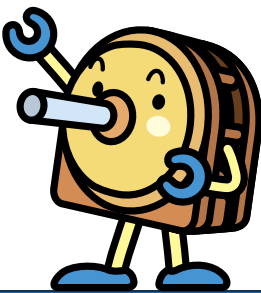


便利でおトク！

日立健保の「MY HEALTH WEB」で 自分の健康を見直しましょう



新機能を追加！ おトクに健康になるチャンス

・MYポイントがたくさんもらえる



新規で登録、または継続利用していただいた被保険者の方には、もれなく全員に2,000ポイントをプレゼント！

・交換アイテムが増えて

Amazonギフトカードも交換可能に



4月中旬から魅力的な交換アイテムを追加、さらに6月にはAmazonギフトカード※も追加いたします！

※交換の際は、Amazonへ登録しているメールアドレスを「MY HEALTH WEB」へ事前設定することが必須となります。

・申し込みキャンセル機能の追加



アイテム交換の申し込みをした当月に限り、MYポイントメニューの申込履歴からキャンセルができます。

・メールアドレス確認・認証機能の追加



Amazonギフトカードのようなアイテムの申し込み時、健診予約時、感染症予防ポイント申請時などにメールが確実に届くよう、登録メールアドレスの疎通確認機能を追加しました。すでにメールアドレスを登録している方もこの機会に確認をお願いします。



2021年度の健診予約はお済みですか？

日立健保の「MY HEALTH WEB」を使った健診予約では、約400もの契約健診機関で夜間（24時まで）・休日問わず予約できます。またインターネット環境がない方でも、コールセンターにお電話くださればWeb予約を代理で行います。ご不明な点は、コールセンターへお問い合わせください。

※ホームページ掲載の一覧で「直接予約」となっている健診機関は、Web予約はできませんので直接お電話のうえご予約ください。

混雑する前に、
できるだけ早め
のご予約を！



お問い合わせ先

健診コールセンター

TEL 0120-047-489 受付時間：9時～17時（土・日・祝日を除く）

2021年度の感染症予防ポイント申請！

インフルエンザ予防接種

2021年度の制度内容は、機関誌7月号でお知らせし、ホームページは2021年9月に更新する予定です。

麻しん・風しん抗体検査または予防接種

今年度で終了です！申請はお早めに！

対象者：1990年4月1日以前生まれの一般被保険者

付与ポイント：2,000ポイント

申請期限：2022年4月30日まで

※申請回数は2019～2021年度の3カ年度中1回

検査・接種期限：2022年3月31日まで

国の無料クーポン対象：

1962年4月2日～1979年4月1日生まれ男性

※国で実施している風しんの無料クーポンによる抗体検査結果票でも申請可能です。

厚生労働省「風しんの追加的対策について」のホームページもご確認ください→



お問い合わせ先

感染症予防コールセンター

TEL 0120-091-567 受付時間：9時～17時（土・日・祝日を除く）

毎日の健康管理に！ MYバイタル

MYバイタルでは、体温や最高・最低血圧、歩数（「MY HEALTH WEB」のアプリで自動連携）などが日々記録できます。自分の健康状態がグラフ化されるので、コロナ禍の今、そしてコロナ後も健康管理にぜひ活用ください。

さらにこんな項目も記録できます！

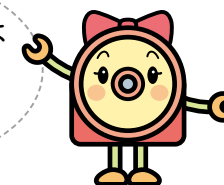
運動・睡眠

- 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

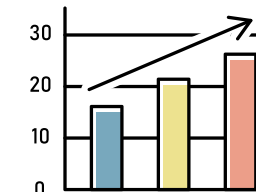
- 体重
- BMI（身長登録で自動計算）
- 体脂肪率
- 腹囲

自分の体のことは
きちんと
知っておこう！



健診結果情報・医療費明細 （MYデータ）の定期的な確認を

健診結果情報



直近5回分の健診結果とその推移が確認できます。健診結果が年々悪化していないか、基準値外の検査項目などがすぐわかり、いつでも見返すことができます。

健診結果に対する「改善アドバイス」も表示されるので、こちらも参考にして健康を維持しましょう。

医療費明細



過去2年間の医療費や給付金の情報が表示されます。医療機関にかかった場合には確認しましょう（データ反映は受診から3ヵ月後以降）。

動画を見て、疲労・運動不足解消に役立てましょう！

「日立けんぽかんたんウォーキング」では、ウォーキングの基礎知識が学べるほか、ウォーキングを活用したシェイプアップや腰痛対策等をご紹介します。また「日立けんぽかんたんストレッチ」では、椅子に座ったままできるストレッチ等を掲載しています。テレワーク等でたまった目・肩・腰の疲労を改善しましょう！



▲日立けんぽかんたんウォーキング



▲日立けんぽかんたんストレッチ