

mamawell

How to Use MamaWell

1. Download the MamaWell app using the QR code provided on the flyer or other materials.

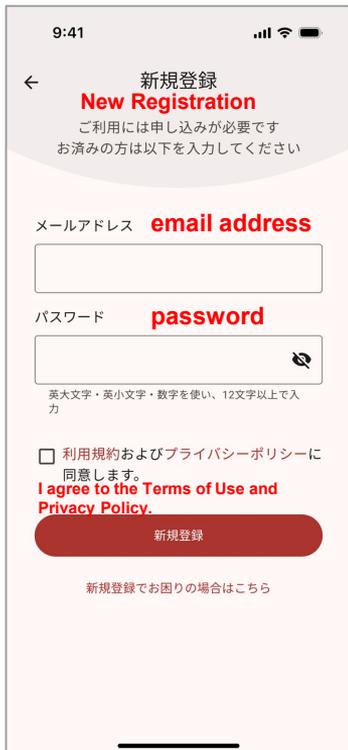
iPhoneの方 ▶



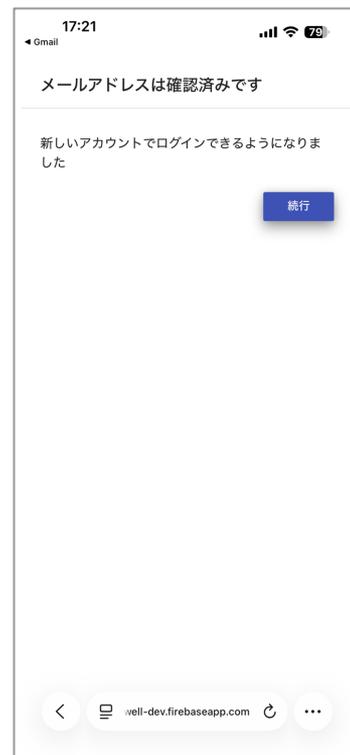
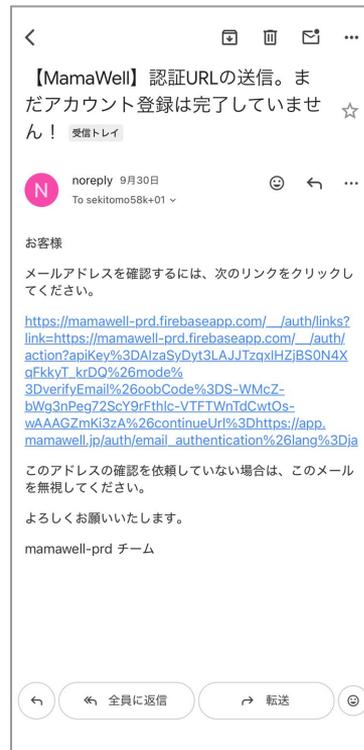
Androidの方 ▶



2. Enter your email address and password on the new registration screen.



The app is available in Japanese only.



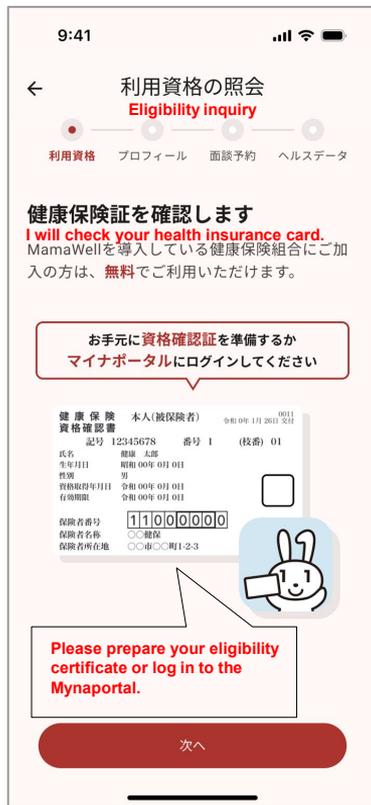
You will be directed to the inquiry form: Contact window for questions regarding the app.

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScz5TQqZuPoLTFXl5AInKRzjMCE-kiwkQGvW1swdlawLnC9mg/viewform>

3. Enter the required information according to your plan so that we can verify your eligibility.



Please select this option if you are a member of the Bosch Health Insurance Society.



Please prepare your eligibility certificate or log in to the Mynaportal.



【Selection of Relationship】

- Self
- Wife
- Common-law Wife
- Child
- Older Sister
- Younger Sister
- Grandchild
- Other

The applicable items may vary depending on the company or the health insurance society.

3. Input for Usage Inquiry (Continued)

9:41

← 利用資格の照会
Introduction to Eligibility

利用資格 プロフィール 面談予約 ヘルスデータ

被保険者情報 Insured Person Information

健康保険証の持ち主（被保険者）の情報を入力してください。Please enter the information of the health insurance card holder (the insured person).

健康保険証

記号 **Insurance Card Code**

番号 **Insurance Card Number**

保険者番号 **Insurer Number**

次へ

If you selected someone other than yourself in the relationship field on the previous page, the screen on the right will appear. Please continue entering information.

9:41

← 利用資格の照会
Introduction to Eligibility

利用資格 プロフィール 面談予約 ヘルスデータ

被保険者情報 Insured Person Information

健康保険証の持ち主（被保険者）の情報を入力してください。Please enter the information of the health insurance card holder (the insured person).

被保険者の氏名

姓 **Last name**

名 **First Name**

被保険者の氏名（かな）

せい **Last name (kana)**

めい **First Name (kana)**

被保険者の生年月日 **Date of Birth**

選択してください

健康保険証

記号 **Insurance Card Code**

番号 **Insurance Card Number**

保険者番号 **Insurer Number**

次へ

9:41

We are currently verifying your eligibility.

ただいま利用資格を照会中です

照会が完了したらアプリまたはメールで通知が届きます。照会には最大3営業日かかります。照会完了後にMamaWellをご利用いただけます。

You will be notified via the app or by email once the verification is completed. The verification may take up to three business days. You will be able to use Mamawell after the verification is finished.

4. Register Your Profile

9:41

プロフィール登録
Profile Registration

利用資格 **プロフィール** 面談予約 ヘルステータ



利用資格照会が完了しました！
次に、あなたについて教えてください😊

プロフィールを登録することでパーソナライズされた情報を受け取ることができます。

妊娠中 **Pregnant** >
妊娠中にご利用いただく方はこちら

出産後 **After childbirth** >
出産後にご利用いただく方はこちら

Your eligibility verification is complete! Next, tell us about yourself.

By registering your profile, you can receive personalized information.

9:41

プロフィール登録
Profile Registration

利用資格 **プロフィール** 面談予約 ヘルステータ

登録した内容はあとからマイページで編集できます。

ニックネーム **Nickname**

あいこ 0/20

生年月日 **Date of Birth**

1994/01/01

出産予定日 **Due date**

2025/11/10

胎児の数 **Number of Fetuses**

1

お住まいの都道府県 **Your prefecture of residence**

北海道

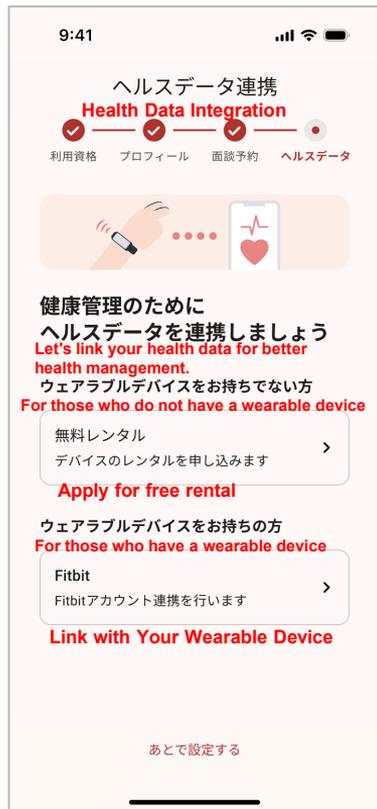
電話番号 **Phone Number (no hyphens)**

09001234567

ハイフン(-)を除いた数字を入力

登録

5. Apply for a wearable device (free of charge). Once it arrives, you will link the device with the app. If you already have a Fitbit, you can use your own device as well.



During the medical support period, you can rent a wearable device for free.

Please review the terms of use below and proceed to the application. Your item will arrive in approximately one week after applying.



Agree to the terms and proceed to the application

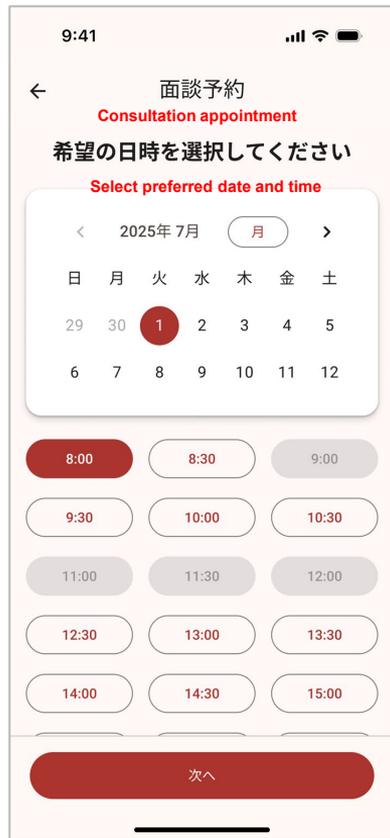
Enter the shipping address for the device



App Screen After Linking (Image)



6. Schedule a consultation with your personal midwife. Please make an appointment at your own pace. We recommend having a consultation once every 1–2 weeks. For appropriate support, please use the consultation service at least once a month.



7. After your personal midwife has been assigned and your consultation appointment has been confirmed, we will send the midwife's LINE ID to the email address you registered. Once you add the midwife as a friend, you will be able to consult via LINE.

9:41   

初回面談予約
Initial consultation appointment



予約が完了しました！
Your appointment has been successfully scheduled.
5/4 (水) 9:00~9:30
田中 優子

初回面談までの流れ

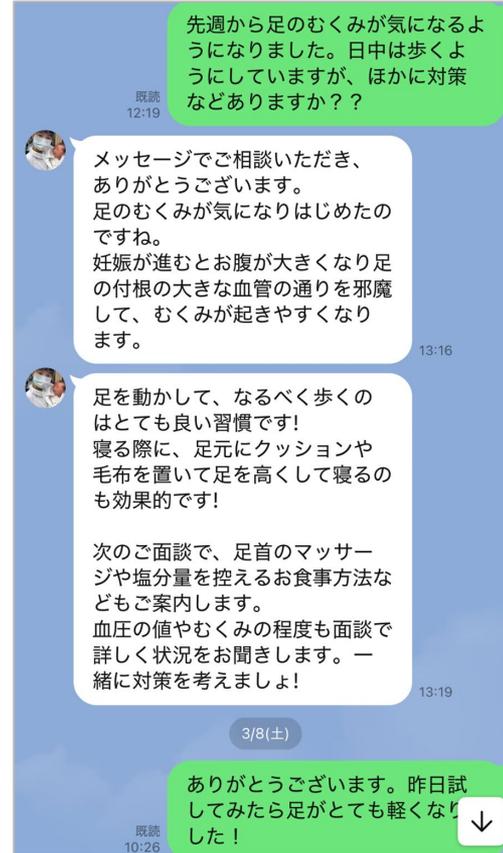
- ① パーソナル助産師のLINE IDを【メール】にてお送りいたしますので、助産師のLINE IDをご自身のLINEに追加してください
- ② 面談当日までに必ず問診のご提出をお願いします（ホーム画面より提出することができます）

次へ

Flow Before the First Consultation

① . We will send you the personal midwife's LINE ID (via email), so please add the midwife's LINE ID to your own LINE account.

② . Please make sure to submit the medical questionnaire before the consultation day (you can submit it from the home screen).



先週から足のむくみが気になるようになりました。日中は歩くようにしていますが、ほかに対策などありますか？

既読 12:19

メッセージでご相談いただき、ありがとうございます。
足のむくみが気になりはじめたのですね。
妊娠が進むとお腹が大きくなり足の付根の大きな血管の通りを邪魔して、むくみが起きやすくなります。

13:16

足を動かして、なるべく歩くのはとても良い習慣です！
寝る際に、足元にクッションや毛布を置いて足を高くして寝るのも効果的です！

次のご面談で、足首のマッサージや塩分量を控えるお食事方法などもご案内します。
血圧の値やむくみの程度も面談で詳しく状況をお聞きします。一緒に対策を考えましょ！

13:19

3/8(土)

ありがとうございます。昨日試してみたら足がとても軽くなりました！

既読 10:26