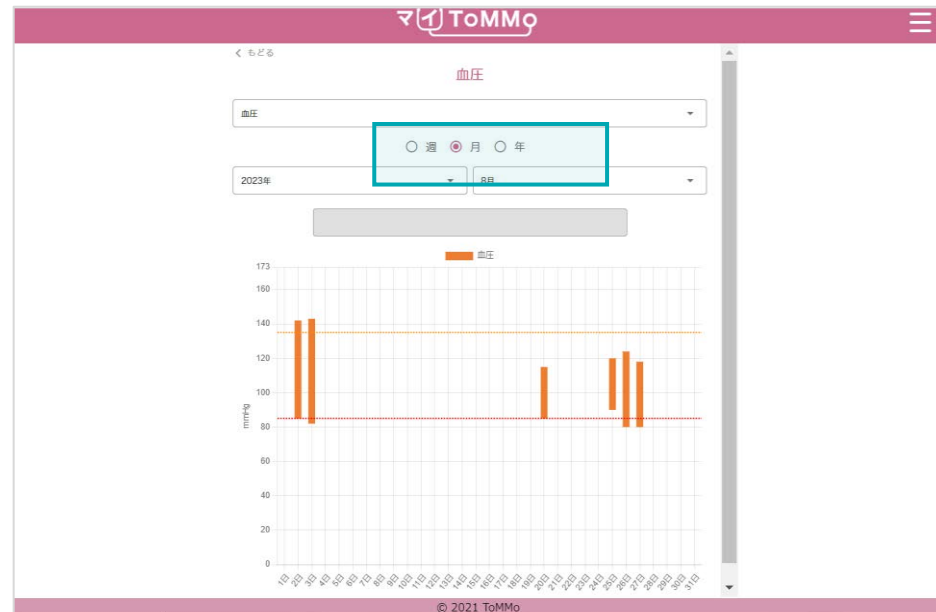


グラフで表示する項目を選択します。

16-6.健康情報をグラフで閲覧する（血圧のグラフを見る）

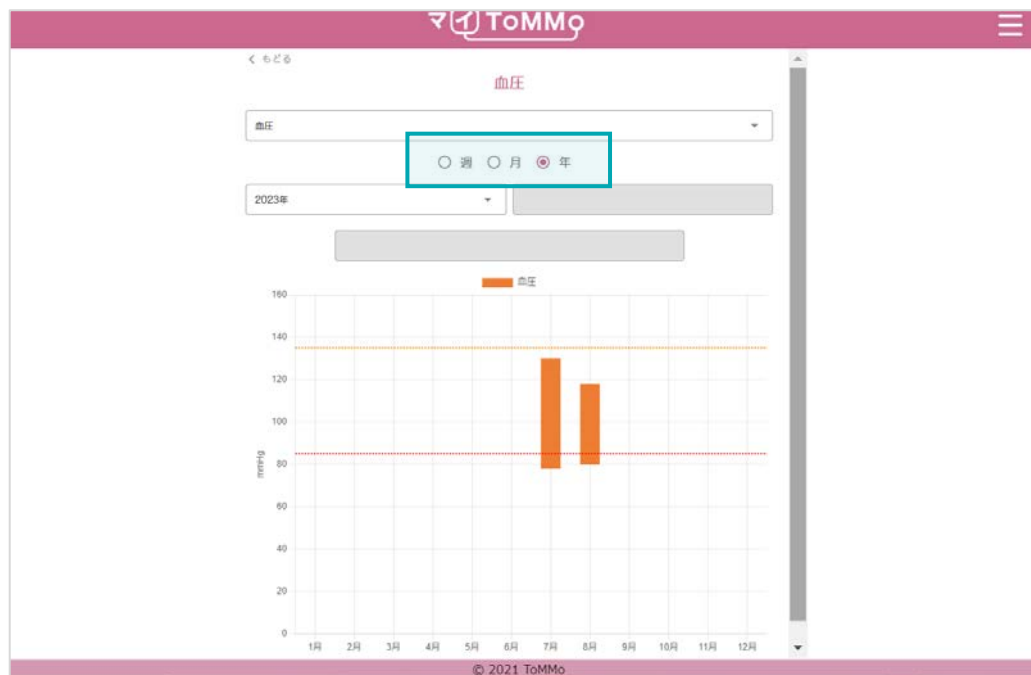


グラフが表示されます。



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。

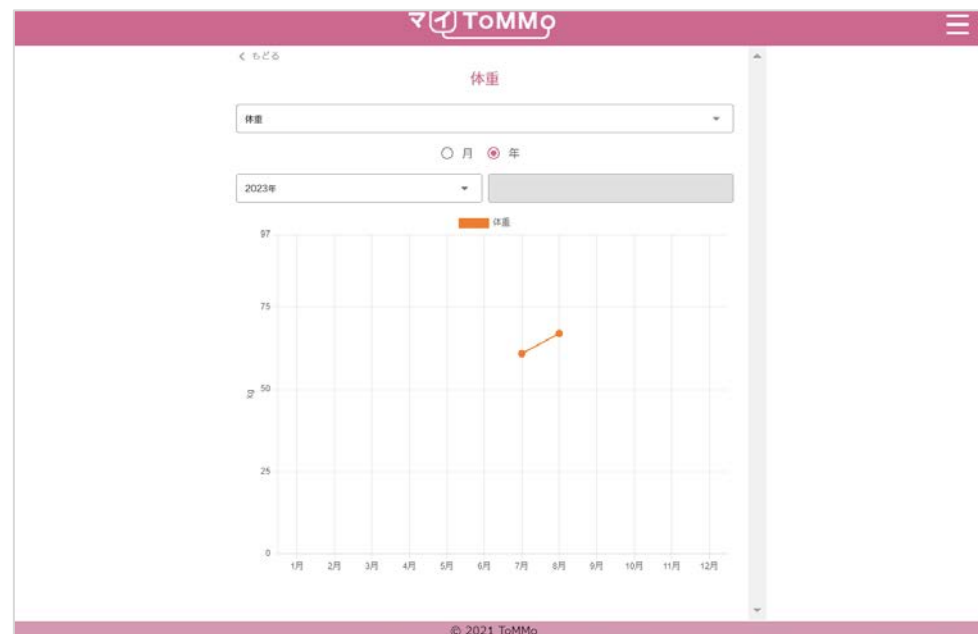
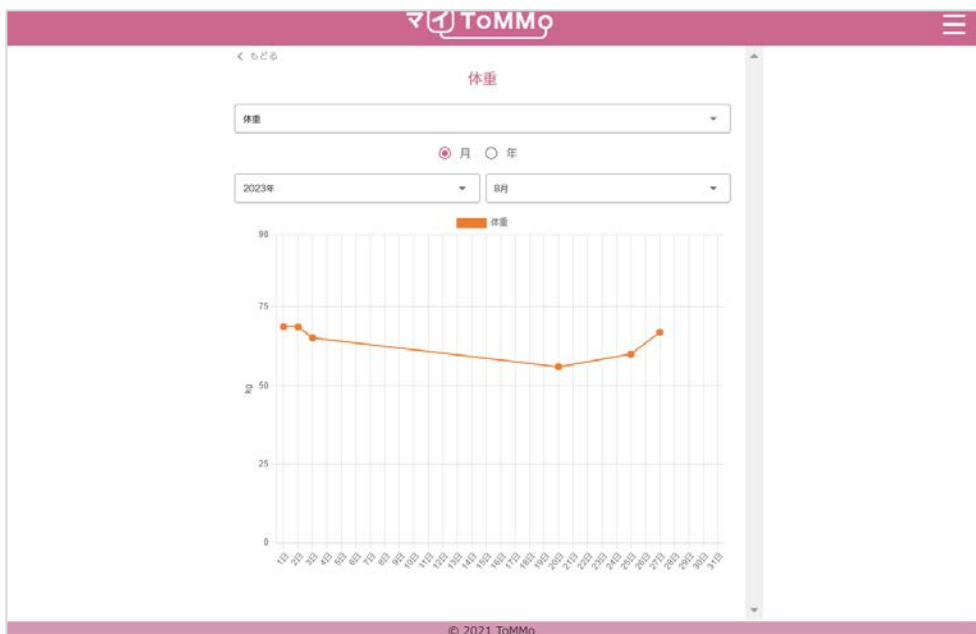


トップページで「グラフ」をクリックします。



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 year/month), followed by year selection boxes and a '検索' (Search) button. Below this is a list of health survey results, each with a checkbox and a title. At the bottom of the list is a 'メールで送る' (Send by email) button. On the right side, a vertical menu is open, containing the following items: '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

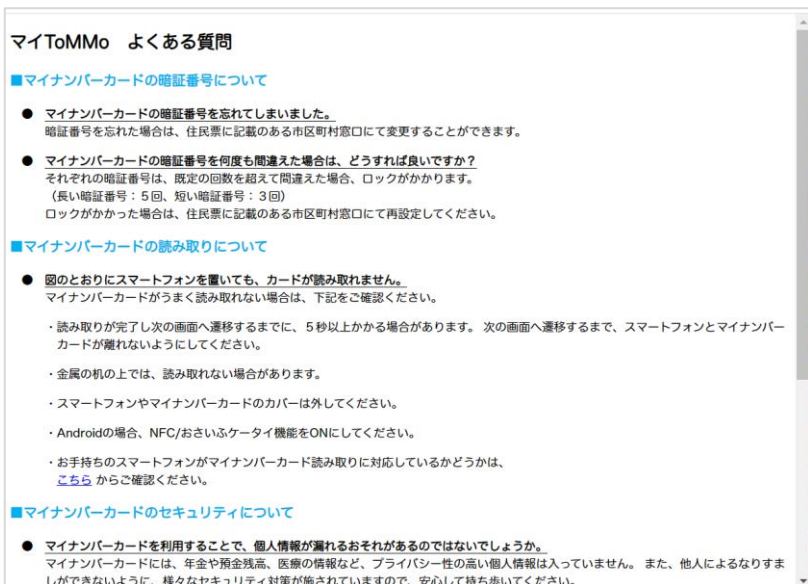
「家族の閲覧申請」をクリックすると
本人以外の家族の閲覧申請の画面（本説明書59ページ）に
移動します

© 2021 ToMMo

■ログイン後

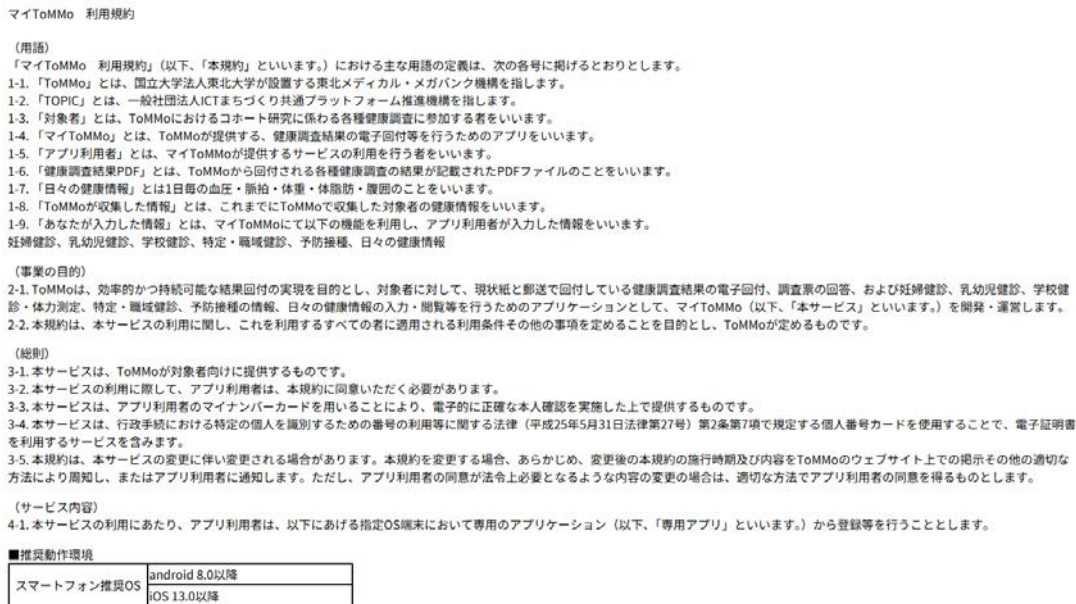
ログイン後は画面右上のメニューボタン (☰) をクリックすると設定メニューが開きます。

その他の設定メニューは、以下の表示となります。



■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@g.tohoku.ac.jp

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

■マイToMMoのご利用に関するお問い合わせ

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

[よくある質問](#)

TOPIC お問い合わせ窓口

一般社団法人ICTまちづくり共通プラットフォーム推進機構（略：TOPIC）

メール : mytommo@topic.or.jp

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

■マイToMMoのアカウント削除について

マイToMMoのアカウントの削除は、以下より行うことができます。

[アカウント削除手続き](#)

18

登録情報を変更する

- ・登録情報を変更する

18 登録情報を変更する

メニューから、登録したメールアドレスと電話番号を変更することができます。



右上のメニューボタンをクリックします。



メニューが表示されますので、「登録情報変更」をクリックします。

18 登録情報を変更する

マイ ToMMo

登録情報変更

さん

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

●メールアドレス

現在：
xxxxx@xxxx.xx

変更後：
oooo@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：
oooo@xxxx.xx

●電話番号

現在：
00012345678

変更後：
00001234567

変更する

変更しない

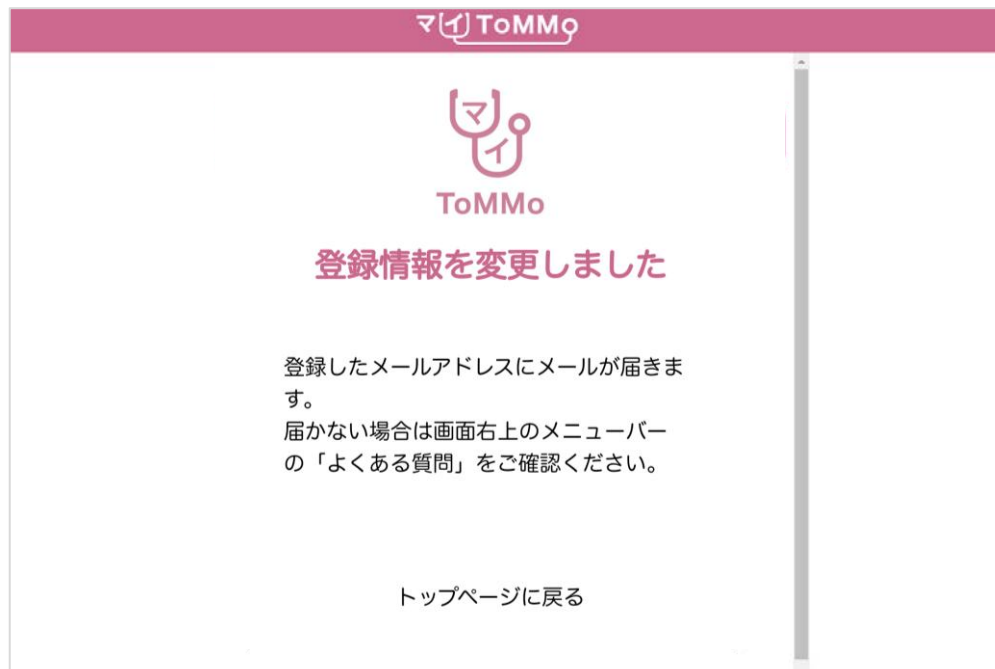
登録したメールアドレス、電話番号の変更ができます。

- ◆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)
: 022-718-5161 (地域住民コホート担当)
メール : sansedai@g.tohoku.ac.jp

※平日 9:00~16:30 (土日祝日・年末年始は休業)
※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、以下よりご確認いただけます。お問い合わせいただく前に、ご一読ください。

[よくある質問](#)

TOPIC お問い合わせ窓口

一般社団法人ICTまちづくり共通プラットフォーム推進機構 (略: TOPIC)
メール : mytommo@topic.or.jp

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

■マイToMMoのアカウント削除について

マイToMMoのアカウントの削除は、以下より行うことができます。

[アカウント削除手続き](#)

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

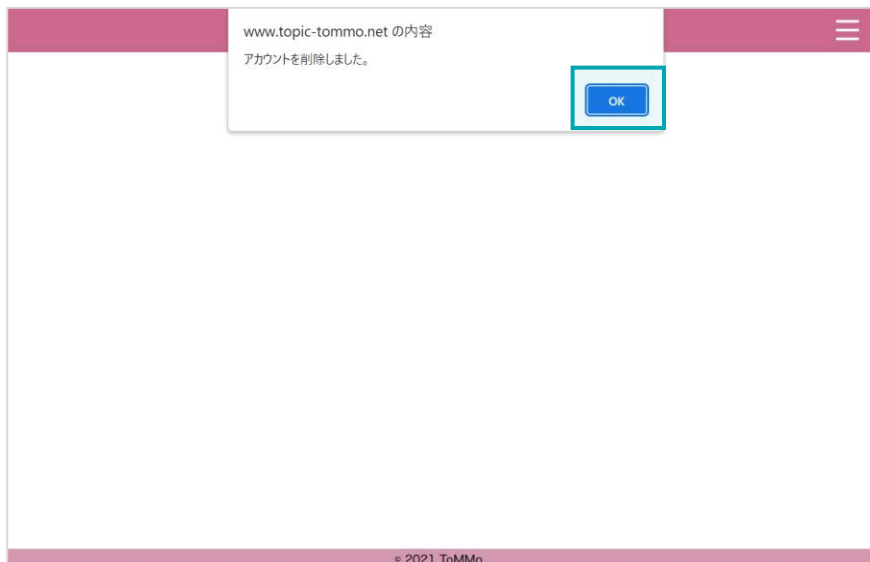
© 2021 ToMMo

「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 (三世代コホート担当)

022-718-5161 (地域住民コホート担当)

メール : sansedai@g.tohoku.ac.jp

※平日 9:00~16:30 (土日祝日・年末年始は休業)

■マイToMMoのご利用に関するお問い合わせ

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

マイToMMo お問い合わせ窓口

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

メール : mytommo@topic.or.jp

※月~金 9:00~17:00 (土日祝日・お盆・年末年始は休業)

※いただきましたメールは順次対応いたしますが、

状況により回答までお時間をいただくことがございます。



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