

## MY HEALTH WEBコンテンツ紹介

MY HEALTH WEBには、ここまで紹介したものの以外にも、生活や健康に役立つコンテンツがいっぱいです。その一部を簡単にご紹介します。ぜひ一度アクセスしてお試しください!

200冊以上の書籍が無料で読み放題!

### 電子図書館 電子書籍読み放題サービス

「ヘルシーファミリー倶楽部」のコンテンツの一つで、病気や健康に関する書籍はもちろん、育児や介護、冠婚葬祭や贈答品のルールなど、生活に役立つ本など、200冊以上を無料で読む事ができます。本はカテゴリごとに分かれているほか、キーワードからも検索して探すことができます。

(例)

がん	健康法	暮らし
「遺伝するがん・しないがん」	「症状別 28の万能ソポ」	「新版 すぐ役立つ手紙の書き方」

健康・介護・育児に関して専門家に相談できる

### 健康相談

健康に関する不安を、保健師などの資格を持つ経験豊かな相談員に24時間・年中無休でご相談いただける「ファミリー健康相談」をはじめ、家庭や職場の悩みなど心に悩みを抱えたときに、臨床心理士の資格を有するカウンセラーのカウンセリングを受けられる「メンタルヘルスカウンセリング」、お子様について緊急な対応が必要な場合に、24時間365日小児科医にご相談できる「小児救急相談」など、多方面でのご相談ができます。

その他相談メニュー

**ベストドクターズ®サービス**：がん・心臓疾患・動脈瘤などの疾患と診断されたときに優秀な専門医をご案内。

**WEB健康相談**：質問・回答が文書でわかりやすいと好評。保健師・看護師・管理栄養士等が個別に回答。

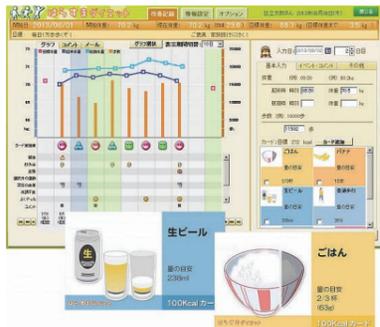
**専門医相談**：専門的な健康相談が必要な場合は、医師が直接ご相談に応じます（予約制）

**L call（女性向け健康相談）**：「男性医師に話しにくい」女性に特有の疾患も、女性医師に安心してご相談できます。

内臓脂肪撃退プロジェクト

### はらすまダイエット(ライト版)

日立健康管理センターの中川徹先生が考案した、内臓脂肪撃退プロジェクト「はらすまダイエット」の考えをもとに日立健保加入者向けに開発したダイエットプログラムです。1日2回、起床時と就寝時に体重をはかり、日々の体重の変化を記録しながら、90日で5%の体重減をめざします。100kcal相当の食事内容や運動量の目安を記載した100kcalカードを使って、具体的に無理のない減量へと導きます。※300kcal/日 減らすと、27,000kcal/90日 減ります。



健康記事満載!

### ヘルシーファミリー倶楽部

健康に関する情報をさまざまな角度から取り入れた健康サイトです。病気やくすり、料理レシピ、エクササイズなど健康や暮らしに役立つ記事を、いつでも読む事ができます。それぞれの記事は、文章だけでなく、イラストや写真、映像などが使われており丁寧で分かりやすいものになっています。

カテゴリー

- 知る** 今、知りたい健康のこと  
気になる病気やケガ、話題の健康情報をわかりやすくご紹介
- 動く** 健康は自分で作るもの  
運動嫌いの方も安心。レベルに合わせたエクササイズいろいろ
- 食べる** 簡単ヘルシーレシピ  
ダイエット、野菜不足解消に役立つ簡単・おいしいレシピが多数
- 聞く** 得する健康情報、Q&A  
健康の悩み、気になる症状に専門医が答える「健康相談」など
- さがす** 内容充実の簡単チェック  
くすり・病院検索や、健康度、ストレスのセルフチェックもできる

## Information

### 2020年度 健診の予約方法が変わります。

健診機関へ直接  
電話予約

MY HEALTH WEBで  
**WEB予約**

2020年2月からWEBで健診予約ができるようになります。  
(詳細は別途ご案内します。)

### ご家族の方も健診を受けましょう!

被扶養配偶者の健診受診にもポイントが付与されます。

家族向け健診のポイント付与メニュー

#### 被扶養配偶者の 健診受診

被扶養配偶者の方が  
日立健保の基本健診を  
受診した場合

**500Pt**

#### 被扶養配偶者の 2か年度継続受診

被扶養配偶者の方が  
日立健保の基本健診を  
2か年継続受診した場合

さらに **1,000Pt**

※被保険者および被扶養者がMY HEALTH WEBに登録している必要があります。  
※ポイントはすべて被保険者へ付与されます。

ご家族の健診受診に関するお問い合わせは下記コールセンターへ

健診コールセンター(家族・任継・特退用)

**0120-047-489**

受付時間 9:00~17:00(土・日・祝日を除く)