



ウォーキングプログラムのココが楽しい! ①

ランキングが表示され、仲間と競い合える!

ランキングには総歩数だけでなく、平均歩数や年代別、平日／休日ランキングがあります。また、「ライバル登録」するとマップ上にライバルが出現します。

ウォーキングプログラムのココが楽しい! ②

SNSのように日記をつけて公開できる!

「公開」すると他の参加者に読んでもらい「イイね!」をもらえるかも!?



日立の歴史が見られます!

こちらのマップも人気です! “日立100年の歩み”

日立の歴史が楽しく学べるウォーキングコースです!



コース上には101個のチェックポイントがあり、通過したチェックポイントをクリックするとその年の日立の歴史を見ることができます。ぜひご覧ください!

マップ上の街がどんどん変化するよ!

「1日10,000歩」をめざす理由は?

適当たり2,000kcal(1日当たり約300kcal)以上のエネルギー消費に相当する身体活動が推奨されています。

体重60kgの方が、時速4km(分速70m)、歩幅70cmで10分歩く(700m、1,000歩)場合を計算すると、歩行時の消費エネルギーは30kcalになります。



1日当たり300kcalのエネルギー消費
10,000歩相当

※出典:厚生労働省「健康日本21(身体活動・運動)」より

「日立健保HP」からご利用ください

MY HEALTH WEB

日立健保HP



スマホでの登録方法

スマホでのウォーキングプログラムへの参加・登録は以下の簡単4ステップからどうぞ!
※Androidの場合は、事前に「Google Fit」をインストールしてください。

- STEP 1** Androidの場合は「Google Play」、iPhoneの場合は「App Store」にて「マイヘルスウェーブ」と検索し、「MHWアプリ」をインストール。
- STEP 2** 「MHWアプリ」を起動し、「保険者番号※」を入力。歩数連携がオンになっていることを確認し、MHWアプリからの歩数データ読み込みを許可します。
※保険者番号は保険証に記載されています。
- STEP 3** ID入力画面が表示されるので、日立健保認証IDおよびパスワードを入力し、「ログイン」をタッチ。
- STEP 4** ログイン後、ポップアップが表示されるので、歩数データの送信を行う場合は「OK」をタッチ。これで登録は完了です!

- 一部機種によっては、登録STEPの順番が異なる場合があります。
- 詳細および専用歩数計(有料)をご利用の際は、「MY HEALTH WEB」をご覧ください。

MY HEALTH WALKING

スマホでも利用できる!楽しみながら健康に!
マイヘルスウォーキング
スマートフォンまたは歩数計を使用した、Web上でウォークラリーを楽しめるプログラムです。複数あるウォーキングマップから1つ選択して、家族や仲間と一緒に楽しく歩きながらゴールをめざします!