

個人向け健康ポータル  
MY HEALTH WEB  
ご利用ガイド  
ユーザー向け機能編

令和5年9月26日  
株式会社 日立製作所

## 変更履歴

#	版番号	変更項目	変更内容	変更日	変更者
1	1.0 版	初版作成		2016/11/10	伊藤
2	1.1 版	7.MY ポイントを利用する <MY ポイントの利用期間>	・ MY ポイントの利用可能期間について、「ためた年度の次年度 4 月から 2 年間」から、「ためた年度の 4 月から 2 年間（2016 年度のみ、2017 年 4 月から 1 年間）」に修正 ・「ポイント蓄積期間」から「ポイント獲得期間」に修正	2017/02/20	伊藤
3	1.2 版	1.ログインする①～④	・ MHWホームページ画面差し替え ・ IDをお持ちでない方のログイン方法修正	2017/03/17	庄司
4	1.2 版	全体	第 3 期稼働に伴い画面差し替え	2017/03/21	庄司
5	1.3 版	1.ログインする⑤～⑥	・ 日立保険証 ID およびパスワードの通知について、通知メールでの ID パスワード発行通知から、書類の郵送による ID パスワード発行通知へ修正	2018/03/05	岡野
6	1.4 版	3.MHW でできること	MY バイタル項目追加の内容を画面キャプチャに反映	2019/09/25	元木
7	1.4 版	6.MY バイタルを記録する	MY バイタル項目追加の内容を操作手順及び画面キャプチャに反映	2019/09/25	元木
8	1.5 版	全体	画面差し替え	2021/02/18	森村
9	1.5 版	1.ログインする⑩	初回登録時に登録先メールアドレスに認証コードを送信する機能を追加	2021/02/18	森村
10	1.5 版	2.1. 登録メールアドレスを変更する⑤	メールアドレス変更時に新しいメールアドレスに認証コードを送信する機能を追加	2021/02/18	森村
11	1.5 版	7.3. MY ポイントをつかう⑥～⑧	・ 登録メールアドレス欄の追加 ・ 『前回申込住所』 ボタンの追加 ・ アイテム交換申込時に確認メールを送信する機能の追加	2021/02/18	森村
12	1.5 版	10. 歩数計を交換する	新規追加	2021/02/18	森村
13	1.5 版	11. アイテム・歩数計申込みの確認・キャンセルをする	新規追加	2021/02/18	森村
14	1.5 版	12. 認証コードを登録する	新規追加	2021/02/18	森村
15	1.5 版	1.ログインする①	・ 日立健康保険組合 WEB サイトの訂正 (前) <a href="http://www.hitachi-kenpo.or.jp/">http://www.hitachi-kenpo.or.jp/</a> (後) <a href="https://www.hitachi-kenpo.or.jp/">https://www.hitachi-kenpo.or.jp/</a>	2021/02/24	雪澤

#	版番号	変更項目	変更内容	変更日	変更者
16	1.6 版	7.3. MY ポイントをつかう⑥	<ul style="list-style-type: none"> <li>・『健保登録住所』について追記</li> <li>・『住所呼出』画面の差し替え</li> <li>・都道府県[必須]の内容を訂正</li> </ul> 訂正前：送付先の都道府県を、プルダウンより選択してください。 訂正後：送付先の都道府県を入力してください。	2021/03/24	綱
17	1.6 版	10. 歩数計を交換する⑤	<ul style="list-style-type: none"> <li>・『健保登録住所』について追記</li> <li>・『住所呼出』画面の差し替え</li> <li>・都道府県[必須]の内容を訂正</li> </ul> 訂正前：送付先の都道府県を、プルダウンより選択してください。 訂正後：送付先の都道府県を入力してください。	2021/03/24	綱
18	1.6 版	1.ログインする⑩	認証メール文面差替え	2021/03/24	綱
19	1.6 版	2. 設定内容を変更する⑤	認証メール文面差替え	2021/03/24	綱
20	1.6 版	12. 認証コードを登録する⑤	認証メール文面差替え	2021/03/24	綱
21	1.7 版	1. ログインする	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メールアドレス認証手順追加</li> <li>・認証コードメール文面差替え</li> </ul>	2021/05/19	西川
22	1.7 版	2.1. 登録メールアドレスを変更する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メールアドレス認証手順追加</li> <li>・認証コードメール文面差替え</li> </ul>	2021/05/19	西川
23	1.7 版	3.MHW でできること	トップページメッセージ表示機能追加に伴い、文言変更	2021/05/19	新井
24	1.7 版	7.3. MY ポイントをつかう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カテゴリ検索、ポイント数検索手順追加</li> <li>・申し込みメール文面差替え</li> </ul>	2021/05/19	西川
25	1.7 版	10. 歩数計を交換する	歩数計申込み完了メール文面差替え	2021/05/19	西川
26	1.7 版	11. アイテム・歩数計申込みの確認・キャンセルをする	キャンセル完了メール文面差し替え	2021/05/19	西川
27	1.7 版	12. 認証コードを登録する	メールアドレス認証手順へ変更	2021/05/19	西川
28	1.7 版	全体	画面差し替え	2021/05/21	西川

#	版番号	変更項目	変更内容	変更日	変更者
29	1.8 版	11. アイテム・歩数計 申込みの確認・キャン セルをする	文言追記(キャンセル時の注意)	2021/07/05	新井
30	1.9 版	全体	画面差し替え	2021/11/16	木原
31	2.0 版	全体	文言修正及び画像差し替え	2022/03/07	湯浅
32	2.1 版	6. MY バイタルを記録 する	文言修正及び画像差し替え	2022/08/29	西川
33	2.1 版	11. アイテム・歩数計 申込みの確認・キャン セルをする	文言修正及び画像差し替え	2022/08/29	西川
34	2.1 版	3. MHW でできること	以下の機能に関する記載を追記、及び画像差し 替え ・健診予約 ・感染症予防【ポイント申請】 ・リスクシミュレーター	2022/08/29	伊藤
35	2.1 版	4. 健診結果を確認する	リスクシミュレーター機能に関する記載を追 記、及び画像差し替え	2022/08/29	伊藤
36	2.1 版	1.ログインする	文言修正及び画像差し替え	2022/09/20	新井
37	2.1 版	7.MY ポイントを利用 する 7.3.MY ポイントをつ かう④⑧	文言修正及び画像差し替え	2022/09/20	新井
38	2.1 版	11.アイテム・歩数計 申込みの確認・キャン セルをする③	文言修正	2022/09/20	新井
39	2.1 版	全体	文言修正及び画像差し替え	2022/09/27	新井
40	2.2 版	1.ログインする	HUID 連携切替に伴いログイン方法変更	2023/4/3	西川
41	2.2 版	全体	文言修正	2023/4/3	西川
42	2.3 版	7.3. MY ポイントをつ かう⑨ 10. 歩数計を交換する ④	『住所呼出』について文言修正及び画像差し替 え	2023/9/26	高島

## 目次

1. ログインする .....	7
2. 設定内容を変更する .....	13
2.1. 登録メールアドレスを変更する.....	13
2.2. メール配信の受信可否を変更する.....	15
2.3. 健診結果の MHW 表示同意を変更する .....	17
2.4. 医療費明細の MHW 表示同意を変更する.....	19
3. MHW でできること .....	21
4. 健診結果を確認する .....	23
4.1. 健診結果を確認する.....	24
4.2. 生活習慣改善アドバイスを確認する .....	26
4.3. 検査項目ごとの健診結果を確認する .....	28
5. 医療費情報を確認する .....	30
5.1. 医療費通知書兼現金給付決定通知書を確認する.....	31
5.2. 医療費通知書兼現金給付決定通知書を印刷する.....	33
6. MY バイタルを記録する.....	36
6.1. MY バイタルを記録する .....	37
6.2. MY バイタルに記録した内容を修正する.....	39
6.3. MY バイタルに記録した内容を削除する.....	40
7. MY ポイントを利用する.....	42
7.1. MY ポイント数、履歴を確認する.....	43
7.2. MY ポイントをためる.....	44
7.3. MY ポイントをつかう.....	45
8. プロフィールを変更する .....	51
9. その他のコンテンツを活用する .....	53

---

9.1. 健康情報をみる .....	53
9.2. 健康相談を利用する .....	54
10. 歩数計を交換する .....	56
11. アイテム・歩数計申込みの確認・キャンセルをする .....	60
12. 認証コードを登録する .....	64

## 1. ログインする

マイヘルスウェブ（以下、MHW）は、「日立健康保険組合WEBサイト」よりログインできます。

MHWのご利用には、日立グループ認証基盤にログインするためのメールアドレス及びパスワード（以下、HUID）、日立健保の認証IDのいずれかが必要です。IDをお持ちでない場合には、利用申込みが必要です。

### <操作手順>

#### ① 日立健康保険組合 WEB サイトへアクセス



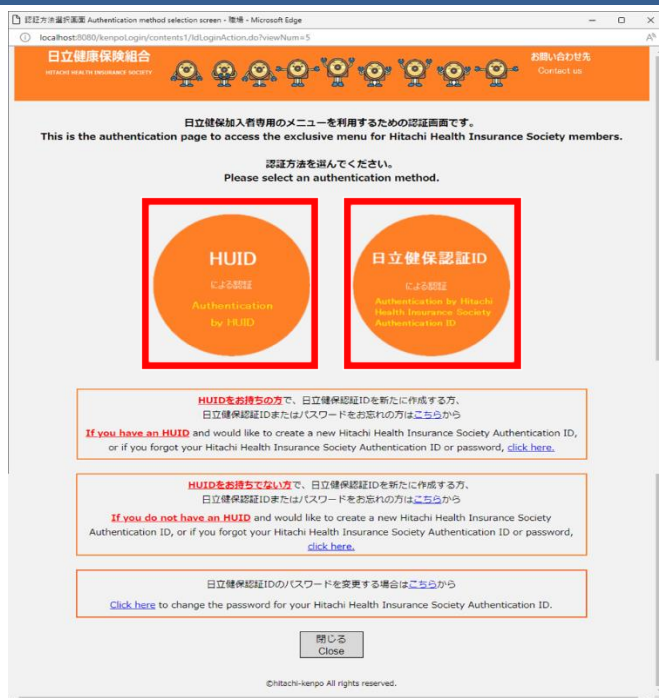
- 日立健康保険組合の WEB サイトへアクセスします。
- 日立健康保険組合 WEB サイト  
<https://www.hitachi-kenpo.or.jp/>

#### ② 「MY HEALTH WEB」 バナーをクリック



- WEB サイトの左側に表示されている、「MY HEALTH WEB」のバナーをクリックします。

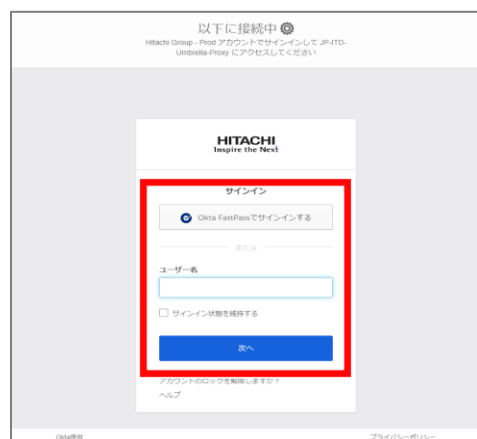
### ③ 「HUID による認証」をクリック



- 認証方法を選択します。
- 被保険者の方は「HUID による認証」をクリックします。
- 被扶養者の方は「日立健保認証 ID による認証」をクリックします。
- MHW アプリをご利用の方は、「日立健保認証 ID による認証」からログインが必要です。HUID でのログインはできません。

### ④ ID、パスワードを入力し、「ログイン」をクリック

被保険者の方



- ID 入力画面が表示されます。
- 被保険者の方は「ユーザー名」、「パスワード」等を入力しサインインします。
- 被扶養者の方は「日立健保認証 ID」に、日立健保の認証 ID を入力します。「パスワード」に、パスワードを入力します。ID、パスワードを入力したら、「ログイン」をクリックします。

※ID をお持ちでない方や ID・パスワードをお忘れの方は、画面上の記載に従ってください。

被扶養者の方





## ⑤ 「同意する」をクリック



『同意しない』をクリックした場合は、②の画面まで戻ります。なお、本同意事項に同意しない場合は、MHW を利用できません。

- 同意確認画面が表示されます。（初回のみ）
- 同意事項をよくお読みいただき、内容に同意される場合は『同意する』をクリックします。
- 『同意する』をクリックすると、以下の内容に同意したこととなります。
  - (1) 個人情報を暗号化するためのセキュリティキーをご使用中の端末（パソコンなど）に自動インストールすること。（セキュリティキーは、ログアウト時に削除されます）
  - (2) 日立健保からのお知らせを受信するために、MHW に E メールアドレスを登録すること。
  - (3) ご自身の健診結果情報を、WEB 参照できるようにすること。
  - (4) ご自身の医療費通知書兼現金給付決定通知書を、WEB 参照できるようにすること。（被保険者のみ）
  - (5) 医療費通知の紙による配賦を廃止し、今後は MHW で医療費通知を確認すること。

※同意事項の(3)(4)については、本同意事項に同意後、各種設定で参照可否を変更することができます。変更方法は、「2.3. 健診結果の WEB 表示同意を変更する」及び「2.4. 医療費情報の WEB 表示同意を変更する」を参照してください。

※すでに同意済みの場合はこの画面は表示されません。

⑥の操作にお進みください。

## ⑥ メールアドレスを入力し、「登録する」をクリック

個人向け健康ポータルサイト  
MY HEALTH WEB  
日立健康保険組合

個人向け健康ポータルサイト・マイヘルス ウェブ

本ポータルサイトをご利用になるには、メールアドレスの登録が必須となります。  
健保組合からのお知らせを、ご登録いただいたメールアドレス宛てに通知いたしますのでご了承ください。  
なお、職場や家族など、複数の方々で共同利用しているメールアドレスでの登録はお勧めできません。  
また、携帯電話、スマートフォンメールアドレスでご登録いただく場合には、こちらからお送りするメールが迷惑メールフォルダに入る場合がございます。  
下記ドメインが受信できるように設定をお願いいたします。  
「@mhweb.jp」  
各携帯キャリアのメール受信設定方法は、リンクよりご確認ください。 [DOCOMO](#) / [au](#) / [SoftBank](#)

登録用メールアドレス

登録用メールアドレス (確認用)

登録する

MY HEALTH WEBヘルプデスク  
電話番号: 03-5213-4467  
平日 9:00~17:00  
(※土・日・祝日・年末年始を除きます)

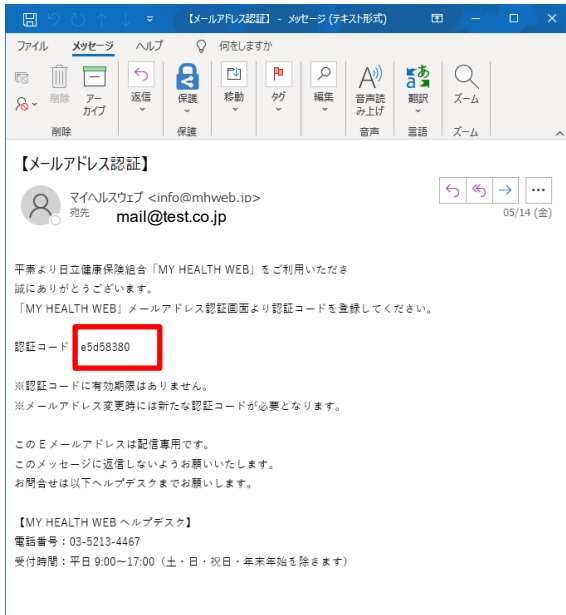
- メールアドレス登録画面が表示されます。
- メールアドレス登録に関する注意事項をよくお読みいただき、登録用メールアドレス、登録用メールアドレス（確認用）を入力します。
- メールアドレスを入力したら、『登録する』をクリックします。

※登録用メールアドレスは、本画面で登録後、各種設定で変更が可能です。変更方法は、「2.1.登録メールアドレス」を参照してください。

エラーが表示された場合には、以下の点に注意してメールアドレスを入力し直してください。

- ・メールアドレスが正しく入力されているか？
- ・登録用メールアドレス、登録用メールアドレス（確認用）の入力内容は一致しているか？
- ・文字数は 100 文字以内か？
- ・半角で入力されているか？
- ・@マーク以降も入力されているか？

## ⑦ 認証コード記載メールを受信



- 登録メールアドレス宛に認証コードが記載されるので、受信したメールを開き、認証コードを取得します。

※メールがすぐに届かない場合もありますので、お時間を置いてメールが届くのをお待ちください。

## ⑧ メールアドレス認証画面が表示

- メールアドレス認証画面が表示されます。

※登録メールアドレスに誤りがある場合は、「新しいメールアドレス」、「新しいメールアドレス（確認用）」に正しいメールアドレスを入力して、変更するをクリックしてください。

## ⑨ 認証コードを登録する

※誤った認証コードを設定した場合

- ⑦で受信したメールに認証コードが記載されているので、認証コードに入力します。

※誤った認証コードを入力した場合、「認証コードが一致しません」というメッセージが表示されるので、正しい認証コードを入力しなおしてください。

## ⑩ トップページが表示



- MHW のトップページ画面が表示されます。
- 次回以降は、日立健康保険組合の WEB サイト（②の画面）から直接トップページが表示されます。

認証コードを再度取得する場合

## ⑪ 認証コード送信をクリック

- 認証コードを再度取得する場合は、認証コード送信ボタンをクリックします。
- 『認証コード送信』をクリックすると、「送信しました」というメッセージが表示されます。
- 登録メールアドレス宛に認証コードが記載されたメールが届きます。
- 認証コードを取得したら、認証コード登録からやり直してください。

## 2. 設定内容を変更する

登録メールアドレス、メールの受信可否、健診結果情報及び医療費情報の WEB 表示への同意状態がそれぞれ変更できます。

### 2.1. 登録メールアドレスを変更する

メールアドレスを登録することで、MY メールに送付されるお知らせを E-メールでも受信できます。

操作対象者 被保険者、被扶養者

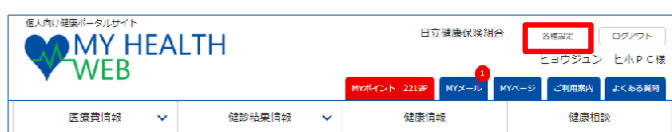
#### <操作手順>

##### ① MHW へログイン



- MHW にログインし、トップページを表示します。
- ログイン方法については、『1. ログインする』をご参照ください。

##### ② 各種設定をクリック



- トップページ右上の『各種設定』をクリックします。

### ③ メールアドレスを入力し、変更をクリック



- 各種設定画面が表示されます。変更は、「メールアドレスを変更する」欄から行います。
- 変更前に、メールアドレス登録に関する注意事項をよくお読みください。
- 現在登録されているメールアドレスをご確認いただき、新しいメールアドレス、新しいメールアドレス（確認用）を入力します。
- 入力したら、『変更する』をクリックすると、メールアドレス認証画面が表示されます。
- 認証コード登録方法は、「12. 認証コードを登録する」をご参照ください。

エラーが表示された場合には、以下の点に注意してメールアドレスを入力し直してください。

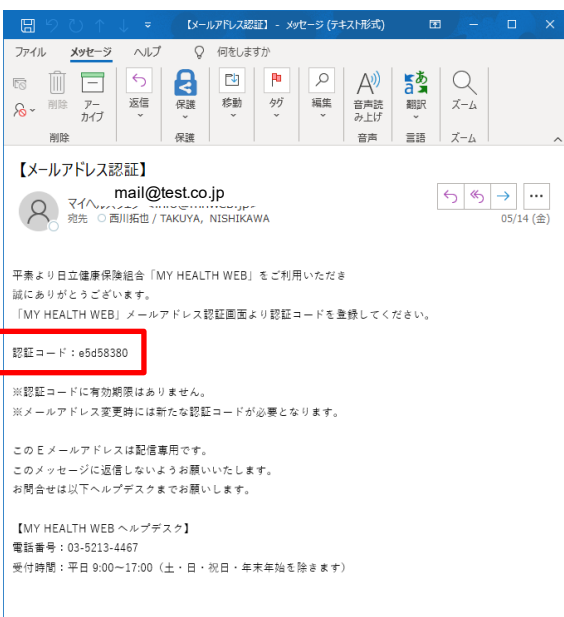
- ・メールアドレスが正しく入力されているか？
- ・新しいメールアドレス、新しいメールアドレス（確認用）の入力内容は一致しているか？
- ・文字数は 100 文字以内か？
- ・半角で入力されているか？
- ・@マーク以降も入力されているか？

※メールが配信されないように設定できます。

設定の変更方法は、「2.2.メール配信の受信可否を変更する」を参照してください。

※本画面（各種設定画面）で設定内容を変更する場合は、設定項目ごとに『変更する』をクリックしてください。メールアドレス、健診結果 WEB 表示同意の変更など、本画面で設定できる他の項目を変更中の場合、『変更する』をクリックした時点で、それ以外の項目については変更が反映されずにクリアされます。

### ④ 認証コード記載メールを受信



- 新しいメールアドレス宛に、認証コードが記載されたメールが自動送信されます。

※記載されている認証コードを、メールアドレス認証画面から登録してください。認証コードの登録方法については、『12. 認証コードを登録する』を参照してください。

※メールがすぐに届かない場合もありますので、お時間を置いてメールが届くのをお待ちください。



## 2.2. メール配信の受信可否を変更する

登録したメールアドレスに、メールが配信されないように設定できます。

**操作対象者** 被保険者、被扶養者

### <操作手順>

#### ① MHWへログイン



- MHW にログインし、トップページを表示します。
- ログイン方法については、『1.ログインする』をご参照ください。

#### ② 「各種設定」をクリック



- トップページ右上の『各種設定』をクリックします。

#### ③ メール配信を拒否するにチェックを入れる／外す



- 各種設定画面が表示されます。変更は「メール配信の受信可否を設定する」欄から行います。
- 『メール配信を拒否する』のチェック状態を確認します。

チェックあり : メール配信を拒否  
 チェックなし : メール配信を許可

- 受信可否を変更する場合は、『メール配信を拒否する』のチェックボックスをクリックし、チェック状態を変更します。

## ④ 「変更する」をクリック

The screenshot shows a settings page with two sections. The first section is 'メール配信の受信可否を設定する' (Set whether to receive email distribution). It contains a checkbox labeled 'メール配信を拒否する' (Refuse email distribution) which is currently unchecked. Below the checkbox is a blue button labeled '変更する' (Change), which is highlighted with a red rectangle. The second section is '個人情報表示の同意有無を変更する (医療費明細)' (Change consent for personal information display (Medical fee statement)). It contains a checkbox labeled '個人情報表示 (医療費明細) に同意する' (Consent to personal information display (Medical fee statement)) which is currently checked.

■ チェック状態を変更した場合は、『変更する』をクリックします。

※ チェックボックスの状態を変更しただけでは、まだ変更は確定されていません。必ず『変更する』をクリックしてください。

## ⑤ 各種設定画面が再表示

The screenshot shows the same settings page as in step 4. The checkbox 'メール配信を拒否する' is now checked, and a red message box above it says 'メールを配信拒否に設定しました。' (Email distribution has been set to refuse). The '変更する' button is still present. The second section remains the same.

■ 各種設定画面が再表示されます。

■ 変更成功した場合は、チェックボックスの上に、設定内容に応じて以下のいずれかのメッセージが表示されます。

メール配信を拒否：

「メールを配信拒否に設定しました」

メール配信を許可：

「メール配信拒否を解除しました」

■ 『メール配信を拒否する』のチェックボックスのチェック状態が、③で設定した内容と一致していることを確認してください。

※ 本画面（各種設定画面）で設定内容を変更する場合は、設定項目ごとに『変更する』をクリックしてください。メールアドレス、健診結果 WEB 表示同意の変更など、本画面で設定できる他の項目を変更中の場合、『変更する』をクリックした時点で、それ以外の項目については変更が反映されずにクリアされます。



## 2.3. 健診結果の MHW 表示同意を変更する

健診結果を MHW へ表示することへの同意状態を変更することができます。

MHW 表示に同意している場合であっても、健診結果が確認できるのは、自身の情報のみです。別のログインユーザに健診結果が公開されることはありません。

操作対象者

被保険者、被扶養者

※ MHW 表示に同意しても、日立健保へ結果が登録されない医療機関で受診した場合は表示されません。

### <操作手順>

#### ① MHW へログイン



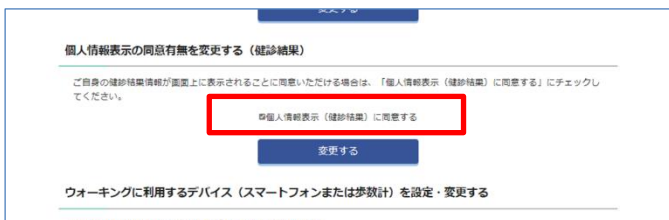
- MHW にログインし、トップページを表示します。
- ログイン方法については、『1.ログインする』をご参照ください。

#### ② 「各種設定」をクリック



- トップページ右上の『各種設定』をクリックします。

#### ③ 「個人情報表示（健診結果）に同意する」にチェックを入れる／外す



- 各種設定画面が表示されます。変更は、「個人情報表示の同意有無を変更する（健診結果）」欄から行います。
- 『個人情報表示（健診結果）に同意する』のチェック状態を確認します。

チェックあり：個人情報表示に同意（許可）

チェックなし：個人情報表示に未同意（拒否）

- 同意状態を変更する場合は、『個人情報表示（健診結果）に同意する』のチェックボックスをクリックし、チェック状態を変更します。

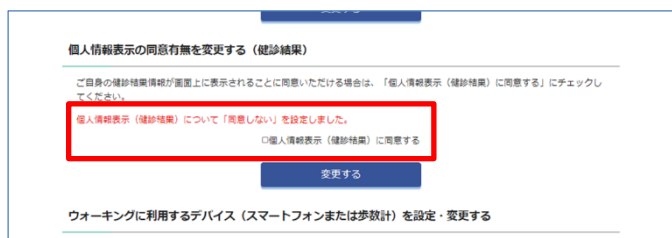
## ④ 「変更する」をクリック



■ チェック状態を変更した場合は、『変更する』をクリックします。

※ チェックボックスの状態を変更しただけでは、まだ変更は確定されていません。必ず『変更する』をクリックしてください。

## ⑤ 各種設定画面が再表示



■ 各種設定画面が再表示されます。

■ 変更成功した場合は、チェックボックスの上に、設定内容に応じて以下のいずれかのメッセージが表示されます。

健診結果表示に同意：

「個人情報表示（健診結果）について「同意する」を設定しました。」

健診結果表示に未同意：

「個人情報表示（健診結果）について「同意しない」を設定しました。」

■ 『個人情報表示（健診結果）に同意する』のチェックボックスのチェック状態が、③での設定内容と一致していることを確認してください。

※ 健診結果を MHW で確認するには、個人情報表示（健診結果）への同意が必要です。

※ 本画面（各種設定画面）で設定内容を変更する場合は、設定項目ごとに『変更する』をクリックしてください。メールアドレス変更、メール受信可否など、本画面で設定できる他の項目を変更中の場合、『変更する』をクリックした時点で、変更が反映されずにクリアされます。

## 2.4. 医療費明細の MHW 表示同意を変更する

個人情報が含まれる医療費明細情報（医療費通知書兼現金給付決定通知書）を MHW へ表示することへの同意状態を変更することができます。MHW 表示に同意している場合であっても、医療費情報が確認できるのは、自身の情報のみです。別のログインユーザに医療費情報が公開されることはありません。

※被扶養者の方の医療費情報は、被保険者の方の医療費情報にまとめて表示されます。

操作対象者

被保険者

※被扶養者の方の画面には、医療費情報 WEB 表示の同意項目は表示されません。

### <操作手順>

#### ① MHW へログイン



- MHW にログインし、トップページを表示します。
- ログイン方法については、『1.ログインする』をご参照ください。

#### ② 「各種設定」をクリック



- トップページ右上の『各種設定』をクリックします。

#### ③ 「個人情報表示（医療費明細）に同意する」にチェックを入れる／外す



- 各種設定画面が表示されます。変更は、「個人情報表示の同意有無を変更する（医療費明細）」欄から行います。
- 『個人情報表示（医療費明細）に同意する』のチェック状態を確認します。

チェックあり：個人情報表示に同意（許可）

チェックなし：個人情報表示に未同意（拒否）

- 同意状態を変更する場合は、『個人情報表示（医療費明細）に同意する』のチェックボックスをクリックし、チェック状態を変更します。

#### ④ 「変更する」をクリック

The screenshot shows a settings page with two sections. The top section is titled '個人情報表示の同意有無を変更する（医療費明細）' and contains a checkbox labeled '個人情報表示（医療費明細）に同意する'. Below the checkbox is a blue button labeled '変更する', which is highlighted with a red rectangular box. The bottom section is titled '個人情報表示の同意有無を変更する（健診結果）' and contains a checkbox labeled '個人情報表示（健診結果）に同意する'.

■ チェック状態を変更した場合は、『変更する』をクリックします。

※チェックボックスの状態を変更しただけでは、まだ変更は確定されていません。必ず『変更する』をクリックしてください。

#### ⑤ 各種設定画面が再表示

The screenshot shows the same settings page as in step 4. A red rectangular box highlights a message that appears after clicking the 'Change' button: '個人情報表示（医療費明細）について「同意しない」を設定しました。'. Below this message is a blue button labeled '変更する'.

■ 各種設定画面が再表示されます。

■ 変更成功した場合は、チェックボックスの上に、設定内容に応じて以下のいずれかのメッセージが表示されます。

医療費情報表示に同意：

「個人情報表示（医療費明細）について「同意する」を設定しました。」

医療費情報表示に未同意：

「個人情報表示（医療費明細）について「同意しない」を設定しました。」

■ 『個人情報表示（医療費明細）に同意する』のチェックボックスのチェック状態が、③での設定内容と一致していることを確認してください。

※医療費情報を MHW で確認するには、個人情報表示（医療費明細）への同意が必要です。

※本画面（各種設定画面）で設定内容を変更する場合は、設定項目ごとに『変更する』をクリックしてください。メールアドレス変更、メール受信可否など、本画面で設定できる他の項目を変更中の場合、『変更する』をクリックした時点で、それ以外の項目については変更が反映されずにクリアされます。

### 3. MHW でできること

MHW では、日立健保加入者（被保険者、被扶養者）が健康に役立つ様々なコンテンツを利用できます。

- MY ポイント**  
保有ポイントが確認できます。  
→「7. MY ポイントを利用する」
- 医療費通知書兼現金給付決定通知書**  
医療費明細や給付金明細を確認できます。  
→「5. 医療費情報を確認する」
- 健診結果情報**  
健診結果が確認できます。  
→「4. 健診結果を確認する」
- アラート、トップページメッセージ表示**  
健診結果に応じたアラートや、健保様にて設定したトップページメッセージが表示されます。
- 感染症予防【ポイント申請】**  
予防接種のポイント申請ができます。  
→別紙「感染症予防ポイント申請マニュアル」
- 健診予約**  
健診の予約ができます。→別紙「健診予約 Web システムマニュアル」
- ヘルシーファミリー倶楽部**  
健康関連のさまざまな書籍や特集記事を読むことが出来ます。
- はらすまダイエット**  
はらすまダイエット（簡易版）がご利用出来ます。

【トップページ画面（PC版）】



- 各種設定**  
登録内容の変更などの設定が行えます。  
→「2.設定内容を変更する」
- よくある質問**  
MY HEALTH WEB の利用方法等のさまざまな疑問にお答えします。
- 健康相談**  
専門家へのご相談窓口が確認できます。  
→「9.2.健康相談を利用する」
- MY バイタル**  
記録したバイタル情報を確認できます。  
→「6. MY バイタルを記録する」
- MY メール**  
個人宛のお知らせが表示されます。
- 健康情報**  
様々な健康情報が確認できます。  
→「9.1.健康情報を見る」
- 新着情報**  
健保ニュースや更新情報などの最新情報が表示されます。
- MY HEALTH WALKING**  
スマホや歩数計を使用したウォーキングプログラムを利用できます。
- リスクシミュレーター**  
将来の入院リスクを判定、シミュレーションできます。  
→別紙「リスクシミュレーター操作マニュアル」
- お問い合わせ**  
MHW ヘルプデスクの連絡先が確認できます。



【トップページ画面（スマホ版） 画面イメージ】



## 4. 健診結果を確認する

MHW を用いて、健康診断の結果や、結果に基づいた生活習慣アドバイスを確認できます。

### <健診結果画面からできること>

<b>操作対象者</b>	被保険者、被扶養者	※ 被扶養者の方が日立グループ以外の勤め先で受診した場合など、日立健保以外で受診した健診結果は表示されません。
--------------	-----------	---

#### 健診結果

最大で 5 年間分の健診結果が確認できます。

- ・ 基準値を超えている検査項目は が表示されます（直近の健診結果のみ）
- ・ 健診結果情報の MHW への反映は、3 ヶ月程度の期間を要します。
- ・ 四捨五入、単位の統一などにより、健診機関より提示された値と表記が異なる場合があります。

#### 生活習慣改善アドバイス

改善アドバイスのバナー、または『あなたへの生活習慣改善アドバイス』をクリックすることで、健診結果を元にした、利用者に応じた改善アドバイスが確認できます。



【健診結果画面】



生活習慣病リスク判定/生活習慣改善アドバイス

生活習慣病の大きな一因となるメタボリックシンドロームの危険因子を調べる検査項目（腰圍・BMI・血圧・糖質・血糖・脂質）の数値をもとに判定を行い、あなたの生活習慣改善アドバイスを表示します。

～生活習慣病リスク判定/生活習慣改善アドバイス～  
あなたはこのままだとメタボに  
**生活習慣の改善が必要です!**

※判定の基準値は厚生労働省の健康診断プログラムのもとの数値に基づいたものです。医師の所見が異なる場合は、その指示に従ってください。

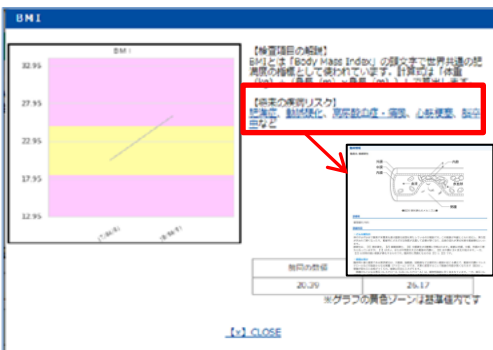
### リスクシミュレーター

検査項目	H30.04.01	H29.04.01	基準値		単位
			上期値	下期値	
身長	160.00	160.00	-	-	cm
体重	67.00	52.20	-	-	kg
BMI	26.4	20.39	24.9	18.5	-
腰圍(男)	69.5	69.5	84.9	-	cm
内臓脂肪面積	65	65	-	-	cm <sup>2</sup>

#### 項目ごとの健診結果

各検査項目をクリックすると、健診の項目ごとに、健診結果の推移や項目の解説、将来の疾病リスクが確認できます。

また、説明文中の傷病名をクリックすることで、各傷病の情報を確認できます。



#### リスクシミュレーター

健診結果と既往症を基にした将来の入院リスクを判定、シミュレーションできます。操作方法や結果の見方については、別紙「リスクシミュレーター操作マニュアル」をご参照ください。

※項目ごとの健診結果画面を閉じるときには、画面下部の『CLOSE』をクリックしてください。

## 4.1. 健診結果を確認する

### <操作手順>

#### ① MHW ヘロログイン



- MHW にログインし、トップページを表示します。
- ログイン方法については、『1.ログインする』をご参照ください。

#### ② 「健診結果情報」をクリック



- 以下のいずれかの方法で健診結果情報画面を表示します。

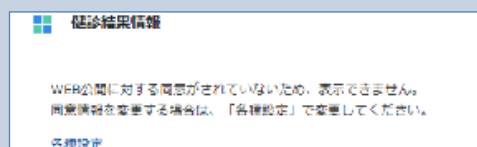
- ① トップページの上側に表示されている、『健診結果情報』をクリックし、表示されたメニューの『健診結果表』をクリックします。
- ② トップページのアラート表示をクリックします。  
※アラートの内容は、健診結果によって異なります。  
※アラート表示をクリックした場合は、④の画面は表示されません。
- ③ トップページの下側に表示されている、『健診結果情報』のバナーをクリックします。

#### ※未同意メッセージが表示された場合

以下のメッセージが表示された場合は、健診結果のWEB公開に対する同意がされておられません。健診結果をMHWで確認するには、健診結果WEB公開への同意が必要です。

『各種設定』をクリックし、健診結果WEBの公開に同意を行ってください。

→「2.3. 健診結果のWEB表示に同意する」参照





### ③ 生年月日を入力し、「OK」をクリック



- 生年月日認証画面が表示されます。
- 生年月日を入力します。
- 入力したら、『OK』をクリックします。

※生年月日は、半角の算用数字で入力してください。

※生まれ年は、西暦で入力してください。月または日が1桁の場合は、1桁で入力しても0埋めで入力しても、どちらでも構いません。

例：○ 1980年1月23日、1980年01月23日

× S55年01月23日、55年01月23日

※生年月日認証は、個人情報参照時のご本人確認のため、健診結果情報確認の度に必要です。

### ④ 健診結果が表示



- 健診結果画面が表示されます。
- 最大で直近 5 年間分の健診結果が表示されます。基準値と併せて確認ください。
- 本画面から、PDF での出力、項目ごとの健診結果及び生活習慣改善アドバイスの画面に移動できます。

※直近で受診した健診結果情報については、3ヶ月程度の更新期間を要する場合があります。

## 4.2. 生活習慣改善アドバイスを確認する

健診結果を元にした、利用者に応じた改善アドバイスが確認できます。

### <操作手順>

#### ① MHWへログインし、健診結果画面を表示



- MHW にログインし、健診結果画面を表示します。
- 健診結果画面の表示方法については、『4.1.健診結果を確認する』をご参照ください。

#### ② 改善アドバイスへのリンクをクリック



- 以下のいずれかの方法で生活習慣改善アドバイス画面を表示します。

- ① 健診結果画面上部の『改善アドバイス』のバナーをクリックします。  
※バナーデザインは、健診結果によって異なります。
- ② 健診結果画面上部の『改善アドバイス』をクリックします。

#### ③ 生活習慣改善アドバイス画面が表示

##### 1 ページ目



- 生活習慣改善アドバイス画面が表示されます。
- 生活習慣改善アドバイスは、2 ページに分かれています。画面下部の『次へ』をクリックすることで、2 ページ目が確認できます。

2 ページ目



■ 2 ページ目からは、改善アドバイスを実践するために参考になるページに移動することができます。移動先のページは、以下の通りです。

- ・『あなたへの「おすすめ健康情報」が知りたい』

→健康情報画面に移動

※画面の内容は、「9.1. 健康情報を見る」を参照してください。

- ・『日々の体重・血圧・歩数を記録したい』

→MY バイタル画面に移動

※画面の内容は、「6.MY バイタルを記録する」を参照してください。

- ・『電話健康相談を利用したい』

→健康相談画面に移動

※画面の内容は、「9.2. 健康相談を利用する」を参照してください。

## 4.3. 検査項目ごとの健診結果を確認する

健診の検査項目ごとに、健診結果の推移や項目の解説、将来の疾病リスクが確認できます

### <操作手順>

#### ① MHW ヘログインし、健診結果画面を表示



- MHW にログインし、健診結果画面を表示します。
- 健診結果画面の表示方法については、『4.1.健診結果を確認する』をご参照ください。

#### ② 検査項目の名称をクリック

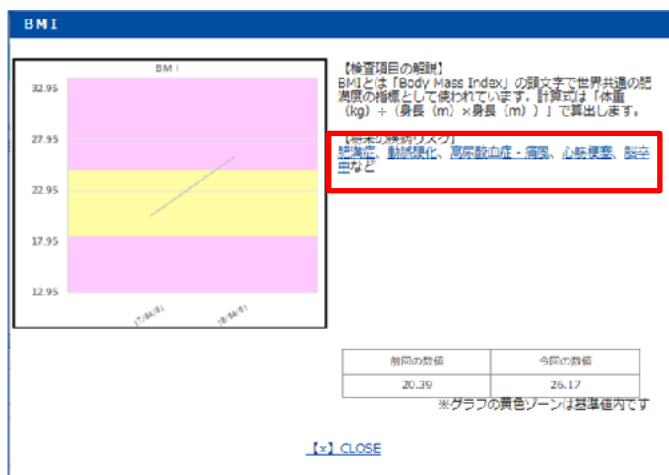
The screenshot shows a detailed view of the '健診結果表' (Health Examination Results Table). The table has columns for '検査項目' (Examination Item), 'H23.04.01', 'H29.04.01', and '単位' (Unit). The '検査項目' column is highlighted with a red box. The table contains the following data:

検査項目	H23.04.01	H29.04.01	単位
血圧	100.00	100.00	mmHg
体重	67.30	52.20	kg
血中コレステロール	25.17	20.39	18.5
血中尿酸	69.5	65.5	μmol/L
内臓脂肪面積	65	65	cm <sup>2</sup>

- 確認したい検査項目の名称をクリックします。

※既往歴など、一部の項目については、検査結果が項目ごとに表示されません。健康診断結果表から内容をご確認ください。

### ③ 項目ごとの健診結果画面が表示



- 検査項目ごとの健診結果が表示されます。
- 健診結果値の推移のグラフ、検査項目の解説、将来の疾病リスクが確認できます。
- 傷病情報を確認する場合は、検査項目の解説中の各傷病名をクリックします。

※検査項目ごとに、表示される画面の内容は異なります。例えば、身長と体重は解説の必要がないため、推移を比較して確認できるよう、2つの検査項目の推移グラフが1画面上に表示されます。また、聴力など結果が数値化されない検査項目では、結果値の推移グラフは表示されません。

※ 項目ごとの健診結果画面を閉じるときには、画面下部の『CLOSE』をクリックしてください。

### ④ 傷病情報の表示



- 傷病情報画面が表示されます。
- 対応する診療科、どのような病気であるか、原因、治療方法などが確認できます。表示される情報は、傷病により異なります。

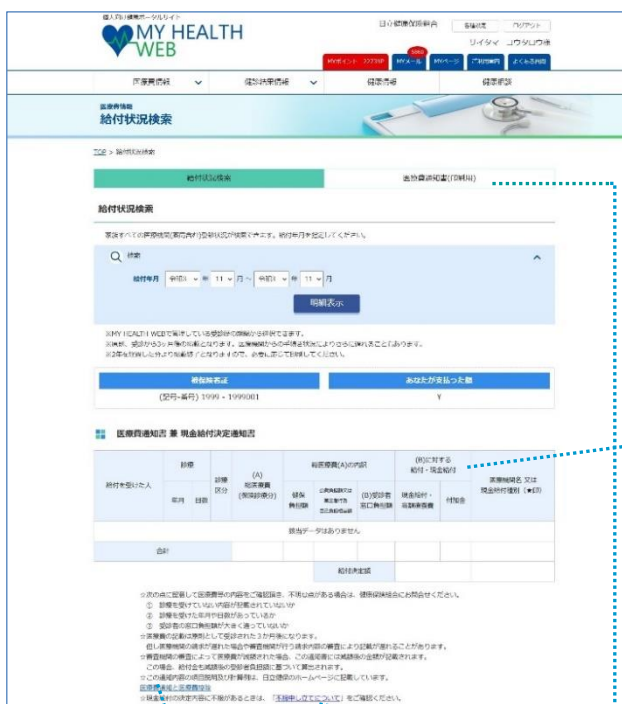
## 5. 医療費情報を確認する

MHW を用いて、医療費通知書兼現金給付決定通知書を確認できます。

### <給付金状況検索画面でできること>

**操作対象者** 被保険者 ※ 被扶養者の方の医療費情報は、被保険者の方の医療費情報にまとめて表示されます。被保険者の方の ID でログインし、ご確認ください。

【給付金状況検索画面】



### 医療費通知書兼現金給付決定通知書

医療費通知書兼現金給付決定通知書が、給付年月を指定して確認できます。通知書には、以下の内容が表示されています。

- 給付を受けた人
- 診療年月
- 日数
- 診療区分
- 総医療費
- 健保負担額
- 公費負担額又は第三者行為自己負担相当額
- 受給者窓口負担額
- 現金給付、高額療養費
- 付加金
- 医療機関又は現金給付種別

### 通知内容の項目説明及び計算例

URL をクリックすることで、医療費通知書兼現金給付決定通知書の各項目の説明及び計算例を確認できます。

※日立健保ホームページを表示します。

### 医療費通知書兼現金給付決定通知書（印刷用）

『医療費決定通知書（印刷用）』から、医療費通知書兼現金給付決定通知書を、印刷用に表示できます。詳しくは「4.2. 医療費通知書兼現金給付決定通知書を印刷する」をご参照ください。

### 不服申し立てについて

『不服申し立てについて』をクリックすることで、通知内容に不服ある場合の対応について確認できます。

医療費通知書兼現金給付決定通知書の内容に不服がある場合、社会保険審査官（地方厚生（支）局内）に対して審査請求ができます。また、審査請求の決定に不服がある場合は、再審査請求または処分取消しの訴えを提起することができます。請求可能期間等については、記載内容をご確認ください。



## 5.1. 医療費通知書兼現金給付決定通知書を確認する

### <操作手順>

#### ① MHW ヘログイン



■ MHW にログインし、トップページを表示します。

■ ログイン方法については、『1.ログインする』をご参照ください。

#### ② 医療費情報をクリック



■ 以下のいずれかの方法で医療費情報画面を表示します。

① トップページの上側に表示されている、『医療費情報』をクリックし、表示されたメニューから『給付状況検索』をクリックします。

② トップページの下側に表示されている、『医療費明細』のバナーをクリックします。

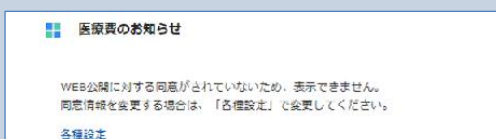
#### ※未同意メッセージが表示された場合

以下のメッセージが表示された場合は、医療費情報の MHW 公開に対する同意がされておられません。

医療費情報を MHW で確認するには、医療費情報公開の同意が必要です。

『各種設定』をクリックし、医療費情報 WEB の公開に同意を行ってください。

→ 「2.4. 医療費情報の WEB 表示に同意する」参照



### ※被扶養者の方向けメッセージが表示された場合

被扶養者の方がログインしている場合は、以下のメッセージが表示されます。被扶養者の方の医療費情報は、被保険者の方の医療費情報にまとめて表示されます。被保険者の方のIDでログインし、ご確認ください。

医療費情報のメニューは、被扶養者の方にご利用になれません。  
被保険者の方のみ、ご利用いただけます。

### ③ 生年月日を入力し、「OK」をクリック

- 生年月日認証画面が表示されます。
- 生年月日を入力します
- 入力したら、『OK』をクリックします。

※生年月日は、半角の算用数字で入力してください。  
 ※生まれ年は、西暦で入力してください。月または日が1桁の場合は、1桁で入力しても0埋めで入力しても、どちらでも構いません。  
 例：○ 1980年1月23日、1980年01月23日  
 × S55年01月23日、55年01月23日  
 ※生年月日認証は、個人情報参照時のご本人確認のため、医療費情報確認の度に必要です。

### ④ 給付状況検索画面が表示

- 給付状況検索画面が表示されます。
- 被保険者及び被扶養者の、医療費通知書兼現金給付決定通知書、支払額合計が確認できます。
- 本画面から、通知内容の項目説明、不服申し立てについての説明画面に移動できます。

※通知書の見方については、通知内容の項目説明をご確認ください。



## 給付年月を指定して医療費通知書兼現金給付決定通知書を確認する場合

### ⑤ 給付年月を選択し、「明細表示」をクリック

■ 年月指定（給付年月）欄で、確認したい給付期間の開始年月、終了年月をプルダウンより年、月それぞれ選択してください。

■ 給付期間を指定し、『明細表示』をクリックします。

※給付期間は、最短で1か月分、最長で2年間分指定可能です。

※給付年は和暦で表示されます。

### ⑥ 指定した給付年月の通知書が表示

給付を受けた人	診療		(A) 医療費 (保険診療分)	給付 負担額	医療費(A)の内訳		(B)に対する 給付・現金給付	医療機関名 又は 現金給付種別（※印）
	年月	日数			診療 負担額	(B)受診等 窓口負担 額		
サイトマ コウタロウ	2020.02	1	3,210	2,247		963		日立けんこう医療1

■ 指定した給付年月の、医療費通知書兼現金給付決定通知書が表示されます。

※「該当データはありません」と表示される場合は、指定した給付年月の通知書が存在していません。別の給付年月を指定して、再度⑤の操作を行ってください。

## 5.2. 医療費通知書兼現金給付決定通知書を印刷する

### <操作手順>

#### ① MHW ヘログイン

■ MHW にログインし、トップページを表示します。

■ ログイン方法については、『1.ログインする』をご参照ください。

## ② 医療費情報をクリック



- トップページの上側に表示されている、『医療費情報』をクリックし、表示されたメニューから『医療費通知書（印刷用）』をクリックします。

## ③ 生年月日を入力し、「OK」をクリック



- 生年月日認証画面が表示されます。
- 生年月日を入力します
- 入力したら、『OK』をクリックします。

※生年月日は、半角の算用数字で入力してください。  
 ※生まれ年は、西暦で入力してください。月または日が1桁の場合は、1桁で入力しても0埋めで入力しても、どちらでも構いません。

例：○ 1980年1月23日、1980年01月23日  
 × S55年01月23日、55年01月23日

※生年月日認証は、個人情報参照時のご本人確認のため、医療費情報確認の度に必要です。

## ④ 給付年月を選択し、表示をクリック



- 医療費通知書（印刷用）画面が表示されます。
- 年月指定（給付年月）欄で、確認したい給付期年月を、年、月それぞれプルダウンより選択してください。
- 給付年月を指定したら、『明細表示』をクリックします。

※給付年月は、最新の給付情報から、過去2年間分まで指定可能です。

※給付年月は単月分（1か月分）のみ指定できます。

※給付年は和暦で表示されます。

⑤ 指定した給付年月の通知書を表示

医療費通知書 兼 現金給付決定通知書										
年月	記号	番号	氏名							
2020年04月分	1999	1999001	サイタマ コウタロウ	日立健康保険組合 理事長						
給付を受けた人	診療	診療区分	(A) 診療費 (保険診療分)	総医療費(A)の内訳			(B)に対する		医療機関名、又は 現金給付種別 (※1)	
				健康 保険	医療費助成 金、国庫 負担金	(B)要給付 窓口負担額	現金給付・ 療養費	付加金		
サイタマ コウタロウ	2020.02	1	整形外科	3,210	2,247	963			日立けんこう医療1	
サイタマ コウタロウ	2020.02	1	整形外科	1,001	5,001	6,001	4,001	2,001	3,001	日立けんこうクリニック2 0 0 4
サイタマ コウタロウ	2020.02	1	整形外科	1,001	5,001	6,001	4,001	2,001	3,001	日立けんこうクリニック2 0 0 4
合計				5,015	25,015	30,015	20,015	10,015	15,015	
				給付決定額				25,030		

※次の点に留意して医療費等の内容を正確に確認し、不明な点がある場合は、健康保険組合にお問い合わせください。  
 ① 診療を受けた日付が正しいか  
 ② 診療を受けた年月や日数があるか  
 ③ 受診者の窓口負担額が正しく書かれているか  
 ※医療費の記載は原則として受診された3か月後になります。  
 ※日立健康保険組合の請求が認められた場合や審査結果が行方請求内容の審査により記載が変更される場合があります。  
 ※審査結果の通知によって医療費が記載された場合、この通知書には当該後の金額が記載されます。  
 ※この場合、給付金も確定後の受診者負担額に基づいて算出されます。  
 ※この通知書の添付資料及び計算書は、日立健康のホームページに記載しています。  
<http://www.hitachi-kenpo.or.jp/member/outline/expense.html>  
 ※不届申し立てについて  
 現金給付の決定に不届があるときは、この通知書を受け取った日(※)の日付から起算して3か月以内に文書又は口頭で社会保険審査官(地方厚生(支庁内))に対して届出する必要があります。  
 また、審査請求の決定に不届があるときは、審査請求又は処分取消の届出の届出を提出することができます。  
 再審査請求は、審査後の決定書が送付された日(※)の日付から起算して2か月以内に文書又は口頭で社会保険審査官(厚生労働省)に対して行うことができます。  
 処分取消の届出は、審査後の決定書が送付された日(※)の日付から起算して1か月以内(再審査請求があったときは、その取消があった日から起算して1か月以内)に、健康保険基金本部として提出する必要があります。ただし、再発防止、決定及び処分の日から1年を経過したときは、提出することができません。  
 ※なお、審査請求があった日から2か月を経過しても決定がないときや、処分の執行等による算入・換算を要するたため審査が必要があるとき、その他正当な理由があるときは、審査請求の決定を遅くとも遅延することができます。  
 (※) オンラインに届出された日付になります。

■ 指定した給付年月の、医療費通知書兼現金給付決定通知書を表示します。

■ 内容を確認し、お持ちのプリンターなどで印刷してください。

※「該当データはありません」というメッセージが表示された場合は、別の給付年月を指定して、再度④の操作を行ってください。

## 6. MY バイタルを記録する

毎日の「体重」「血圧」「歩数」等を記録し、グラフで確認することができます。

### <MY バイタル画面できること>

**操作対象者** 被保険者、被扶養者

#### 【MY バイタル画面】

年月	歩数 (合計)	移動距離 (平均)	エクササイズ (平均)	睡眠時間 (平均)	上がった階数 (平均)
2021年11月	116088	-	4.58	-	-

日付	歩数	移動距離	エクササイズ時間	睡眠時間	上がった階数	修正	削除
2021-11-11	4297	1.89				修正	削除

#### MY バイタルの記録

以下の項目を記録でき、過去に遡っての記録や記録内容の修正、削除も行えます。

- ・運動・睡眠関連  
「歩数」「移動距離」「エクササイズ時間」  
「睡眠時間」「上がった階数」
- ・身体測定関連  
「体重」「体脂肪率」「腹囲」
- ・バイタル関連  
「最高血圧(午前/午後)」  
「最低血圧(午前/午後)」  
「体温(午前/午後)」  
尚、身長を登録しておく、記録した体重から「BMI」が自動算出されます。→「2.5.プロフィールを登録する」

#### 記録のグラフ表示

MY バイタルに記録した値が、わかりやすくグラフ化されて表示されます。

初期表示では歩数の記録値のグラフが表示されていますが、分類ボタン（「運動・睡眠」「身体測定」「バイタル」）及び、グラフ上部のタブを選択することで、各項目のグラフを表示できます。

BMIのグラフは、身長を登録した場合に表示されます。また、目標体重を登録しておく、目標値がグラフ上に表示されます。→「2.5.プロフィールを登録する」

## 6.1. MY バイタルを記録する

### <操作手順>

#### ① MHW ヘログイン



- MHW にログインし、トップページを表示します。
- ログイン方法については、『1.ログインする』をご参照ください。

#### ② MY バイタル画面を表示し、記録するをクリック



- 上側に表示されている『MY ページ』をクリックします。
- 表示された MY バイタル画面の『バイタル記録』をクリックします。

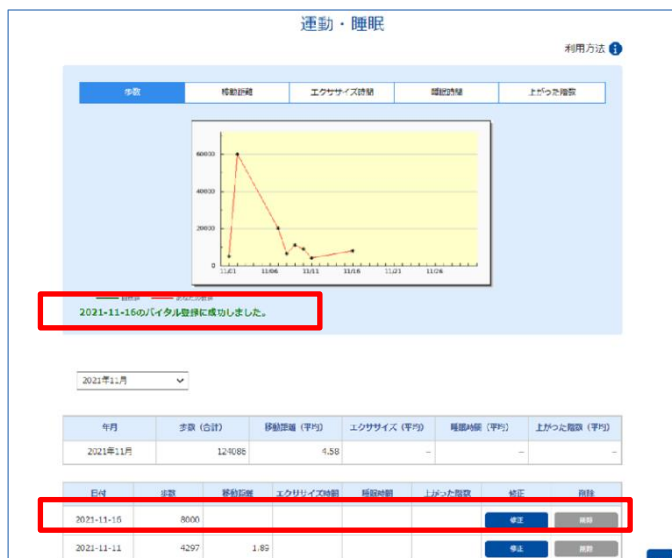
#### ③ 各項目を入力し、記録するをクリック

- バイタル記録画面が表示されます。
- 各バイタル項目の値を入力します。
- 入力したら、『記録する』をクリックします。

※記録年月日は、本日の日付が初期表示されています。必要に応じて、記録年月日を変更してください。

※いずれかのバイタル項目に値が入力されていれば、バイタル記録ができます。すべての項目の値を入力する必要はありません。

## ④ 入力内容が MY バイタルとして記録



## ※記録時の注意事項

- すでにMYバイタルが記録されている記録年月日を指定すると、新たに入力した値で記録が上書きされますので、注意してください。

例)記録済：

2016/9/10、体重 60kg、歩数 5000 歩

新規記録：

2016/9/10、血圧 80mmHg、歩数 10000 歩

記録される内容：

2016/9/10、体重 60kg、血圧 80mmHg、  
歩数 10000 歩

- 入力値が、MYバイタルとして記録されます。
- 記録に成功した場合は「XXXX-XX-XX(記録年月日)のバイタル登録に成功しました。」というメッセージが、グラフの下に表示されます。
- 記録した値は、グラフ及び記録値一覧に即時反映されます。

※未来の年月日を指定して記録することはできません。

③の操作で現在、または過去の年月日を指定して記録をおこなってください。

※MYバイタルを記録すると、記録した年月のグラフ、記録値一覧が表示されます。必要に応じて、表示年月を変更してください。

※記録した内容を修正、削除する場合は、「6.2.MYバイタルに記録した内容を修正する」「6.3.MYバイタルに記録した内容を削除する」を参照してください。



## 6.2. MY バイタルに記録した内容を修正する

### <操作手順>

#### ① MY バイタル画面を表示



■ MHW にログインし、MY バイタル画面を表示します。

■ MY バイタル画面の表示方法については、『6.1.MY バイタルを記録する』をご参照ください。

#### ② 修正したい日付の、「修正」をクリック

年月	歩数 (合計)	移動距離 (平均)	エクササイズ (平均)	睡眠時間 (平均)	上がった階数 (平均)
2021年11月	124086	4.58	-	-	-

日付	歩数	移動距離	エクササイズ時間	睡眠時間	上がった階数	修正	削除
2021-11-16	8000					修正	削除
2021-11-11	4297	1.89				修正	削除
2021-11-10	9027	5.28				修正	削除
2021-11-09	11237	7.05				修正	削除
2021-11-08	6525	4.1				修正	削除

■ 記録を修正したい記録がある日付について、『修正』をクリックします。

※表示されている年月と修正したい記録の年月が異なる場合は、記録値一覧の上（または一覧下）に表示されている年月指定のプルダウンより表示年月を変更してください。

#### ③ 記録内容を修正し、「記録する」をクリック

バイタル記録

記録年月日: 2021年 11月 16日

運動・睡眠	歩数	8000	歩
	移動距離	2	km
	エクササイズ時間	50	分
	睡眠時間	7	時間 0 分
身体測定	上がった階数	10	階
	体重	65	kg
	体脂肪率	20	%
バイタル	腕囲	75	cm
	最高血圧(午前/午後)	75 / 100	mmHg
	最低血圧(午前/午後)	60 / 105	mmHg
	体温(午前/午後)	36.1	℃ / ℃

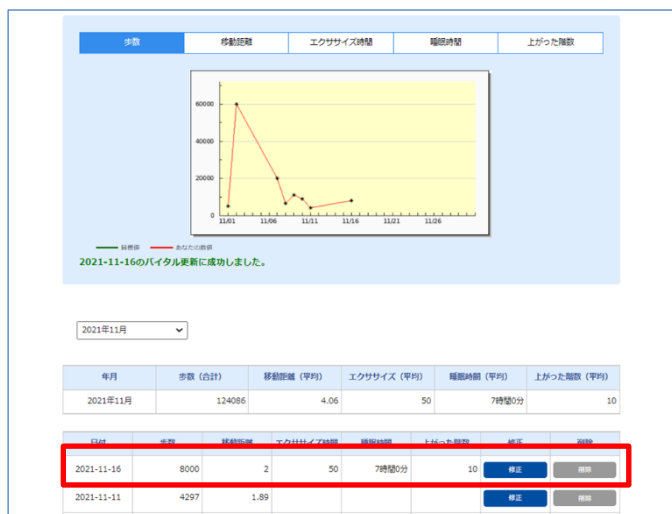
戻る 記録する

■ バイタル記録画面が表示されます。

■ 現在記録されている値が表示されますので、修正したい項目の値を変更してください。

■ 修正したら、『記録する』をクリックします。

#### ④ 修正内容がMYバイタルとして記録



■ 修正内容が MY バイタルとして記録されます。

※記録年月日を修正した場合、修正後の記録年月日で新たな記録が作成されます。修正前の記録は残ったままになるので、必要に応じて削除してください。削除方法については、「6.3. MY バイタルに記録した内容を削除する」を参照してください。

### 6.3. MY バイタルに記録した内容を削除する

#### <操作手順>

#### ① MY バイタル画面を表示



■ MHW にログインし、MY バイタル画面を表示します。

■ MY バイタル画面の表示方法については、『6.1.MY バイタルを記録する』を参照してください。

#### ② 削除したい日付の、「削除」をクリック

年月	歩数 (合計)	移動距離 (平均)	エクササイズ (平均)	睡眠時間 (平均)	上がった階数 (平均)
2021年11月	124086	4.06	50	7時間0分	10

日付	歩数	移動距離	エクササイズ時間	睡眠時間	上がった階数	修正	削除
2021-11-16	8000	2	50	7時間0分	10	修正	削除
2021-11-11	4297	1.89				修正	削除
2021-11-10	9027	5.28				修正	削除
2021-11-09	11237	7.05				修正	削除
2021-11-08	6525	4.1				修正	削除

■ 記録を削除したい日付について、『削除』をクリックします。

※表示されている年月と削除したい記録の年月が異なる場合は、記録値一覧の上（または下）に表示されているプルダウンより表示年月を変更してください。



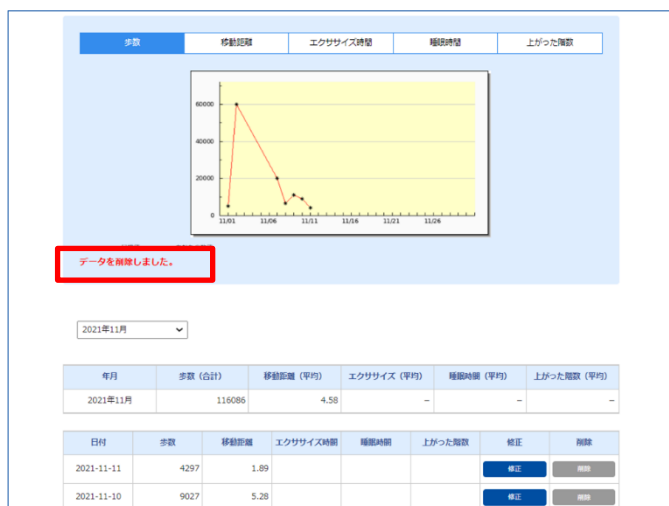
## ③ 「OK」をクリック



- 確認メッセージが表示されます。
- 表示された年月日を確認し、間違いがなければ『OK』をクリックします。

※削除した記録を削除する前の状態に戻すことはできませんので、注意してください。

## ④ 記録削除



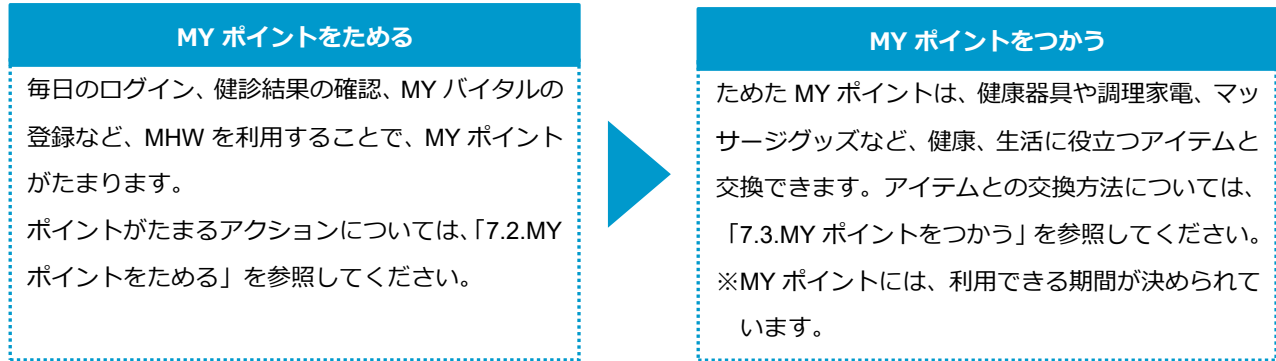
- 選択した年月日の MY バイタルの記録が削除されます。
- 記録の削除に成功した場合は、「データを削除しました」というメッセージが、グラフの下に表示されます。

## 7. MY ポイントを利用する

MHW を活用することで、MY ポイントがたまります。MY ポイントは、さまざまなアイテム（商品）と交換することができます。

**操作対象者** 被保険者 ※ MY ポイント機能を利用できるのは、被保険者の方のみです

### <MY ポイントご利用の流れ>



### <MY ポイントの利用期間>

ためた MY ポイントは、ためた年度の 4 月より 2 年間利用することができます。利用期間を過ぎたポイントは利用できなくなりますので、利用期間内にアイテム交換手続きを完了してください。


利用期間例

	2021 年度	2022 年度	2023 年度	2024 年度
2021 年度分ポイント	<…ポイント獲得期間…>			
	利用可能期間			
2022 年度分ポイント		<…ポイント獲得期間…>		
		利用可能期間		
2023 年度分ポイント			<…ポイント獲得期間…>	
			利用可能期間	

### <MY ポイント画面でできること>

**MY ポイントとアイテムを交換する**

利用期間中のポイントと、アイテムを交換できます。詳細は、「7.3.MY ポイントをつかう」を参照してください。




**現在所持ポイントの確認**

現在所持しているポイント数が確認できます。所持ポイント数は、トップページにも表示されています。詳細は、「7.1.MY ポイント数、履歴を確認する」を参照してください。

**ポイント履歴の確認**

いままでに行ったポイントを貯めるアクションの履歴が確認できます。詳細は、「7.1.MY ポイント数、履歴を確認する」を参照してください。

## 7.1.MY ポイント数、履歴を確認する

### <操作手順>

#### ① MHW ヘログイン



- MHW にログインし、トップページを表示します。
- ログイン方法については、『1.ログインする』をご参照ください。
- 現在所有しているポイント数は、トップページ上側の「MYポイント」欄にも表示されています。

#### ② MY ポイント画面を表示



- トップページの上側に表示されている『MYポイント』をクリックします。

#### ③ MY ポイント画面が表示



- MY ポイント画面が表示されます。
- 現在の所有ポイント数は、「ポイントについて」欄の現在所有ポイントに表示されます。
- ※累計ポイントには、今までに使用したポイントと現在所有ポイントの合計が表示されます。
- 「ポイント履歴」欄には、今までに行ったポイントをためるアクション、加算されたポイント数が記録されます。
- ※履歴が多い場合、複数ページに分割して表示されます。

## 7.2. MYポイントをためる

ポイントは、以下のアクションを実施することで貯まります。各アクションの実施方法は、ポイント付与条件をご参照ください。※貯めたMYポイントには利用期間が定められています。

#	項目	付与回数	付与ポイント
1	利用登録	初回のみ	100P
2	ログイン	1回/1日	1~6P
3	MYバイタル登録	1回/1日	3P
4	医療費明細の閲覧	1回/1月	20P
5	健診結果の閲覧	1回/年度	100P
6	スローガン登録	1回/年度	100P
7	継続利用	1回/年度	2000P
8	被扶養配偶者の健診受診(30~74歳)	1回/年度	500P
9	被扶養配偶者の健診早期受診(30~74歳)	1回/年度	500P
10	被扶養配偶者の2ヶ年度継続受診(30~74歳)	1回/年度	1000P
11	適正体重該当	1回/年度	100P
12	血糖適正基準該当	1回/年度	100P
13	悪玉コレステロール適正基準該当	1回/年度	100P
14	血圧適正基準該当	1回/年度	100P
15	非喫煙者	1回/年度	100P
16	コンプリートポイント(上記健診結果5項目全て該当)	1回/年度	6000P
17	特定保健指導対象外(35~74歳)	1回/年度	4000P
18	特定保健指導参加(35~74歳)	1回/年度	500P
19	特定保健指導完了(35~74歳)	1回/年度	1500P
20	健保企画キャンペーン参加	都度	都度

※ポイント付与のアクションは、変更になる場合があります。詳しくは、「ポイント付与メニュー」をご確認ください。

### <操作手順>

#### ① MHWへログイン



- MHWにログインし、トップページを表示します。
- ログイン方法については、『1.ログインする』をご参照ください。

## ② MY ポイント画面を表示



- トップページの上側に表示されている『MYポイント』をクリックします。

## ③ ポイント付与メニューをクリック



- MYポイント画面が表示されます。
- 『ポイント付与メニュー』をクリックします。

## ④ ポイント付与メニューが表示



- ポイント付与メニューが表示されます。

## 7.3. MY ポイントをつかう

## &lt;操作手順&gt;

## ① MHW ヘログイン



- MHW にログインし、トップページを表示します。
- ログイン方法については、『1.ログインする』をご参照ください。



② MYポイント画面を表示



■ トップページの上側に表示されている『MYポイント』をクリックします。

③ アイテム交換画面を表示

①



②



■ 以下のいずれかの方法でアイテム交換画面を表示します。

① 「ポイントのご利用について」の『アイテムと交換する』をクリックします。

② 右側に表示されているメニューより『アイテムと交換する』をクリックします。

④ アイテム交換画面を表示



■ アイテム交換画面が表示されます。

■ アイテムを探す場合は、検索条件設定をクリックし、⑤～⑦の手順をご確認ください。

■ 絞り込まずにアイテム交換したい場合は、アイテムをクリックし、⑧以降をご確認ください。

※アイテムは複数ページにわたって掲載されています。

※アイテムは適宜、追加、変更される場合があります。

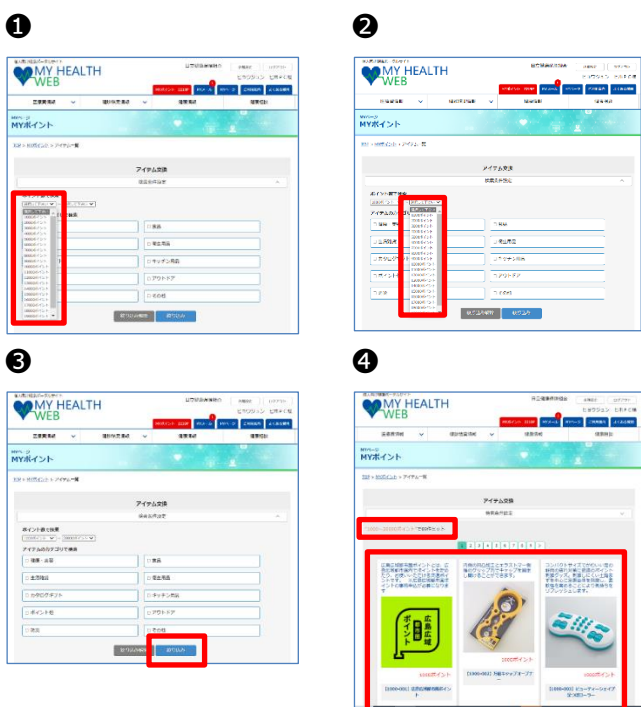


## ⑤ 検索条件設定を表示



- 検索条件設定のメニューが表示されます。
- カテゴリ名及びポイント数でアイテムを検索できます。

## ⑥ ポイント数で検索



- 以下の手順でポイント数の範囲を設定し、アイテムを検索します。

- ① ポイント数の下限値を「1000」～「20000」でプルダウンから選択します。
- ② ポイント数の上限値を「1000」～「20000」でプルダウンから選択します。
- ③ 「絞り込み」をクリックします。
- ④ 「〇〇件ヒット」とメッセージが表示され、設定したポイント数の範囲アイテムが表示されます。

※下限値及び上限値は、「1000」～「20000」で1000区切りでプルダウン表示されます。

※上限値のみ、下限値のみでポイント数を設定してアイテム検索することも可能です。

## ⑦ カテゴリ名で検索

①



②



③



■以下の手順でカテゴリ名を設定し、アイテムを検索します。

- ①カテゴリ名の□をクリックしてチェックを付けます。
- ②「絞り込み」をクリックします。
- ③「"カテゴリ名"で〇〇件ヒット」とメッセージが表示され、設定したカテゴリ名のアイテムが表示されます。

※複数のカテゴリ名を選択してアイテムを検索することも可能です。

## ⑧ アイテムと交換するをクリック



■アイテムの詳細が表示されます。

■記載内容と必要ポイント数を必ず確認し、交換する場合は、『アイテムと交換する』をクリックします。

※アイテムを変更する場合は、『一覧へ戻る』をクリックします。

※交換手続きを完了したアイテムは、変更することができません。商品説明の内容を必ず確認してください。

※所持しているMYポイントが不足している場合は、『アイテムと交換する』が表示されません。

※アイテムは適宜、追加、変更される場合があります。

## ⑨ 送付先情報を入力し、「次へ」をクリック

送付先住所入力

ご希望アイテムの送付先住所をご入力ください。

商品名 [500-001] 宇治抹茶 秀光

お名前(漢字) [必須] 姓  
名

お名前(カナ) [必須] セイ  
メイ

登録メールアドレス  
修正はこちら mail\_1@test.co.jp

送付先住所の選択 住所呼出

郵便番号 [必須] 〒 [ ] - [ ] (例: 123-4567)  
※半角数字  
住所自動入力

都道府県 [必須]

住所(市区町村番地) [必須] (例: ●●区●●●●3-5-10)  
※全角入力

住所(マンション名等) (例: ●●マンション501号)  
※全角入力

お電話番号 [必須] (例: 0312345678)  
※半角数字2桁目以降はハイフンなし

戻る 次へ

- 送付先住所入力画面が表示されます。
- 商品名を確認し、間違いがなければ、送付先の情報を入力します。
- 登録メールアドレスが異なる場合は、登録メールアドレスの『修正はこちら』をクリックします。
- 『住所呼出』をクリックすると前回申込み時の住所が表示されるので、必要に応じて『この住所を使用する』をクリックすると住所入力欄に選択した住所を仮定します。
- 送付先情報の入力が完了したら、『次へ』をクリックします。

### ※ 『住所呼出』を押下した場合

送付先住所の選択 住所呼出  
・前回申込住所  
100-0001 東京都千代田区千代田●●●

郵便番号 [必須] 〒 [ ] - [ ] (例: 123-4567)  
※半角数字  
住所自動入力

都道府県 [必須]

住所(市区町村番地) [必須] (例: ●●区●●●●3-5-10)  
※全角入力

この住所を使用する

- ※ アイテムにより、所属の事業所経由で送付いたします。
- ※ 『次へ』をクリックする前に、【個人情報の取り扱いについて】をご確認ください。

#	項目名	内容
1	お名前(漢字)[必須]	送付先のお名前を漢字で入力してください。
2	お名前(カナ)[必須]	送付先のお名前をカタカナで入力してください。
3	登録メールアドレス	登録した際のメールアドレスが設定されます。
4	郵便番号[必須]	送付先の郵便番号を、半角数字、ハイフン(-)有で入力してください。
5	都道府県[必須]	送付先の都道府県を入力してください。 郵便番号を入力いただくと、自動的に住所が入力されます。
6	住所[必須] (市区町村番地)	送付先の住所(市区町村番地)を、全角で入力してください。 郵便番号を入力いただくと、自動的に住所が入力されます。
7	住所(マンション名等)	送付先の住所(マンション名等)を、全角で入力してください。
8	お電話番号[必須]	送付先の電話番号を、半角数字、ハイフン(-)なしで入力してください。固定電話の場合は、市外局番から入力してください。

## ⑩ 確定するをクリック

送付先住所入力

入力内容を確認して下さい。以下の住所にお送り致します。

商品名	[500-001] 宇治伝統抹茶 秀光
お名前(漢字)	苗字 名前
お名前(カナ)	ミヨウジ ナマエ
登録メールアドレス	mail_1@test.co.jp
郵便番号	〒123-4567
郵便区画	東京都
住所(市区町村番地)	住所 1
住所(マンション名等)	住所 2
お電話番号	0123456789

修正する 確定する

- 送付先住所確認画面が表示されます。
- 商品名、送付先住所が正しいことを再度確認し、『確定する』をクリックします。

※送付先住所を変更する場合は、『修正する』をクリックします。

※『確定する』をクリック後に、交換のキャンセル、商品の変更、送付先住所の変更をしたい場合は、以下を参照してください。

「11.アイテム・歩数計申込みの確認・キャンセルをする」

## ⑪ アイテム交換申込完了メール



- ⑥の登録メールアドレス宛てに交換したアイテム名などの情報が記載されたメールが自動送信されます。

## 8. プロフィールを変更する

スローガン、目標体重、1日の目標歩数、身長を設定、変更できます。

**操作対象者** 被保険者、被扶養者

### <プロフィールで設定できる内容>

#	項目名	設定可能範囲	説明
1	スローガン	全角 20 文字以内	MHW では、健康維持や生活習慣改善のため、スローガンを設定します。
2	目標体重	1~150(kg)	目標とする体重を設定します。設定した目標体重は、MY バイタルで目標値として表示されます。
3	1日の目標歩数	1~1000000(歩)	目標とする1日の歩数を設定します。
4	身長	1~999(cm)	身長を設定します。設定した身長は、検査結果画面で BMI を算出するときに使用されます。

### <操作手順>

#### ① MHW ヘログイン



- MHW にログインし、トップページを表示します。
- ログイン方法については、『1.ログインする』をご参照ください。

#### ② プロフィール設定をクリック



- 以下のいずれかの方法で、プロフィール設定画面を表示します

① トップページに表示されている『スローガンを設定』をクリックします。

② トップページ上側に表示されている『各種設定』をクリックします。表示された各種設定画面の『プロフィール設定』をクリックします。

### ③ 設定したい項目に入力し、設定／変更するをクリック

個人向け健康ポータルサイト  
MY HEALTH WEB  
日立健康保険組合

各種設定 ログアウト  
ヒヨウジュン ヒホP C権

MYポイント 1226P MYメール MYページ ご利用案内 よくある質問

医療費情報 健診結果情報 健康情報 健康相談

各種設定  
プロフィール設定

TOP > 各種設定 > プロフィール設定

各種設定 プロフィール設定 ワーキングコンテンツ

スローガンを設定・変更する

スローガンとは・・・MY HEALTH WEBでは、健康維持や生活習慣改善の為にスローガン(目標)を設定します。

設定中のスローガン：  
スローガン設定/変更：

例)：8月までに体重-5kg達成する!! (※全角20文字以内)

設定 / 変更する

目標の体重を設定・変更する

MY/バイタルで目標値とする体重を設定します。

設定中の目標体重：未設定  
目標体重の設定/変更： kg

設定 / 変更する

目標の1日の歩数を設定・変更する

MY/バイタルで目標値とする1日の歩数を設定します。

目標の1日の歩数：未設定  
目標の1日の歩数登録/変更： 歩

設定 / 変更する

身長を設定・変更する

MY/バイタルで「BMI」算出に利用する身長を設定します。

現在の身長：160  
現在の身長の登録/変更： cm

設定 / 変更する

- プロフィール設定画面が表示されます。
- 現在設定されている内容をご確認いただき、変更したい項目の「設定（登録）／変更」欄に設定する内容を入力します。
- 入力したら、『設定／変更する』をクリックします。

※設定内容を削除したい場合は、「設定（登録）／変更」欄に「0」を入力して『設定／変更する』をクリックしてください。なお、身長については、BMIの計算に使用しているため、設定内容を削除することができません。

### ④ プロフィール設定画面が再表示

個人向け健康ポータルサイト  
MY HEALTH WEB  
日立健康保険組合

各種設定 ログアウト  
ヒヨウジュン ヒホP C権

MYポイント 1226P MYメール MYページ ご利用案内 よくある質問

医療費情報 健診結果情報 健康情報 健康相談

各種設定  
プロフィール設定

TOP > 各種設定 > プロフィール設定

各種設定 プロフィール設定 ワーキングコンテンツ

スローガンを設定・変更する

スローガンとは・・・MY HEALTH WEBでは、健康維持や生活習慣改善の為にスローガン(目標)を設定します。

更新しました

設定中のスローガン：  
スローガン設定/変更：

例)：8月までに体重-5kg達成する!! (※全角20文字以内)

設定 / 変更する

- プロフィール設定画面が再表示されます。
- 変更に成功した場合は、「更新しました」というメッセージが設定中の内容の上に表示されます。
- ④で入力した内容が、設定中の内容として表示されていることをご確認ください。

※本画面（プロフィール設定画面）で設定内容を変更する場合は、設定項目ごとに『設定／変更する』をクリックしてください。本画面で設定できる項目を2つ以上変更中の場合でも、『設定／変更する』をクリックした時点で、それ以外の項目については変更が反映されずにクリアされます。



## 9. その他のコンテンツを活用する

### 9.1. 健康情報を見る

生活習慣病の基礎知識、医療費節約法など、生活習慣改善のための様々な健康情報を掲載しています。

**操作対象者** 被保険者、被扶養者

#### <操作手順>

#### ① MHW ヘログイン



- MHW にログインし、トップページを表示します。
- ログイン方法については、『1.ログインする』をご参照ください。

#### ② 健康情報をクリック



- トップページの上側に表示されている『健康情報』をクリックします。

#### ③ 健康情報 MY HEALTH CLUBが表示



- 健康情報画面（MY HEALTH CLUB）が表示されます。
- ご覧になりたいコンテンツをクリックします。
- 掲載内容は随時更新されます。

## 9.2. 健康相談を利用する

健康・介護・育児・ストレスに関して、専門家へのご相談窓口が確認できます。

操作対象者 被保険者、被扶養者

### <操作手順>

#### ① MHWへログイン



- MHW にログインし、トップページを表示します。
- ログイン方法については、『1.ログインする』をご参照ください。

#### ② 健康相談をクリック



- 以下のいずれかの方法で、『健康相談』をクリックします。

- ① トップページの上側に表示されている『健康相談』をクリックします。
- ② トップページの下側に表示されている『健康相談』のバナーをクリックします。

## ③ 健康相談画面が表示



- 健康相談画面が表示されます。
- ご相談前に、サービス利用の流れ及び免責事項を必ずご確認ください。
- 相談したい内容に応じた相談メニューをクリックします。表示されたページの内容をよくご確認ください、ご利用ください。

※ご相談の際は、相談対応時間、ご利用資格、相談できる内容をよくご確認ください。また、電話番号など、ご連絡先に間違いがないか、必ずご確認ください。

## 免責事項

本サービスは利用される方に適切な医療・健康関連情報を提供すること、および適切なメンタルヘルスカウンセリングを提供しメンタルヘルスの改善に役立ててもらうことが目的であり、当健康保険組合および当健康保険組合が本サービスを委託した株式会社法研、株式会社東京カウンセリングセンター、同社が提携するカウンセリング施設、ならびに医師情報を提供するベストドクターズ社(Best Doctors, Inc.)、ベストドクターズ社が案内した専門医、関係するスタッフ(以上を総称して「サービス関係者」という)は、その目的を達成するために誠心誠意努力します。しかしながら、その目的が達成されなかった場合でも、サービス関係者はいかなる責任も負いません。また、本サービスは医師法等関連法令が規定する診察・治療や医薬品の提供は一切行いません。以上をご理解いただいた上でご利用ください。

## 10. 歩数計を交換する

歩数計の申込み（新規・再申し込み）をすることができます。

※既に歩数計（YAMASA TH-850）をお持ちの方は、「歩数計の申込み」は不要です。

**操作対象者** 被保険者、被扶養者

### <操作手順>

#### ① MHWへログイン



- MHW にログインし、トップページを表示します。
- ログイン方法については、『1.ログインする』をご参照ください。

#### ② 各種設定をクリック



- トップページの上側に表示されている『各種設定』をクリックします。

※被扶養者画面では『MY ポイント』は表示されません。

### ③ 歩数計申込画面へのリンクをクリック

#### ウォーキングに利用するデバイス（スマートフォンまたは歩数計）を設定・変更する

MY HEALTH WALKING、はらすまダイエットをご利用の方は、スマートフォンまたは、歩数計と連動して歩数情報を登録する必要があります。

利用デバイスについては、[こちら](#)からご確認ください。

スマートフォンの場合は、設定方法をご参照の上、スマホアプリにて設定を行ってください。歩数計の場合は、設定方法をご参照の上、**STEP1**～**3**まで行ってください。

設定方法 ⇒ [スマートフォンの場合](#) [歩数計の場合](#)

本体設定完了後、歩数情報はMY HEALTH WEBへ登録されるようになります。歩数情報及び申し込みで取得する個人情報の利用目的は、MY HEALTH WEBに関する業務に利用するものと、それ以外の目的には利用しません。登録した歩数情報は、MY HEALTH WEB各コンテンツへ翌日反映されます。

#### ■ 歩数計の申し込み（新規・再申し込み）

既に歩数計（YAMASA TH-850）をお持ちの方は、「歩数計の申し込み」は不要です。STEP1へお進みください。

歩数計ご利用の場合は、専用の歩数計が必要となります。専用の歩数計は、[こちら](#)からお申し込みください。

申込履歴・キャンセルは、[こちら](#)からご確認ください。

被保険者の方は、MYポイントで歩数計を交換することもできます。

MYポイントをご利用の方は、「MYポイント」の「アイテム交換」から申し込みを行ってください。

■ 歩数計の申し込み（新規・再申し込み）の『[専用の歩数計は、こちらからお申し込みください。](#)』のリンクをクリックします。

※被保険者の方は、MYポイントで歩数計を交換することもできます。MYポイントをご利用の方は、「MYポイント」の「アイテム交換」から申し込みを行ってください。

### ④ 送付先情報を入力し、「次へ」をクリック

■ 歩数計申し込み

お申し込みからは7～15日間で日立ドキュメントソリューションズより歩数計を宅郵便で自宅へお届けします。歩数計1個につき、1000円（税込）送料込みをお支払いください。送付状に送付方法を記載しておりますので、ご確認の上、お申込をお願いします。

歩数計を申し込み方の情報を入力してください。

商品名	ポケット歩数 anemos TH-850		
お名前(漢字) [必須]	姓		
	名		
お名前(カナ) [必須]	セイ		
	メイ		
登録メールアドレス	mail_1@test.co.jp		
送付先住所の選択	住所呼出	▼	
郵便番号 [必須]	〒		(例：123-4567) ※半角数字
		<a href="#">住所自動入力</a>	
郵便府県 [必須]			
住所(市区町村) [必須]	(例：●●区●●●●3-5-10) ※全角入力		
住所(マンション名等) [必須]	(例：●●マンション501号) ※全角入力		
お電話番号 [必須]	(例：0312345678) ※半角数字9桁以上11桁以内、-(ハイフン)なし		

戻る 次へ

■ 歩数計申し込み画面が表示されます。

■ 登録メールアドレスが異なる場合は、登録メールアドレスの『[修正はこちら](#)』をクリックします。

■ 『住所呼出』をクリックすると前回申し込み時の住所が表示されるので、必要に応じて『この住所を使用する』をクリックすると住所入力欄に選択した住所を仮定します。

■ 送付先情報の入力完了したら、『次へ』をクリックします。

※アイテムにより、所属の事業所経由で送付いたします。

※『次へ』をクリックする前に、【個人情報の取り扱いについて】をご確認ください。

※ 『住所呼出』を押下した場合

送付先住所の選択	住所呼出 ・前回申込住所 100-0001 東京都千代田区千代田●●●	<a href="#">この住所を使用する</a>
郵便番号 [必須]	〒	(例：123-4567) ※半角数字
		<a href="#">住所自動入力</a>
郵便府県 [必須]		
住所(市区町村) [必須]	(例：●●区●●●●3-5-10) ※全角入力	

#	項目名	内容
1	お名前(漢字)[必須]	送付先のお名前を漢字で入力してください。
2	お名前(カナ)[必須]	送付先のお名前をカタカナで入力してください。
3	登録メールアドレス	登録した際のメールアドレスが設定されます。
4	郵便番号[必須]	送付先の郵便番号を、半角数字、ハイフン(-)有で入力してください。
5	都道府県[必須]	送付先の都道府県を、入力してください。 郵便番号を入力いただくと、自動的に住所が入力されます。
6	住所[必須]（市区町村番地）	送付先の住所（市区町村番地）を、全角で入力してください。 郵便番号を入力いただくと、自動的に住所が入力されます。
7	住所（マンション名等）	送付先の住所（マンション名等）を、全角で入力してください。
8	お電話番号[必須]	送付先の電話番号を、半角数字、ハイフン(-)なしで入力してください。固定電話の場合は、市外局番から入力してください。

## ⑤ 確定するをクリック

■ 参数計申込み

入力内容を確認して下さい。以下の住所にお送り致します。

商品名	ポケット万歩 anemos TH-850
お名前(漢字)	苗字 名前
お名前(カナ)	ミヨウジ ナマエ
登録メールアドレス	mail_1@test.co.jp
郵便番号	〒123-4567
都道府県	東京都
住所(市区町村番地)	住所_1
住所(マンション名等)	住所_2
お電話番号	0123456789

修正する 確定する

- 送付先住所確認画面が表示されます。
- 商品名、送付先住所が正しいことを再度確認し、『確定する』をクリックします。

※送付先住所を変更する場合は、『修正する』をクリックします。

※『確定する』をクリック後に、交換のキャンセル、送付先住所の変更をしたい場合は、以下を参照してください。

「11.アイテム・歩数計申込みの確認・キャンセルをする」



## ⑥ 歩数計申込み完了メール送信



■⑤の登録メールアドレス宛てに交換したアイテム名などの情報が記載されたメールが自動送信されます。

## 11. アイテム・歩数計申込みの確認・キャンセルをする

アイテム交換・歩数計の申し込みをした商品について申込内容の確認とキャンセルができます。

※通常、キャンセルにより使用したポイントは戻りますが、

利用期間を過ぎたポイントについては使用できない為、キャンセルする際はご注意願います。

※キャンセル可能期間はステータスが『申込済』のままです。

キャンセル時にポイントの戻し処理も実施され有償歩数計も対象とされます。

操作対象者 被保険者、被扶養者

### <操作手順>

#### ① MHWへログイン



■ MHW にログインし、トップページを表示します。

■ ログイン方法については、『1.ログインする』をご参照ください。

#### ② 申込履歴確認へのリンクをクリック



■ 以下のいずれかの方法で、申込履歴確認画面を表示します。

① トップページの上側に表示されている『MYポイント』をクリックし、MYポイントのメニューから『アイテム申込み履歴』をクリックします。

② トップページの上側に表示されている『各種設定』をクリックし、各種設定画面の『[申込履歴・キャンセルは、こちらからご確認ください。](#)』のリンクをクリックします。

※被扶養者画面では『MYポイント』は表示されません。

## ③ 最新の申込履歴画面が表示

申込日付	商品名	ステータス	使用ポイント	アクション
2021.12.14	ポケット万歩 anemos TH-850	申込済	0	詳細情報 キャンセル
2021.12.14	【2021-500-001】宇治伝統抹茶 秀光	申込済	500	詳細情報 キャンセル
2021.12.08	【2021-500-001】宇治伝統抹茶 秀光	申込済	500	詳細情報 キャンセル
2021.11.22	ポケット万歩 anemos TH-850	申込済	0	詳細情報 キャンセル
2021.11.17	ポケット万歩 anemos TH-850	キャンセル	0	詳細情報 キャンセル
2021.11.16	ポケット万歩 anemos TH-850	申込済	0	詳細情報 キャンセル
2021.11.16	【2021-500-001】宇治伝統抹茶 秀光	申込受付済	500	詳細情報 キャンセル
2021.11.16	【2021-500-001】宇治伝統抹茶 秀光	申込受付済	500	詳細情報 キャンセル
2021.11.11	ポケット万歩 anemos TH-850	キャンセル	0	詳細情報 キャンセル
2021.11.11	【2021-500-001】宇治伝統抹茶 秀光	キャンセル	0	詳細情報 キャンセル

- 最新の申込履歴画面が表示されます。
- アイテム交換・歩数計申込みの内容を確認したい場合は、アクションの『詳細情報』をクリックします。
- アイテム交換・歩数計申込みをキャンセルしたい場合は、アクションの『キャンセル』をクリックします。

※画面上最新から 10 件が表示され、以降は『>』をクリックすると表示されます。

※ステータスには商品の発送状況に合わせたステータスが設定されます。

- ・ 申込済 …アイテム交換・歩数計申込後の状態
- ・ 申込受付済…アイテム・歩数計を発送手配中の状態（発送手配中のため、キャンセルは実施できません）
- ・ キャンセル…申込履歴確認画面でキャンセルした状態（キャンセル実施済みのため、キャンセルは実施できません）

## ④ 詳細情報が表示

申込日付	2021.11.17
ステータス	申込済
商品名	ポケット万歩 anemos TH-850
お名前 (漢字)	苗字 名前
お名前 (カナ)	ミヨウシ ナメエ
郵便番号	123-4567
郵便局名	東京都
住所 (市区町村番地)	住所_1
住所 (マンション名等)	住所_2
お電話番号	0123456789

- アイテム交換・歩数計申込み時の送付先情報が表示されます。
- 『一覧へ戻る』をクリックすると、最新の申込履歴画面が表示されます。

## ⑤ キャンセル内容確認画面が表示

■ キャンセル内容確認

以下の申込についてキャンセルを行います。

申込日付	2021.11.17
ステータス	申込済
商品名	ポケット万歩 anemos TH-850
お名前（漢字）	苗字 名前
お名前（カナ）	ミヨウジ ナマエ
郵便番号	123-4567
都道府県	東京都
住所（市区町村番地）	住所_1
住所（マンション名等）	住所_2
お電話番号	0123456789

はい いいえ

- キャンセル内容確認画面が表示されます。
- アイテム交換・歩数計申込みのキャンセルをしたい場合は、『はい』をクリックします。
- アイテム交換・歩数計申込みのキャンセルをしない場合は、『いいえ』をクリックします。

※『いいえ』をクリックした場合、最新の申込履歴画面が表示されます。

## ⑥ キャンセル内容確認画面が表示

■ 最新の申込履歴

キャンセルしました

申込日付	商品名	ステータス	使用ポイント	アクション
2021.12.14	ポケット万歩 anemos TH-850	申込済	0	訂済済済 キャンセル
2021.12.14	【2021-500-001】宇治伝統抹茶 秀光	申込済	500	訂済済済 キャンセル
2021.12.08	【2021-500-001】宇治伝統抹茶 秀光	申込済	500	訂済済済 キャンセル
2021.11.22	ポケット万歩 anemos TH-850	申込済	0	訂済済済 キャンセル
2021.11.17	ポケット万歩 anemos TH-850	キャンセル	0	訂済済済 キャンセル
2021.11.16	ポケット万歩 anemos TH-850	キャンセル	0	訂済済済 キャンセル
2021.11.16	【2021-500-001】宇治伝統抹茶 秀光	申込受付済	500	訂済済済 キャンセル
2021.11.16	【2021-500-001】宇治伝統抹茶 秀光	申込受付済	500	訂済済済 キャンセル
2021.11.11	ポケット万歩 anemos TH-850	キャンセル	0	訂済済済 キャンセル
2021.11.11	【2021-500-001】宇治伝統抹茶 秀光	キャンセル	0	訂済済済 キャンセル

1 2 3 4 5 6 7 >

- 『はい』をクリックした場合、最新の申込履歴画面が表示され「キャンセルしました」というメッセージが表示されます。
- キャンセルしたアイテムのステータスが「キャンセル」に変更されます。

## ⑦ キャンセル完了メール送信



■キャンセルしたアイテム名などの情報が記載されたメールが自動送信されます。

## 12. 認証コードを登録する

登録メールアドレスの本人確認のため、認証コードを登録します。

認証していないユーザは、ログインできません。

操作対象者 被保険者、被扶養者

### <操作手順>

#### ① 未認証で MHW ヘログイン

個人向け健康ポータルサイト 日立健康保険組合

MY HEALTH WEB

メールアドレス認証画面

■ メールアドレスを変更する

ご登録いただいているメールアドレスをご確認いただき、必要に応じて変更ください。変更が必要な場合には、「認証コードを送信する」より「認証コード送信」ボタンをクリックしてください。なお、職場や家族など、複数の方で共同利用しているメールアドレスでの登録はお勧めできません。また、携帯電話、スマートフォンのメールアドレスでご登録いただく場合には、こちらからお送りするメールが迷惑メールフォルダに入る場合がございます。下記ドメインが受信できるように設定をお願いします。

各携帯キャリアのメール受信設定方法は、リンクよりご確認ください。DOCOMO / au / SoftBank

登録メールアドレス: mail@test.co.jp

新しいメールアドレス:

新しいメールアドレス (確認用):

認証コード 未認証

変更する

■ 認証コードを送信する

認証コードを取得されていない方は「認証コード送信」ボタンを押してください。認証コードを受信するまでにお時間がかかる場合がございます。

認証コード送信

■ 認証コードを登録する

登録メールアドレスに届いた認証コードを入力し「登録する」ボタンを押してください。

認証コード:

登録する

MY HEALTH WEBヘルプデスク

電話番号: 03-5213-4457  
平日 9:00~17:00  
(※土・日・祝日・年末年始を除きます)

MY HEALTH WEBとは / 個人情報の取り扱いについて

Copyright © 2021 法研 All Rights Reserved.

- 認証コード未登録状態で、MHW ヘログインすると、メールアドレス認証画面が表示されます。
- 登録メールアドレスが表示されていることをご確認ください。

※登録メールアドレスに誤りがある場合は、「新しいメールアドレス」、「新しいメールアドレス (確認用)」に正しいメールアドレスを入力して、変更するをクリックしてください。

#### ② 認証コード送信をクリック

■ 認証コードを送信する

認証コードを取得されていない方は「認証コード送信」ボタンを押してください。認証コードを受信するまでにお時間がかかる場合がございます。

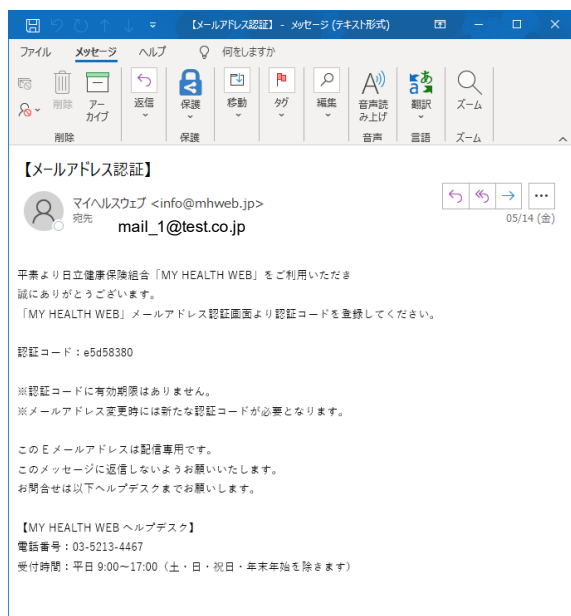
送信しました。

認証コード送信

- 『認証コード送信』をクリックすると、「送信しました」というメッセージが表示されます。
- 登録メールアドレス宛に認証コードが記載されたメールが届きます。



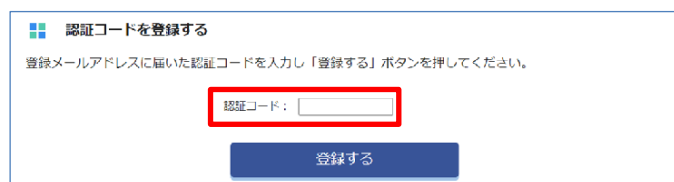
### ③ メールアドレス認証用メールを受信



■新しいメールアドレス宛に、認証コードが記載されたメールが自動送信されます。

※メールがすぐに届かない場合もありますので、お時間を置いてメールが届くのをお待ちください。

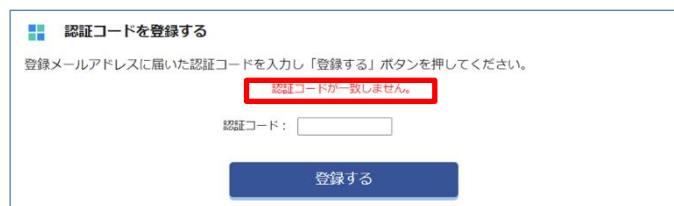
### ④ 認証コードを登録する



■③で受信したメールに認証コードが記載されているので、認証コードに入力します。

※誤った認証コードを入力した場合、「認証コードが一致しません。」というメッセージが表示されるので、正しい認証コードを入力しなおしてください。

※誤った認証コードを設定した場合



### ⑤ トップページが表示



■MHWのトップページ画面が表示されます。