

MY HEALTH WEBは 健康に関するコンテンツが満載!

MY HEALTH WEBのコンテンツを一部ご紹介します。

ご自身や
ご家族の
健康に
活用しよう!

MY HEALTH WEB TOPページ

MYバイタル 詳細▶P13
「体重」「血圧」「歩数」を毎日記録できます。体重の目標設定ができ、グラフ化されるので管理に最適です。身長・体重を入力するとBMIがわかります。

健康相談 詳細▶P19
健康に関する不安を、資格を持つ経験豊かな相談員に24時間・年中無休で相談できます。病気のことはもちろん、家庭や職場のことなど、心の悩みについてのカウンセリングも受けられます。

MY HEALTH WALKING 詳細▶P14~15
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。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。

医療費明細
医療費の明細や給付金の決定額について、過去2年分の情報を確認することができます。

はらすまダイエット(ライト版) 詳細▶P19
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。

健康結果情報 詳細▶P08
健診の結果とともに、各検査項目の経年グラフ・解説・将来の疾病リスクを確認することができます。また、生活習慣を改善するためのアドバイスも見ることができます。

おすすめ! ヘルシーレシピ
旬の食材や、短時間で作れるなど、季節やシチュエーションに合わせた、手軽に作れる健康レシピを多数ご紹介しています。

ご自身の健康状態をご覧になりたいときは「MYバイタル」や「健診結果情報」を閲覧。ダイエットに挑戦したい時は「はらすまダイエット(ライト版)」を活用。家族の健康で気になることを誰かに相談したい時は「健康相談」にアクセスするなど、MY HEALTH WEBは様々な状況に合わせた使い方ができます。

MY HEALTH WEBへ 登録しよう!

登録方法は
とっても
カンタン!



未登録
の方
必見!

まずは日立健保HPからログイン!

このQRを読み込めば簡単アクセス!

日立健保 検索
http://www.hitachi-kenpo.or.jp/

このバナーをクリック!

スマホ画面

パソコン画面

日立グループ認証基盤のディレクトリ個人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!

ウォーキング
キャンペーン参加
にはMHWの
登録が必要
です。

ウォーキング歩数データの連携に利用するデバイス(歩数計やスマホ)も忘れずにご登録ください。

ココをクリック!

歩数計をご利用の方
(専用歩数計(YAMASA TH-850)をお持ちでない方は、初めに歩数計の申込みをお願いします)STEP1からSTEP3までご登録願います。

スマホをご利用の方
「ウォーキングで利用するデバイス」が登録されているか確認願います。

デバイスを
登録しないと
歩数が連携
されません!

*ディレクトリ個人IDをお持ちでない方は、IDの発行手続きが必要となります。

2回目からのログインはスマホアプリが簡単、便利!

スマホアプリを登録すれば、ワンタップで簡単にMY HEALTH WEBへアクセスできます。

iPhone の場合
App Store からダウンロード
App Store から

Android の場合
Google Play で手に入れよう
Google Play から
※別途「Google Fit」をインストールする必要があります。

「マイヘルスウェブ」を検索し、MY HEALTH WEBアプリをインストール。

アプリを
起動

(MHWAアプリ)

お問い合わせ先 | MY HEALTH WEB ヘルプデスク
03-5213-4467 平日9:00~17:00 (年末年始を除きます)