



健康保険組合様向け
ALWEL（オルウェル）サービスサイト
利用者マニュアル

目次

0 はじめに	3
1 健康保険組合様向け ALWEL サービスサイトにログインする	4
(1) 会員登録をしてパスワードを取得する.....	4
(2) サービスサイトにログインする	6
(3) メールが届かない場合の対処方法.....	7
(4) パスワードを忘れてしまった場合の対処方法.....	8
2 動画で学ぶ	9
(1) 「動画で学ぶ」ページにアクセスする	9
(2) 動画を視聴する.....	9
(3) 理解度テストを受ける	10
3 イベントに参加する	11
4 健康知識にふれる.....	12
(1) 「健康知識にふれる」ページにアクセスする.....	12
(2) 各記事にアクセスし記事を読む	12
5 専門スタッフに相談する.....	14
(1) 「専門スタッフに相談する」ページにアクセスする.....	14
(2) 相談内容を送る	14
6 利用方法等に関して問合せする	15
7 改訂履歴	16

0 はじめに

本書は、野村不動産ライフ&スポーツ株式会社が提供する「健康保険組合様向け ALWEL（オルウェル）」の利用契約を締結した組合に加入する被保険者および被扶養者が、ALWEL サービスサイトを利用するためのマニュアル内容を記載したものです。

利用に際しては、別途示す「健康保険組合様向け ALWEL（オルウェル）サービス利用規約」に則った利用をお願いいたします。

本マニュアルの主な読者は、組合に加入する被保険者様および被扶養者様を想定しています。

次章から「ALWEL（オルウェル）」のサービスサイトの利用方法について記載しますので、必要な部分を参照しながら、ご利用いただきますようよろしくお願いいたします。

1 健康保険組合様向け ALWEL サービスサイトにログインする

ALWEL サービスサイトを利用するためには、専用サイトから会員登録を行い、パスワードを発行してから、登録したメールアドレス／パスワードを使ってサービスサイトにログインします。

(1) 会員登録をしてパスワードを取得する

以下の手順で会員登録を行います。

- ① 専用サイトにアクセスし、必要事項を入力して送信する
- ② 登録したメールアドレスに、パスワードが記載されたメールが届く

●具体的な手順

ALWEL サービスサイトの TOP ページにアクセスすると、以下のログイン画面が表示されます。

<<健康保険組合様向け ALWEL サービスサイトの TOP ページの URL>>

https://houjin.megalos.co.jp/ALWEL-01top_insurance_association/

※ 2 回目以降のアクセスで、下記画面が出ず直接サービスサイトにアクセスする場合があります
その場合はそのままご利用ください

ALWEL (オルウェル)
【ログイン画面】

メールアドレス

パスワード

ログイン

> パスワードをお忘れの方はこちら
> はじめての方はこちらから

最下部の「はじめての方はこちらから」をクリックする



会員登録フォーム

[HOME](#) > 会員登録フォーム

必須 氏名 姓 名

必須 会社名

必須 メールアドレス

必須 個人情報の取扱規程 個人情報の取扱規程に同意する

当社の [個人情報の取扱規程](#)、[個人情報保護方針](#) について同意される方のみ送信できます。

必須 ALWEL（オルウェル）サービス利用規約 ALWEL（オルウェル）サービス利用規約に同意する

当社の [ALWEL（オルウェル）サービス利用規約](#) に同意する。

必須 メガロス店舗利用時の施設利用規約、同意書 メガロス店舗利用時の施設利用規約、同意書に同意する

当社の [メガロス店舗利用時の施設利用規約](#)、[同意書](#) に同意する。

確認

必要事項を記入する

最下部の「確認」ボタンをクリックする

※記入漏れがある場合は、その部分が赤く表示されますので、適宜修正をお願いします
次画面で送信内容を確認して、「送信」ボタンをクリックする



登録したメールアドレスに、パスワードが記載されたメールが届きますので、確認ください

※パスワードの任意変更はできませんので届いたパスワードを大切に保管願います

※メールが届かない場合は後述の「（３）メールが届かない場合」を参考に対処願います

※パスワードが不明になった場合は、パスワードの再発行をお願いします

再発行方法は後述の「（４）パスワードを忘れてしまった場合」に記載の通りです

(2) サービスサイトにログインする

ALWEL (オルウェル)
【ログイン画面】

メールアドレス

パスワード

[ログイン](#)

[パスワードをお忘れの方はこちら](#)
[はじめての方はこちらから](#)

メールアドレスと届いたパスワードを入力して、サービスサイトにログインしてください



ログイン完了



(3) メールが届かない場合の対処方法

メールが届かない場合、主に2つの要因が考えられます。

- ① 登録したメールアドレスが間違っていたため、返信メールが届かない
- ② 返信メールが迷惑メール判定され、受信ボックスが届かない

① 登録メールアドレスの確認

たいへんお手数ですが4ページ(1)の手順で再度会員登録をお願いします。

エラーがない場合は、今登録した正しいメールアドレスで登録が完了しましたので返信メールを確認ください。

確認ボタンをクリック後、以下の通り「メールアドレスは既に登録済みのため利用できません。」と表示されたら、メールアドレスは正しく登録されているため、次に②の確認をお願いします。

The screenshot shows a registration form with several fields and checkboxes. The 'メールアドレス' (Email Address) field is highlighted with a red oval and contains a red error message: 「メールアドレスは既に登録済みのため利用できません。」 (Email address cannot be used as it is already registered). Other fields include '会社名' (Company Name), '個人情報の取扱規程' (Personal Information Handling Regulations), 'ALWEL (オルウェル) サービス利用規約' (ALWEL Service Terms of Use), and 'メガロス店舗利用時の施設利用規約、同意書' (Megalos Store Terms of Use and Consent). A blue '確認' (Confirm) button is at the bottom.

② 迷惑メール判定の確認

- お使いのメールソフトに「迷惑メール」フォルダがある場合

該当フォルダ内の確認をお願いします。

以下のメールがある場合はメール記載の情報を確認のうえ保管をお願いします。

件名: 「会員登録ありがとうございました」

送信元メールアドレス: megalos.houjin@nomura-ls.jp

- お使いのメールソフトに「迷惑メール」フォルダがない場合

社内のシステム管理者に「@nomura-ls.jp」からのメールを受信できるように設定依頼をお願いします。

(4) パスワードを忘れてしまった場合の対処方法

ALWEL (オルウェル)
【ログイン画面】

メールアドレス
[Input Field]

パスワード
[Input Field]

ログイン

> [パスワードをお忘れの方はこちら](#)
> [はじめての方はこちら](#)

ログインサイト (TOP ページ) にアクセスして「パスワードをお忘れの方はこちら」をクリックする

<<ALWEL サービスサイトの TOP ページの URL>>

<https://houjin.megalos.co.jp/ALWEL-01top/>



新しく設定したパスワードを登録いただいたメールアドレスにお送りします。

ご登録のメールアドレス
[Input Field]

キャンセル パスワード再設定

ご登録のメールアドレスを記入し、「パスワード再設定」ボタンをクリックする



登録したメールアドレスに、パスワードが記載されたメールが届きますので、ご確認ください

2 動画で学ぶ

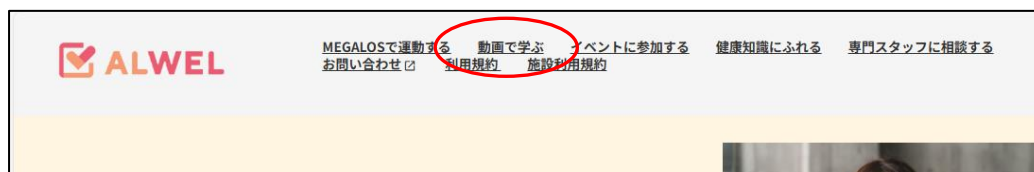
(1) 「動画で学ぶ」ページにアクセスする

以下の方法で「動画で学ぶ」ページにアクセスします。アクセス方法は二つあります。

- ① TOP ページから「動画で学ぶ」エリアの「View more」ボタンをクリックします。

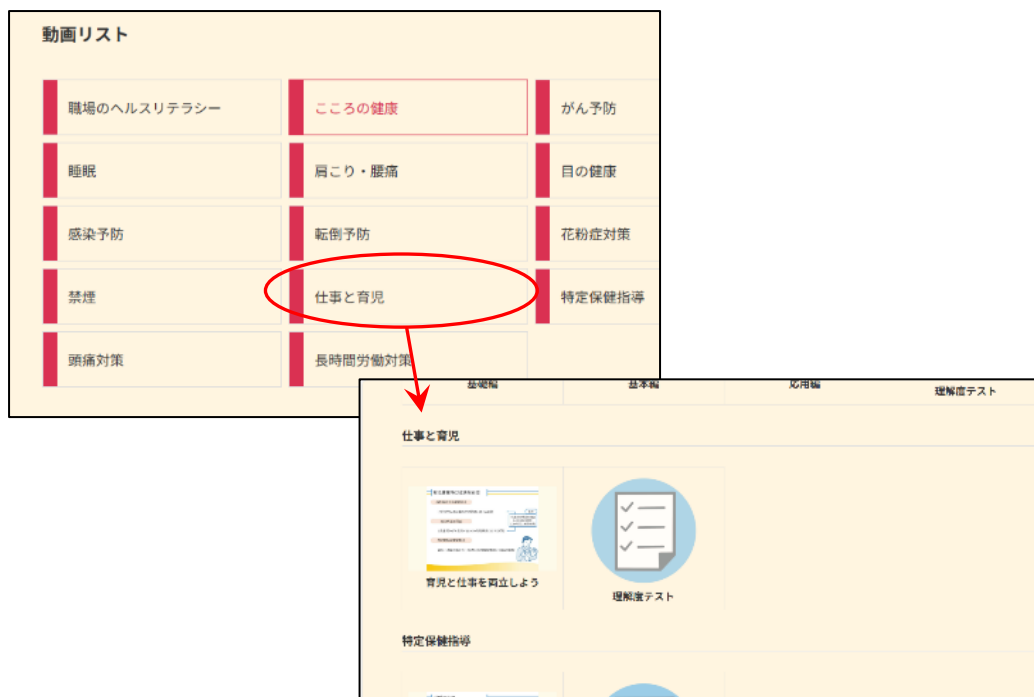


- ② 各ページ上部の「動画で学ぶ」をクリックします。



(2) 動画を視聴する

- ① ページ上部の「動画リスト」にある各テーマをクリックすると、各テーマの動画に移動します。



② 視聴したい動画の画像をクリックします。



③ クリックした動画が別ウィンドウで再生されますので、ご視聴ください。



(3) 理解度テストを受ける

① 「理解度テスト」画像をクリックすると別ウィンドウが開きますので、テストを実施ください。



3 イベントに参加する

ALWEL（オルウェル）では社員間のコミュニケーション促進や親交を深めるため、また健康経営度調査票の回答項目に適した、当社が企画した選りすぐりのイベントを開催します。

専用イベントを毎月定期開催しておりますので、社員の皆様でお誘いあわせのうえ、奮ってご参加ください。

実施中のイベントや、年間の開催スケジュール、各イベント概要については以下のサイトにて確認願います。参加にあたっては、事前申し込みをお願いします。

<<ALWEL イベント案内サイト>>

<https://houjin.megalos.co.jp/ALWEL-01top/ALWEL-04event/>



その他、イベントに関してご不明な点がございましたら「ALWEL お問い合わせ」までお寄せください

4 健康知識にふれる

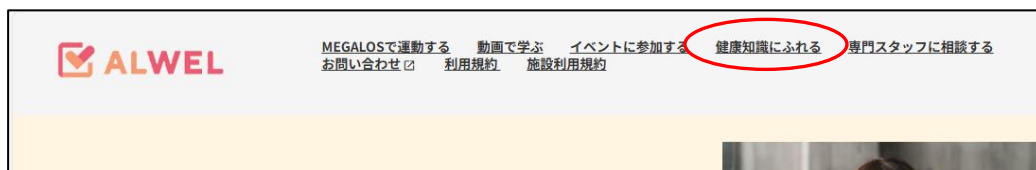
(1) 「健康知識にふれる」ページにアクセスする

以下の方法で「健康知識にふれる」ページにアクセスします。アクセス方法は二つあります。

- ① TOP ページから「健康知識にふれる」エリアの「View more」ボタンをクリックします。



- ② 各ページ上部の「健康知識にふれる」をクリックします。



(2) 各記事にアクセスし記事を読む

- ① 各健康知識の記事のタイトルにある「この記事へ」ボタンをクリックする。



② 各健康知識の記事のページが別ウィンドウで開きますので、記事をお読みください。



MEGALOSで運動する お問い合わせ
動画で学ぶ 利用規約
イベントに参加する 施設利用規約
健康知識にふれる
専門スタッフに相談する



ストレス

<ストレス、メンタル>

【限界サインを見逃すな！】多忙なビジネスマンが「メンタル危機」を回避する自己防衛術
多忙な日々を送るビジネスパーソンにとって、ストレスは常に隣り合わせです。しかし、ストレスを見逃すと、心身の健康を大きく損ない、仕事のパフォーマンスどころか生活そのものが立ち行かなくなる「メンタル危機」につながりかねません。

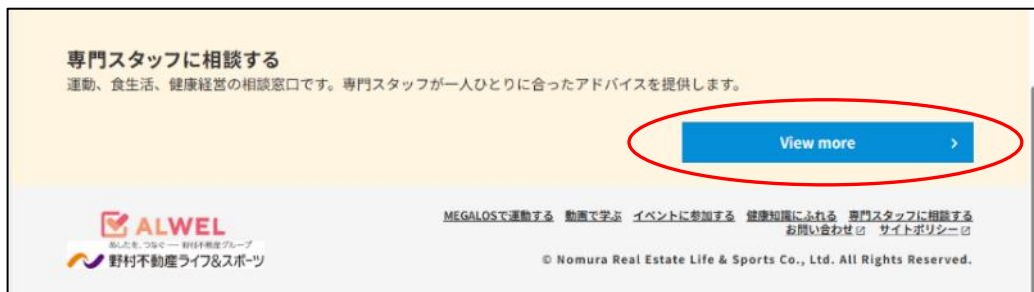
1.メンタル危機の回避が重要！
厚生労働省の調査などからも、働く人の半数以上が日常的にストレスを抱えていることが明らかです。ストレスを放置しメンタル不調に陥ると、休職や離職につながるだけでなく、心血管疾患やその他の身体疾患のリスクも高まります。つまり、メンタル危機を回避することは、キャリアと人生を守るための最重要課題なのです。

5 専門スタッフに相談する

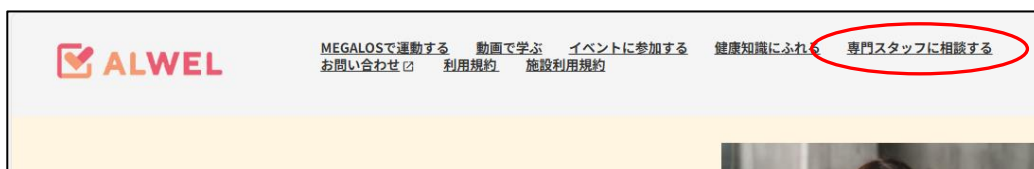
(1) 「専門スタッフに相談する」ページにアクセスする

以下の方法で「専門スタッフに相談する」ページにアクセスします。アクセス方法は二つあります。

- ① TOP ページから「専門スタッフに相談する」エリアの「View more」ボタンをクリックします。

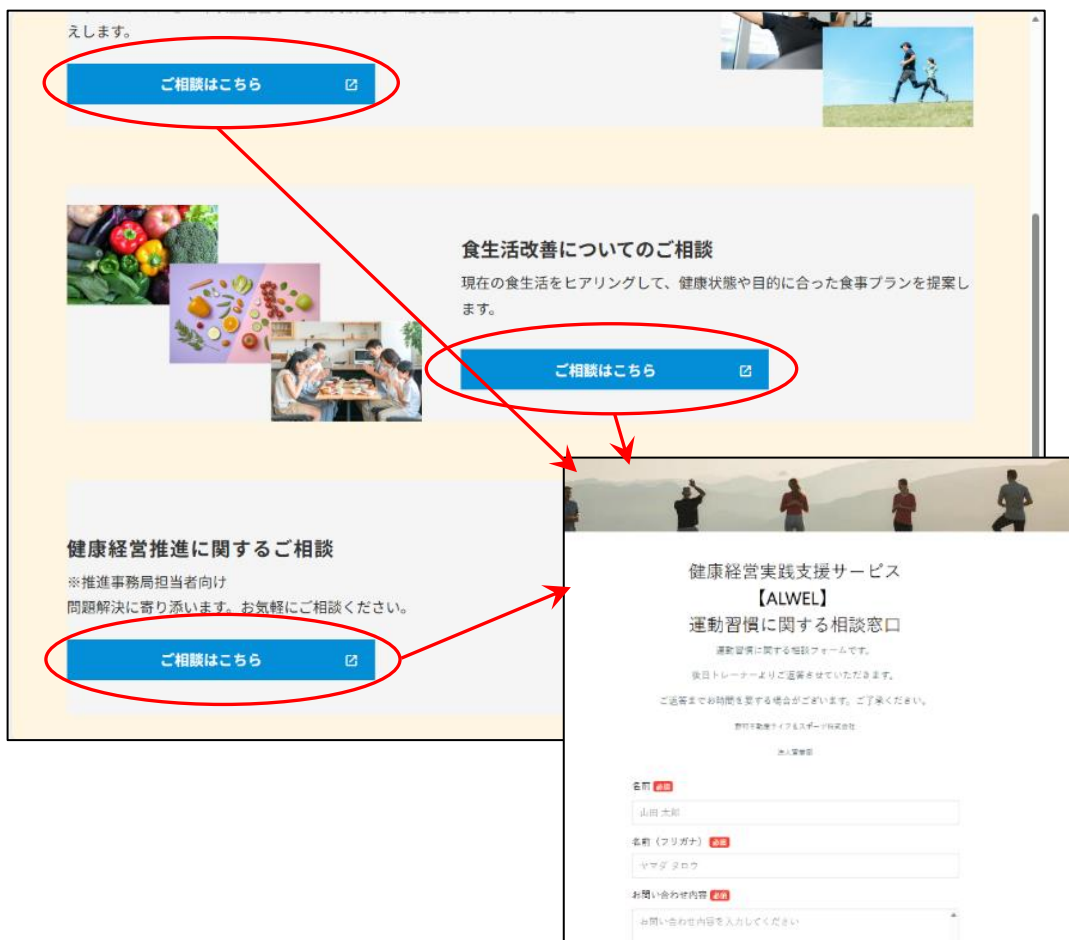


- ② 各ページ上部の「専門スタッフに相談する」をクリックします。



(2) 相談内容を送る

相談内容によってフォームを選択のうえ内容を記入し、ご相談内容をお送り願います。



6 利用方法に関する問い合わせ

ALWEL サービスサイトの利用方法などの不明点、疑問点は各ページのヘッダー、フッターに問い合わせフォームへのリンクがありますので、必要事項を記入のうえ、お問い合わせ願います。



健康経営実践支援サービス
【ALWEL】お問い合わせ

モニターのご希望、サービスのお問い合わせはこちらから。
野村不動産ライフ&スポーツ株式会社
法人営業部

名前 **必須**

姓 名

名前（フリガナ） **必須**

セイ メイ

会社名 **必須**

部署名 **必須**

メールアドレス **必須**

確認のため再度ご入力ください

電話番号 **必須**

文字数 20文字以内 現在の文字数 0

お問い合わせ内容 **必須**

7 改訂履歴

改定日付	改定内容
2026/5/26	初版

以上