

MY HEALTH WEBで 健康な毎日を 手に入れよう

日立健保の健康づくりツール「MHW」、あなたは登録されていますか？
健康に関するさまざまなコンテンツが網羅され、
ご利用に応じて獲得するポイントで
アイテムも手にすることができるプログラムです。
PC・スマホで、健康づくりを始めましょう！



まずは利用登録

日立健保HPからログイン！



日立健保

<http://www.hitachi-kenpo.or.jp>



スマホアプリからログイン！

▶ iPhoneの場合



からダウンロード

App Storeから

▶ Androidの場合



で手に入れよう

Google Playから

「マイヘルスウェブ」を検索し、
MHWアプリを
インストール



アプリを
起動

日立グループ認証基盤LDAPの
ディレクトリIDとパスワード

または

日立健保認証IDとパスワード
を入力し、ログインしましょう！

MHWの
機能をご紹介
実際にアクセスして
各機能を体感しよう！

1
2
3
4
6



2
3
5
7

▲実際の画像と異なる場合があります。

1 MYポイントで アイテムと交換

ログイン時やサイトの利用でポイントがたまり、
好きなアイテムと交換できます。
※ポイントは獲得した年度の翌年度末(3月31日)まで有効です。
※被扶養者を対象とするポイントは、すべて被保険者へ付与されます。

2 MY HEALTH WALKING

スマホ、歩数計を使用した、WEB上で楽しめる
ウォークラリーです(6～7ページ参照)。
※2のメニューをクリックし、参加登録をしてください。

3 健診結果とアドバイス

健診の結果と、生活習慣を改善するためのアドバイスを確認できます。

4 医療費を確認

給付金支給額や医療費の明細、ジェネリック医薬品に
ついての情報が掲載されています。

5 MY バイタルで毎日記録

体重や血圧、歩数を毎日記録。
記録した数値はグラフ化され、健康管理に役立ちます。

6 電子図書館

100冊以上の健康関連書籍が無料で読み放題。

7 おすすめコンテンツ

健康知識に関するコラムやインタビュー記事など、
盛りだくさんの内容です。

MHWは「ほしいとき、すぐ手の届く健康事典」。
PCやスマホにブックマークしよう！