

ユーザー向け機能編

2025年4月7日 株式会社 日立製作所

# 目次

1. N	MHW の概要
1.1	1 初めてログインする4
1.2	2 2 回目以降のログインをする11
1.3	3 MHW でできること15
1.4	4 MHW 利用時の注意事項
2. 1	各種設定
2.1	1 各種設定の概要
2.2	2 プロフィールやメールアドレスを設定する(個人設定)
2.3	3 ワンタイムパスワードの受信設定をする(ログイン設定)
2.4	4 日々の記録を設定する(日々の記録設定)
2.5	5 通知の受信を設定する(通知設定)42
3. 3	ミッション
3.1	1 ミッションの概要
3.2	2 歩いてスクラッチを確認する
3.3	3 デイリーミッションを確認する49
4. E	日々の記録
4.1	- 、
4.2	2 アクティビティやバイタルを記録する
4.3	3 チャレンジを設定する
5. 4	健診結果情報
5.1	1 健診結果情報の概要
5.2	2 健診結果を確認する
6	ゆ事ロシ
<b>0.</b> 1	建成ロ記
0.1	1 健康口記の悩安
7.	医療費情報
7.1	1 医療費情報の概要
7.2	2 医療費通知書兼現金給付決定通知書を確認する70
7.3	3 医療費通知書兼現金給付決定通知書を印刷する
7.4	4 医療費控除申告用データをダウンロードする

8. MY ポイント	81
8.1 MY ポイントの概要	
8.2 MY ポイントをつかう	
8.3 アイテムの申し込みを確認・キャンセルする	

# 1. MHW の概要

この章では、マイヘルスウェブ(以下、MHW)へのログインおよび概要について説明します。

次の項目について説明します。

1.1 初めてログインする

1.2 2 回目以降のログインをする

1.3 MHW でできること

1.4 MHW 利用時の注意事項

MHW は、PC またはスマートフォンアプリ、スマートフォンブラウザから利用できます。PC またはスマートフォンブラウザをご利用の場合は、「日立健康保険組合 WEB サイト」からログインしてください。 MHW のご利用には、次のいずれかが必要です。

・日立グループ認証基盤にログインするためのメールアドレスおよびパスワード(以下、HUID)

・日立健保の認証 ID

ID をお持ちでない場合は、利用申し込みが必要です。

被扶養者における MHW の利用可能年齢は、当年度末年齢 20 歳以上です。

# 1.1 初めてログインする

MHW に初めてログインする場合の操作について説明します。

1. 日立健康保険組合 WEB サイトヘアクセスします。 URL:https://www.hitachi-kenpo.or.jp/



2. 日立健康保険組合 WEB サイトの左側に表示されている[MY HEALTH WEB]バナーをクリック します。



#### 3. 認証方法を選択しクリックします。



認証画面が表示されます。

- ・HUID をお持ちの方は、[HUID によ る認証]をクリックします。
- ・HUID をお持ちでない方は、[日立健 保認証 ID による認証]をクリックし ます。
- ・MHW アプリをご利用の方は、[日立 健保認証 ID による認証]からログイ ンする必要があります。HUID での ログインはできません。
- ・クリックすると、ID 入力画面が表示 されます。

#### 4. ID、パスワードを入力し、[ログイン]をクリックします。

#### HUID をお持ちの方



#### HUID をお持ちでない方

日立健保加入者専用のメニューを利用するための認証面面です。 This is the authentication page to access the exclusive menu for Hitachi Health Insurance Society members.
『日立健保課証[Dとパスワード』 を入力、ログインしてください。 Enter your Hitachi Health Insurance Society Authentication ID and password and log in.
日立健保認証ID(Hitachi Health Insurance Society Authentication ID) パスワード(Password)
戻る Back Log In
<u>HUIDをお話ちの方</u> で、日立健保認証IDを新たに作成する方、 日立健保認証Dまたはパスワードをお忘れの方は <u>ごちら</u> から
If you have an HUID and would like to create a new Hitachi Health Insurance Society Authentication ID,or if you forgot your Hitachi Health Insurance Society Authentication ID or password, <u>click here.</u>
HUIDをお持ちではい方で、日立健保認証Dを新たに作成する方、 日立健保認証Dまたはメスワードをお忘れの方は <u>ごちら</u> から
If you do not have an HUID and would like to create a new Hitachi Health Insurance Society Authentication ID, or if you forgot your Hitachi Health Insurance Society Authentication ID or password, click here,
日立健保認証IDのバスワードを変更する場合は <u>ごちら</u> から
Click here to change the password for your Hitachi Health Insurance Society Authentication ID.
Chitachi-kenpo All rights reserved.

- ・HUID をお持ちの方は、[ユーザー 名]、[パスワード]等を入力しサイン インします。
- ・HUID をお持ちでない方は、[日立健 保認証 ID]に、日立健保の認証 ID を 入力します。[パスワード]に、パスワ ードを入力します。ID、パスワード を入力したら、[ログイン]をクリッ クします。
- ・IDをお持ちでない方や ID・パスワー
   ドをお忘れの方は、画面上の記載に
   従ってください。
- ・[ログイン]をクリックすると、初めて ログインする場合のみ、同意確認画 面が表示されます。

#### 5. 画面に表示される利用規約および重要事項をよく読み、内容に同意される場合は、[同意する]をク リックします。



- 補足 同意事項について
- ・[同意しない]をクリックした場合は、手順2の画面まで戻ります。なお、本同意事項に同意しない場合は、MHW を利用できません。
- ・「健診結果情報」、「医療費通知書兼現金給付決定通知書」の参照については、本同意事項に同意後、各 種設定で参照可否を変更することができます。変更方法は、「2.2(3)個人情報表示の同意確認をする」 を参照してください。
- ・すでに同意済みの場合はこの画面は表示されません。

#### 6. メールアドレス登録に関する注意事項をよくお読みいただき、登録用メールアドレス、登録用メー ルアドレス(確認用)を入力します。入力後、[登録する]をクリックします。



・認証コード記載メールを受信します。
 ・登録用メールアドレスは、本画面で登録後、各種設定で変更が可能です。変更方法は、「2.2(2) MHWのメールアドレスを設定する」を参照してください。ID入力画面が表示されます。

#### ] 注意

他の利用者とのメールアドレスの共有 はできません。必ず利用者本人のメー ルアドレスを登録してください。

#### Ì 補足 エラーが表示された場合

次の点に注意してメールアドレスを入力し直してください。

- ・メールアドレスが正しく入力されているか?
- ・登録用メールアドレス、登録用メールアドレス(確認用)の入力内容は一致しているか?
- ・文字数は100文字以内か?
- ・半角で入力されているか?
- ・@マーク以降も入力されているか?



- ・メールがすぐに届かない場合もあり
   ますので、お時間をおいてメールが
   届くのをお待ちください。
- ・次の手順で画面に認証コードを入力 するため、認証コードをコピーしま す。

# **〕 補足 登録メールアドレスに誤りがある場合**

[新しいメールアドレス]、[新しいメールアドレス(確認用)]に正しいメールアドレスを入力して、[変 更する]をクリックしてください。

メールアドレス認証	<u>ا</u> و
メールアドレスを	変更する
ご登録いただいているメー 変更が不要な場合には、 なお、職場や家族など、 想また、携帯電話、スマート 場合がございます。 下記ドメインが受信できる	ルアドレスをご確認いただき、必要に応じて変更ください。 認証コードを進信する」より「認証コード送信」ボタンをクリックしてください。 <u>数の方々で見無利用しているメールアドレスでのご客様はお勧めできません。</u> フォンのメールアドレスでご登録いただく場合には、こちらからお送りするメールが迷惑メールフォルダに入る ように設定をお願いいたします。
f@hitachi-mhweb.j	L
各携帯キャリアのメール愛	信設定方法は、リンクよりご確認いただけます。 <u>docomo</u> / <u>au</u> / <u>SoftBank</u>
	登録メールアドレス: xxxxxxx@xxx.xx.xx
	新しいメールアドレス:
	新しいメールアドレス(確認用):
	認証コード 未認証
	変更する
初につ にち送き	**

8. 手順7のメールに記載されている認証コードを入力し、[登録する]を押します。

認証コードを登録する	
登録メールアドレスに届いた認証コードを入力し「登録する」ボタンを押してください。	
登録する	

- ・[認証コード]に、手順7で受信した メールに記載されている認証コード を入力します。
- ・MHW のトップページが表示されます。
- ・次回以降のログインは、「<u>1.2 2 回目</u>
   <u>以降のログインをする</u>」を参照して
   ください。

#### **〕 補足 誤った認証コードを入力した場合**

「認証コードが一致しません。」というメッセージが表示されるので、正しい認証コードを入力し直して

ください。

認証コードを登録する		
録メールアドレスに届いた認証コー	- ドを入力し「登録する」ボタンを押してください。	
	認証コードが一致しません。	
	認証コード:	
	1/21/22/2000	
	登録する	

#### ) 補足 認証コードを再度取得する場合(再取得したい場合のみ)

認証コードを再度取得する場合は、[認証コード送信]ボタンをクリックします。



[認証コード送信]をクリックすると、「送信しました。」というメッセージが表示され、登録メールアドレ ス宛に認証コードが記載されたメールが届きます。認証コードを取得したら、認証コード登録からやり直 してください。

# 1.2 2回目以降のログインをする

MHW に2回目以降のログインをする場合の操作について説明します。

#### 1. 日立健康保険組合 WEB サイトヘアクセスします。

URL : https://www.hitachi-kenpo.or.jp/



2. 日立健康保険組合 WEB サイトの左側に表示されている[MY HEALTH WEB]バナーをクリック します。



3. 認証方法を選択しクリックします。



・HUID をお持ちの方は、[HUID によ る認証]をクリックします。

認証画面が表示されます。

- ・HUID をお持ちでない方は、[日立健 保認証 ID による認証]をクリックし ます。
- ・MHW アプリをご利用の方は、[日立 健保認証 ID による認証]からログイ ンする必要があります。HUID での ログインはできません。
- ・クリックすると、ID 入力画面が表示 されます。

#### 4. ID、パスワードを入力し、[ログイン]をクリックします。

#### HUID をお持ちの方



#### HUID をお持ちでない方



- ・HUID をお持ちの方は、[ユーザー 名]、[パスワード]等を入力しサイン インします。
- ・HUID をお持ちでない方は、[日立健 保認証 ID]に、日立健保の認証 ID を 入力します。[パスワード]に、パスワ ードを入力します。ID、パスワード を入力したら、[ログイン]をクリッ クします。
- ・IDをお持ちでない方や ID・パスワードをお忘れの方は、画面上の記載に
   従ってください。
- ・認証方法で「日立健保認証 ID による 認証」を選択した場合、ワンタイムパ スワードを利用してログインしま す。手順 5 の操作にお進みください。 ワンタイムパスワード通知・認証画 面が表示されます。

# メールでワンタイムパスワードを受け取る場合は、[メールで受け取る]をクリックします。 プッシュ通知でワンタイムパスワードを受け取る場合は、[プッシュ通知で受け取る]をクリックします。



 ・スマートフォン等のプッシュ通知で ワンタイムパスワードを受け取るに は、事前に設定が必要です。「2.3(1) ログイン時のワンタイムパスワード をプッシュ通知で受信する」を参照 し、設定してください。

 ・失効等の理由によりメールアドレス が利用できない場合は、「2.3(2)登録済みメールアドレスを解除する
 (ワンタイムパスワードを受信するメールアドレスが利用できない場合)」を参照し、登録メールアドレスを解除する

6. メールまたはプッシュ通知で受け取ったワンタイムパスワードを確認します。

#### [メールで受け取る]をクリックした場合



[プッシュ通知で受け取る]をクリックした場合



# 7. 受け取ったワンタイムパスワードのコードをワンタイムパスワードの入力欄に入力して、[認証する]をクリックします。



- ・[認証する]をクリックすると、MHW のトップページが表示されます。
- ・一度利用したワンタイムパスワード
   は再使用できません。ワンタイムパ
   スワードを再発行してください。

# 1.3 MHW でできること

MHW では、日立健保加入者(被保険者、被扶養者)が健康に役立つ様々なコンテンツを利用できます。

(1) トップ画面

MHW のトップ画面について説明します。



項番	項目	説明	操作の参照先
1	[ホーム]	MHW のトップ画面を表示します。	_
2	[健診結果情報]	健診結果が確認できます。	「5. 健診結果情報」
3	[医療費情報]	医療費明細や給付金明細を確認で	「7. 医療費情報」
		きます。	
4	[日々の記録]	歩数、体重など日々の記録を登録、	「4. 日々の記録」
		表示できます。	
5	[ミッション]	ポイント獲得のミッションを確認	「 <u>3. ミッション</u> 」
		できます。	

項番	項目	説明	操作の参照先
6	[MY HEALTH CLUB]	様々な健康情報が確認できます。	-
7	[健康日記]	日々の健康活動を記録、共有できる	「6.健康日記」
		健康日記が表示されます。	
8	[MY ポイント]	保有ポイントの確認、ポイントとア	「 <u>8. MY ポイント</u> 」
		イテムの交換ができます。	
9	[健康相談]	専門家へのご相談窓口が確認でき	-
		ます。	
10	お知らせ	お知らせが表示されます。	-
11	MY メール	個人宛のお知らせが表示されます。	-
12	ユーザー名	ログインユーザーの氏名が表示さ	-
		れます。	
13	[MENU]	メニューが表示されます。	-
14	N pt	保有ポイント数が表示されます。	「 <u>8. MY ポイント</u> 」
		クリックすると、MY ポイントを確	
		認できます。	
15	[今月のランク]	今月のランクが表示されます。	「 <u>3. ミッション</u> 」
		クリックすると、ミッション(マン	
		スリー)を確認できます。	
16	[今日の歩数]	今日の歩数が表示されます。	「 <u>3. ミッション</u> 」
		クリックすると、ミッション(歩い	
		てスクラッチ)を確認できます。	
17	[健診予約]	健診の予約ができます。	別紙 「健診予約 Web シ
			ステムマニュアル」
18	[感染症予防ポイント申請]	予防接種のポイント申請ができま	別紙「感染症予防ポイ
		す。	ント申請マニュアル」
19	[リスクシミュレーター]	将来の入院リスクを判定、シミュレ	別紙「リスクシミュレ
		ーションできます。	ーター操作マニュア
			ル」

項番	項目	説明	操作の参照先
20	[歩 Fes.]	スマートフォンを使用したウォー	別紙「歩 Fes. 操作マニ
		キングプログラムを利用できます。	ュアル イベントエン
		バナーは開催中のみ表示されます。	トリー編」、「歩 Fes. 操
			作マニュアル イベン
			ト参加編」
21	[デイリーミッション]	デイリーミッションが表示されま	「 <u>3. ミッション</u> 」
		す。 デイリーミッションをすべてク	
		リアすると「ポイントくじ」を引く	
		ことができます。	
22	[イベントミッション]	イベントミッションが表示されま	「 <u>3. ミッション</u> 」
		す。	
23	その他、メッセージやアラート	その他、メッセージやアラートが表	_
	表示	示されます。	

# (2) [MENU]の表示項目

[MENU]を押すと表示される項目を次に示します。

MENU(1/2)

# MENU(2/2)



項番	項目	説明	操作の参照先
1	ユーザー名	プロフィールで設定したニックネームおよ	_
		びユーザー名が表示されます。	

項番	項目	説明	操作の参照先		
[コンラ	[コンテンツ]				
2	[健診結果情報]	健診結果が確認できます。	「5. 健診結果情報」		
3	[医療費情報]	医療費明細や給付金明細を確認できます。	「7. 医療費情報」		
4	[日々の記録]	アクティビティ、バイタルなど日々の記録が	「4. 日々の記録」		
		表示されます。			
5	[ミッション]	ポイント獲得のミッションを確認できます。	-		
6	[MY HEALTH CLUB]	様々な健康情報が確認できます。	-		
7	[健康日記]	日々の健康活動を記録、共有できる健康日記	-		
		が表示されます。			
8	[MY ポイント]	保有ポイントが確認できます。	「 <u>8. MY ポイント</u> 」		
9	[健康相談]	専門家へのご相談窓口が確認できます。	-		
10	[お知らせ]	お知らせが表示されます。	-		
11	[MY メール]	個人宛のお知らせが表示されます。	-		
12	[健診予約]	健診の予約ができます。	別紙 「健診予約 Web シ		
			ステムマニュアル」		
13	[感染症予防ポイント	予防接種のポイント申請ができます。	別紙「感染症予防ポイ		
	申請]		ント申請マニュアル」		
14	[リスクシミュレータ	将来の入院リスクを判定、シミュレーション	別紙「リスクシミュレ		
	-]	できます。	ーター操作マニュア		
			ル」		
15	[資格確認書交付申	資格確認書の交付申請ができます。	_		
	請]				
[各種詞	設定]				
16	[個人設定]	プロフィール、メールアドレス、同意状態の	「2. 各種設定」		
		変更ができます。			
17	[日々の記録設定]	「日々の記録」で使用する項目などを設定で	「2. 各種設定」		
		きます。			
18	[通知設定]	お知らせやミッションなどのプッシュ通知、			
		およびメール通知の設定ができます。			
[ヘル]	プ・サポート]				
19	[ご利用案内]	ご利用案内が表示されます。	_		

項番	項目	説明	操作の参照先
20	[よくある質問]	MHW の利用方法等の様々な疑問にお答えし	_
		ます。	
21	[お問い合わせ]	各種お問い合わせ先が確認できます。本マニ	-
		ュアルおよび[よくある質問]をご確認いた	
		だいても解決しない場合、お問い合わせをお	
		願いします。	
[規約領	· 等]		
22	[利用規約]	利用規約が表示されます。	-
23	[個人情報保護につい	個人情報の取り扱いについて表示されます。	-
	ζ]		
24	[ログアウト]	MHW からログアウトします。	-

# (3) [メニュー]の表示項目(スマートフォンの MHW アプリの場合)

スマートフォンの MHW アプリの場合のメニューの表示を次に示します。スマートフォンの MHW アプ リの場合だけ、[ログイン設定]が表示されます。[ログイン設定]の操作については、「2.3 ワンタイムパ スワードの受信設定をする(ログイン設定)」を参照してください。

×	メニュー						
	テスト タロウ2		>				
コンテンツ			もっと見る				
<b>使</b> 参 健診結果情報	● ●	<b>企</b> 健康相談					
各種設定							
個人設定			>				
ログイン誘	定		>				
日々の記録	設定		>				
通知設定			>				
ヘルプ・サオ	š- ト						
ご利用案内	3		>				

#### 1.4 MHW 利用時の注意事項

- ・本マニュアルでは、PC 画面を中心に操作を説明しています。スマートフォンでの操作は、手順が異な る場合があります。
- ・本マニュアルに掲載されている画面はサンプルです。ご利用の端末やブラウザのバージョンにより、表 示が異なる場合があります。
- ・ブラウザの戻るボタンは使用せず、画面上のボタンから操作してください。
- ・ブラウザでの操作時、一部の画面は新しいタブで開きます。その場合、前の画面に戻るには、タブを閉 じてください。
- ・PC またはスマートフォンのブラウザでの操作時、タブを複製しての操作はお控えください。
- ・ブラウザの自動翻訳機能がオンになっている場合、画面文言等が不正に表示される場合があります。その場合は、自動翻訳をオフにしてください。
- ・プッシュ通知、Eメール通知について、通知をオフにしている場合でも、日立健保からの重要なお知ら せや連絡事項は、送信される場合があります。
- ・ご利用の PC 環境によっては、ログイン情報が残る場合があります。職場で共有の PC 等、複数の方が 操作される環境でのご利用後は、ブラウザを閉じてください。

# 2. 各種設定

この章では、次の項目について説明します。

2.1 各種設定の概要

2.2 プロフィールやメールアドレスを設定する(個人設定)

2.3 ワンタイムパスワードの受信設定をする(ログイン設定)

2.4 日々の記録を設定する(日々の記録設定)

2.5 通知の受信を設定する(通知設定)

# 2.1 各種設定の概要

#### (1) 概要

各種設定では、MHW を利用するための次の項目を設定します。

- ・個人設定(プロフィール、メールアドレス、MHW での個人情報表示の同意)
- ・ログイン設定(ワンタイムパスワード受信設定)
- ・日々の記録設定(記録項目の表示、身長、目標体重)
- ・通知(プッシュ通知、Eメール)

「ログイン設定(ワンタイムパスワード受信設定)」および「通知(プッシュ通知)」は、スマートフォンの MHW アプリでのみ表示されます。

#### (2) MHW のトップ画面からのアクセス

MHW のトップページから、各種設定のページにアクセスする操作を次に示します。

#### ≡ [MENU]をクリックします。

2	MYHEALTHW	68	日立健康保険組合			4 <sup>00</sup> 🗗	🔳 ЧЖМШ	00900	E MENU
			<mark>9</mark> 415pt		>	今月のランク		<b>9</b> >	J.
G	*-4	>	40.588	<b>0</b> 步	今日獲得したスクラッ	チュイン:0/4	次のコイン獲得まで、		
v	螺诊结束情報	>	4 0003-80		3,0005▲		6,0005	8,00054	
ŧ	医療費情報	>	<mark> </mark> 注目のお	知らせ					
ф	日々の記録	×	10	• 123 • • • • •	7ルエンサ予防接種ポイン 2024/12/16~	下申請受付中			
52	ミッション	>		721	r-				
-	MY HEALTH CLUB	>		No. 1	2024/12/15~				

#### 各種設定の画面が表示されます。

	lea	日立健康保険組合	🖓 🖻 😩 r	#MW 00900 ■
VI MYHEALTHWEB		▲ ホーム 個人設定		
A *−4	>	個主動学		
<del>у</del> акижан	>	IAADE		
E 医療費情報	>	プロフィール設定		>
db 日々の記録	>	メールアドレス設定		>
\$= ≷n>=>	>	同意設定		>
MY HEALTH CLUB	>			

#### MENU で、各種設定の項目をクリックします。



# (3) [各種設定]-[個人設定]でできること

[各種設定]から表示する個人設定画面では、次の操作ができます。

	8	日立健康保険組合	¢ <sup>99</sup> ⊵∕0	<mark>と</mark> イホMW	00900	MENU
	<i>.</i>	◎ ホーム 個人設定				
<b>⋒</b> <sup>ѫ</sup> −⊿	>	個人設定				
♥ 健診結果情報	>					
➡ 医療費情報	>	1 プロフィール設定			>	
山 日々の記録	>	2 メールアドレス設定			>	
ジニ ミッション	>	3 同意設定			>	
MY HEALTH CLUB	>					

項番	項目	説明
1	[プロフィール設定]	MHW を利用する際のニックネーム、自己紹介を入力します。操作
		については、「 <u>2.2(1) MHW のプロフィールを設定する</u> 」を参照し
		てください。
2	[メールアドレス設定]	MHW で利用するメールアドレスを登録または変更します。操作に
		ついては、「 <u>2.2(2) MHW のメールアドレスを設定する</u> 」を参照し
		てください。
3	[同意設定]	MHW での医療費明細、健診結果情報の表示、およびリスクシミュ
		レーターでの健診結果の表示に同意するかどうかを設定します。
		操作については、「2.2(3)個人情報表示の同意確認をする」を参照
		してください。

(4) [各種設定]-[ログイン設定]でできること(スマートフォンの MHW アプリのみ)

スマートフォンの MHW アプリの場合は、[ログイン設定]からワンタイムパスワードの受信設定ができ ます。

<	ログイン設定	
ワンタイム	ムパスワード受信設定	>

操作については、「2.3 ワンタイムパスワードの受信設定をする (ログイン設定)」を参照してください。

# (5) [各種設定]-[日々の記録設定]でできること

[各種設定]から表示する日々の記録設定画面では、次の操作ができます。

		日立健康保険組合	ழ <sup>®</sup> № 2 イホMW 00900 ≡
: • · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		☆ ホーム 日々の記録設定	
<b>ふ</b> ホーム	>	日々の記録設定	
ひ 健診結果情報	>		
➡ 医療費情報	>	1 記錄項目表示設定	>
山 日々の記録	>	2 身長設定	>
ジニ ミッション	>	3 目標体重設定	>
MY HEALTH CLUB	>		

項番	項目	説明
1	[記録項目表示設定]	MHW の[日々の記録]に表示する項目を設定します。操作について
		は、「2.4 日々の記録を設定する(日々の記録設定)」を参照してく
		ださい。
2	[身長設定]	自身の身長を登録します。 [身長設定]をクリックすると表示される
		画面で、身長を入力し、[設定する]をクリックしてください。
		入力した身長は、「日々の記録」の「BMI」算出に利用されます。
3	[目標体重設定]	自身の身長と適正体重 BMI を基に、自身の目標体重を計算し登録
		します。[目標体重設定]をクリックすると表示される画面で、次の
		手順で設定します。
		1. 身長設定で、自身の身長を登録します。
		2. [適正体重 BMI]に BMI を入力し、[計算]をクリックします。
		目標体重が表示されます。
		3. 必要に応じて目標体重を修正し、[設定する]をクリックします。
		設定した目標体重は、「日々の記録」の目標体重として利用されま
		す。

# (6) [各種設定]-[通知設定]でできること

[各種設定]から表示する通知設定画面では、次の操作ができます。

III au 5G	16:49	④ 47%
<	通知設定	
1 プッシュ通知	1設定	>
<b>2</b> Eメール通知	設定	>

項番	項目	説明
1	[プッシュ通知設定]	スマートフォンの MHW アプリからのプッシュ通知を設定します。
		操作については、「2.5(1) お知らせやミッションなどのプッシュ通
		知を設定する (スマートフォンの MHW アプリのみ)」を参照して
		ください。
2	[E メール通知設定]	MHW で利用する E メールを登録、変更します。操作については、
		「 <mark>2.5(2) E メール通知を設定する</mark> 」を参照してください。

# 2.2 プロフィールやメールアドレスを設定する(個人設定)

次の操作について説明します。

- (1) MHW のプロフィールを設定する
- (2) MHW のメールアドレスを設定する
- (3) 個人情報表示の同意確認をする

#### (1) MHW のプロフィールを設定する

操作対象者被保険者、被扶養者

MHW でのプロフィール(画像、ニックネーム、自己紹介)を設定する操作について説明します。

] 注意

プロフィールに設定した画像、ニックネーム、自己紹介は、他のユーザーに公開されますので、個人情報 のお取扱いには十分にご注意ください。

#### 1. MHW のトップ画面で[MENU]をクリックします。



2. [各種設定]-[個人設定]をクリックします。

		日立健康保険組合		t <mark>o</mark> Do	😩 শগ	MW 009	900 ×
		<mark>ම</mark> 515pt	>		тмw 0090	0	>
Ŵ	л- <i>Д</i>		○歩 今日獲得したスクラッ				
Ŷ	健診結果情報	今日の歩数	3,000歩▲	コンテンツ			
÷	医療費情報	注目のお	知らせ	<b>达</b> 健診結果情報	● ● ● ●	日々の記録	<b>ジニ</b> ミッション
மி	日々の記録		インフルエンサ予防接種ボー		F	P	្ន
¥=	ミッション >			Ļ	健康日紀	MY#T 2F	
ш	MY HEALTH CLUB		727-F	お知らせ	MYX-JU	健診予約	感染症予防ボイ ント申請
B	健康日記 >		ウォーキングキャンペーン	リスクシミュレ	資格確認書交付 申請		
P	MYポイント >		A	各種設定			
				個人設定			>
6	健康相談	健康情報	MY HEALTH CLUB	日々の記録	設定		>
				通知設定			>

個人設定画面が表示されます。



# 4. 画像、[ニックネーム]および[自己紹介]を入力し、[保存する]をクリックします。

MyHeartulalee	日立健康保険組合	🧬 💅 😩 イホMW 00900 🗏	ニックネームは、入力が必須です。
	G ホーム 個人設定 プロフィール設定		
۵ ホーム >	プロフィール設定		
健診結果情報			
◆ 医療費情報 >			
● 日々の記録 >			
ジニ ミッション >	ニックネーム (08)		
MY HEALTH CLUB			
」 健康日記 >	※「服用日本」をこれがの場合に立所されます。 自己紹介 (1)第		
MYポイント	自己紹介文を入力		
G 健康相談 >			
	※残り160文字		
	98778		

以上で、MHW のプロフィールの設定は終了です。

# (2) MHW のメールアドレスを設定する

操作対象者被保険者、被扶養者

MHW のメールアドレスを設定する操作について説明します。

#### 1. 個人設定画面で、[メールアドレス設定]をクリックします。

	Mullearrulate		日立健康係	陳組合	r 🖓 🔊	イホMW 00	900	ME
*	TT TT ICALINEE	•		4. 個人設定				
ŵ	ホーム	>	個人	人設定				
Ŷ	健診結果情報	>		VEX.C.				
+	医療費情報	>		プロフィール設定			>	
ſЬ	日々の記録	>		メールアドレス設定			>	
¥=	ミッション	>		同意設定			>	
m	MY HEALTH CLUB	,						

- ・個人設定画面を表示する操作については、「(1) MHW のプロフィールを 設定する」の手順1、2を参照してください。
- ・[メールアドレス設定]をクリックすると、メールアドレス設定画面が表示されます。

# 2. [新しいメールアドレス]および[新しいメールアドレス(確認用)]を入力し、[確認コードを送信 する]をクリックします。



3. 受信したメールに記載された確認コードを入力し、[次へ]をクリックします。



以上で、MHW のメールアドレスの設定は終了です。

#### (3) 個人情報表示の同意確認をする

操作対象者被保険者、被扶養者

MHW での個人情報表示の同意を確認する操作について説明します。

#### 1. 個人設定画面で、[同意設定]をクリックします。

	MyHEAITHALE	2	日立健康保険組	東組合 🖉 🗐 🔮 イホMW 00900		00900	MENU	
			⋒ ホーム	個人設定				
ŵ	ホーム	>	個人設	定				
Ŷ	健診結果情報	>						
+	医療費情報	>		プロフィール設定			>	
ф	日々の記録	>		メールアドレス設定			>	
\$=	ミッション	>	l	同意設定			>	
m	MY HEALTH CLUB	5						

#### 2. 各項目の同意設定を確認、設定します。

		日立鍵康保険組合	) 🛁 イホMW 00900	
		☆ ホーム 個人設定 同意設定		
â	л-4 >	同意設定		
Ŷ	健診結果情報 >			
÷	医療費情報 >	個人情報表示の同意有無を変更する(医療費明細)		
ф	日々の記録 >	ご自身の医療費明細が画面上に表示されることに同意いただける場合は、「個 に同意する」にチェックしてください。	人情報表示(医療費明細)	
*=	ミッション	個人情報表示(医療費明細)に同意する		
m	MY HEALTH CLUB	RE73		
B	健康日記 >	個人情報表示の同意有無を変更する(鍵診結果情報)		
P	MYポイント >	ご自身の健診結果情報が画面上に表示されることに同意いただける場合は、「 報)に同意する」にチェックしてください。	個人情報表示(鍵診結果情	
្ន	健康相談 >	個人情報表示(鍵診結果)に同意する		
		変更する		
		個人情報表示の同意有無を変更する(リスクシミュレーダ	-)	
		ご自身の鍵診結果情報が画面上に表示されることに同意いただける場合は、「 ユレーター)に同意する」にチェックしてください。	個人情報表示(リスクシミ	
		個人情報表示(リスクシミュレーター)に同意	する	
		東見する		

以上で、MHW の個人情報表示の同意確認は完了です。

- ・個人設定画面を表示する操作については、「(1) MHW のプロフィールを
   設定する」の手順1、2を参照してください。
- ・[同意設定]をクリックすると、同意設 定画面が表示されます。
- ・次の項目について、MHW への表示の 同意有無を確認、設定します。
  - 医療費明細
  - 健診結果情報
  - リスクシミュレーター
- ・同意有無を変更する場合は、チェック
   ボックスのオン/オフを切り替えた
   後、[変更する]をクリックします。
- ・被扶養者の方は、同意状態にかかわらず、医療費明細は被保険者の方にまとめて表示されます。

# 2.3 ワンタイムパスワードの受信設定をする(ログイン設定)

「日立健保認証 ID による認証」でのログイン時に、ワンタイムパスワードを使用します。ワンタイムパ スワードは、メールまたはスマートフォン等のプッシュ通知で受信できます。

プッシュ通知を受信するデバイスは、MHW のスマートフォンアプリからの操作で、登録できます。 なお、メールで受け取る場合、ワンタイムパスワードは登録されているメールアドレスに送信されます。 メールアドレスを変更する場合は、「2.2(2) MHW のメールアドレスを設定する」を参照してください。

#### 🚺 注意

プッシュ通知デバイスの新規登録は、MHW アプリからのみ可能です。スマートフォンのブラウザや PC からは新規登録できませんので、ご注意ください。

次の操作について説明します。

(1) ログイン時のワンタイムパスワードをプッシュ通知で受信する

(2) 登録済みメールアドレスを解除する(ワンタイムパスワードを受信するメールアドレスが利用できない場合)

#### (1) ログイン時のワンタイムパスワードをプッシュ通知で受信する

操作対象者被保険者、被扶養者

ログイン時のワンタイムパスワードをプッシュ通知で受信する操作について説明します。

1. MHW アプリでメニューを表示し、[各種設定]-[ログイン設定]を押します。

-==× ×		ログイン設定画面が表示されます。
₹ <b>7.</b> ₹2. \$0.00	>	
コンテンツ	もっと見る	
A E E D / R T H F K L D / R J N J N J N J N J N J N J N J N J N J		
個人設定	>	
ログイン設定	>	
日々の記録設定	>	
通知設定	>	
. 11 - 11 - 12 - 1		

2. [ワンタイムパスワード受信設定]を押します。



ワンタイムパスワード受信設定画面が表示されます。

# 3. [プッシュ通知を受け取る設定についてはこちらで確認できます。]を押して参照し、スマートフォンデバイス本体で、プッシュ通知を受け取る設定をします。

<	ワンタイムパスワード受信設定
MY HEAI ドをスマ す。 プッシュ 方に訳、手 ださい。	LTH WEBのログイン時に必要なワンタイムパスワー マートフォンのプッシュ通知で受け取ることができま 通知の設定には、デバイス本体とスマホアプリの両 か必要です。 5順をご参照のうえ、デバイス本体の設定を行ってく
<u>プッシュ</u> <u>す。</u>	通知を受け取る設定についてはこちらで確認できま
続いて、 の設定を	

[プッシュ通知を受け取る設定についてはこちらで確認で きます。]を押すと、マニュアルがダウンロードされます。 マニュアルを参照してスマートフォンデバイス本体で、プ ッシュ通知を受け取る設定をしてください。

#### 4. 現在使用しているデバイスでワンタイムパスワードを受信する場合は、[現在使用しているデバイ スで受信する]を押します。

続いて、ト記にて「フッシュ通知認証で利用するテハイス」 の設定を行ってください。

デバイス設定

プッシュ通知でワンタイムパスワードを受け取るデバイス (スマートフォン)を設定します。

現在使用しているデバイスで受信する 戻る



(スマートノオノ) を改	2年しま9。							
現在設定されている機種								
機種	Android1.0.0-stg							
設定開始日時	2024/12/21 16:35							
設定解除								
	戻る							

以上で、ワンタイムパスワードの受信設定は完了です。

- ・[現在設定されている機種]に、機種と設定開始日時が表 示されます。
- ・プッシュ通知を受信するデバイスの設定を解除する場合 は、[設定解除]を押してください。

# (2) 登録済みメールアドレスを解除する(ワンタイムパスワードを受信するメールアドレ スが利用できない場合)

#### 操作対象者被保険者、被扶養者

ログイン時のワンタイムパスワード認証で、次のような事情で認証済のメールアドレスが利用できない

場合に、登録したメールアドレスを解除できます。

・退職により、会社メールが利用できなくなった

・スマートフォンのキャリア変更を行い、メールアドレスが変更された

・メールアドレスのパスワードを失念し、アクセスできなくなった等

### 1. ワンタイムパスワードの受信が行えないため、メールアドレスを変更する場合は、[登録メールア ドレスが利用できない場合はこちらより登録されたメールの解除]をクリックします。

メールもし Please aut	・くはブッシュ通知で、ワンタイムパスワードを受け取って、認証を行ってください。 thenticate with a one-time password received by email or push notification
	登録メールアドレス registered email
	メールで受け取る OTP by email
	プッシュ通知で受け取る OTP by push notification
	ブッシュ週知先が未登録です。 登録にはアブリからログインし、各種設定画面より登録してください。 To receive push notifications, please log in to the mobile app and register from the settings screen.
	ワンタイムパスフード OTP
	認証する Done

#### 2. [記号]、[番号]、[生年月日]を入力し、[解除する]をクリックします。



- ・認証を解除した場合、確認のため、認 証解除したメールアドレスに対して 解除通知が送信されます。メールの 件名は「【メールアドレスの解除通 知】」です。
- ・心当たりがない場合は、メール下部の
   ヘルプデスクにご連絡ください。

### 3. [新しいメールアドレス]、[新しいメールアドレス(確認用)]を入力し、[変更する]ボタンをクリ ックします。

	メールアドレス認証画面
	メールアドレスを変更する
	ご登録いただいているメールアドレスをご確認いただき、必要に応じて変更ください。 変更が不要な場合には、128日-1トを注信する」より「認証コードを追引パタンをクリックしてください。 なお、臨県や家族など、 <u>認知のなて大明相関しているメールアドレスでのご登録はお勧めできません。</u> また、携帯電話、スマートフォンのメールアドレスでご登録いただく場合には、ごちらからお送りするメールが述惑メールフォルダに入る 場合がございます。 下記トメインが受信できるように設定をお勧いいたします。
	[@hitachi-mhweb.jp]
	各携帯キャリアのメール受信設定方法は、リンクよりご確認いただけます。 <u>docomo / au</u> / <u>SoftBank</u>
	登録メールアドレス: takahashi_takum@itg.hitachi.co.jp
	新しいメールアドレス:
	新しいメールアドレス(雑認用):
	1755 J
	advan
	変更する
ſ	メールアドレス認証】
	マイへルスウェブ <info@mhweb.jp>     京先 ○mail@test.co.jp     O5/14 (金)</info@mhweb.jp>

平素より日立健康保険組合「MY HEALTH WEB」をご利用いただき 誠にありがとうございます。 「MY HEALTH WEB」メールアドレス認証園面より認証コードを登録してください。

認証コード e5d58380

※認証コードに有効期限はありません。 ※メールアドレス変更時には新たな認証コードが必要となります。

このEメールアドレスは配信専用です。 このメッセージに返信しないようお願いいたします。 お問合せは以下ヘルプデスクまでお願いします。

【MY HEALTH WEB ヘルプデスク】 電話番号:03-5213-4467 受付時間:平日 9:00~17:00(土・日・祝日・年末年始を除さます) 登録メールアドレス宛に認証コードが 送付されるので、受信したメールを開 き、認証コードを取得します。

# 補足

メールがすぐに届かない場合もありま すので、時間をおいてメールが届くの をお待ちください。

# 注意

他の利用者とのメールアドレスの共有 はできません。必ず利用者本人のメー ルアドレスを登録してください。

# 4. [認証コード]に受信したメールに記載されている認証コードを入力し、[登録する]をクリックします。

=:0=:t=1	ドた四季	atz						MHW のトップ画面が表示されます
	「を豆ま	*9 D						
登録メールアドレ	スに届い	いた認証コード	を入力し「登録す	る」ボタンを押してください。				
			認証コード	: 	ī			
				<b>~</b>				
	Иев	日立健康保険組合			С <sup>Ф</sup> 🕑 👙 1 жми	V 00900	E WENU	
MyHealthW	Veв	日立健康保険組合 <mark>)</mark> 615pt		> 今月のランク	💭 🗗 🔮 -1 жми	v 00900	E Menu	
<b>У МуНеалтий</b> т-д	Vee >	日立健康保険相合 <mark>⑤</mark> 615pt	0	> 今月のランク 今日開催日、たつクラック	C C 2 イホMV	v 00900 \$ >	H NEW	
<ul> <li>ホーム</li> <li>線約結果情報</li> </ul>	<b>Ves</b>	日立健康保険組合 615pt 今日の歩数	0 <sub>\$</sub>	> ●月89520 今日接得したスクラッ1 3,0009▲	↓ CP ● イホMV チコイン: 0/4 次のコイン選得ま 6,000歩▲	× 00900 × 00900 × 20000 × 200000000	E MENU	
	<b>Ves</b>	日立健康保険組合 615pt 今日の歩数	0≉ ≋	> 9月05ング 今日展得したスクラッ1 3,0009▲	C <sup>OD</sup> C <sup>OD</sup> まってン: D/4 次のコイン医得ま 6,000多本	v 00900 ♀ > ♥ v. a≿3,000 #	E Menu	
	<b>Ves</b>	日立線勝保険場合 ④ 615pt 今日の歩数 注目のお	0歩 回らせ インフルエン WHI: 2024/12	> 9月85ング 今日獲得したスクラッ1 3,005▲ サ予防接種ポイント申請受付中 116~	ぱ <sup>00</sup> 2 <sup>0</sup> 2 イホMW チュイン:0/4 次のコイン獲得ま 6,000歩▲	00000 v < کچ وروی علی علی علی علی علی علی علی علی علی عل	E MENU	
<ul> <li>ホーム</li> <li>ホーム</li> <li>ホーム</li> <li>取換算項相</li> <li>日々の記録</li> <li>ニュッション</li> </ul>	<b>Ves</b>	日立健康保険組合 615pt 今日の歩数	0ゅ a6tt インフルエン Will:2024/12/ アンケート	>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>		× 00900 < <b>2</b> < هدر عد		

#### 🚺 補足

誤った認証コードを入力した場合、「認証コードが一致しません。」というメッセージが表示されるので、

正しい認証コードを入力し直してください。

登録メールアドレスに届いた認証コードを入	入力し「登録する」ボタンを押してください。	
	認証コートが一致しません。	
	認証コード:	
	登録する	

以上で、メールアドレスの解除は完了です。
### 2.4 日々の記録を設定する(日々の記録設定)

MHW の[日々の記録]に表示する項目の設定について、次の操作を説明します。

(1) 記録項目の表示、身長、目標体重を設定する

(2) データ連携を設定する(スマートフォンの MHW アプリのみ)

#### (1) 記録項目の表示、身長、目標体重を設定する

#### 操作対象者被保険者、被扶養者

次の項目について表示・非表示を設定します。

・アクティビティ(移動距離、エクササイズ時間、上がった階数、睡眠時間)

- ・身体測定値(体重、BMI、体脂肪率、腹囲)
- ・バイタル(血圧、体温)

なお、歩数は、[日々の記録]に必ず表示されます。

#### 1. MHW のトップ画面で[MENU]をクリックします。



#### 2. [各種設定]で[日々の記録設定]をクリックします。



日々の記録設定画面が表示されます。

#### 3. [記録項目表示設定]をクリックします。

		日立健康保険	相合	4 <sup>00</sup> 🗠 🔮	イホMW 00900
		G *-4	日々の記録設定		
م <i>≖−</i> ∠	>	800			
・ 健診結果情報	>		J BLEFK BX AL		
➡ 医療費情報	>		記録項目表示設定		>
山 日々の記録	>		身長設定		>
ジニ ミッション	>		目標体重設定		>
MY HEALTH CLUB	>				

記録項目表示設定画面が表示されま す。

#### 🚺 補足

MHW に身長および目標体重を登録す る場合は、[身長設定]または[目標体重 設定]をクリックすると表示される画 面で登録してください。

### 4. MHWの[日々の記録]への表示・非表示を設定します。

[日々の記録]に表示する場合はオンにします。表示しない場合はオフにします。

日立健康保険組合	🏚 🚰 😩 テスト タロウ3 🗮	・オンにする場合は○が右となるよう
☆ ホーム 日々の記録設定 記録項目表示設定		にクリックします。
→録項目表示設定		オフにオフ担合けへがた レシス トコ
「日々の記録」で使用する項目の表示・非表示を切り替えることができ	ます。	・イノにする場合は○か左となるよう
アクティビティ		にクリックします。
少奴 		
エクササイズ時間		
上がった階数		
睡眠時間		
身体测定值		
体重		
вмі		
体脂肪率		
陵囲		
バイタル		
血圧		
体温		

以上で、MHW の日々の記録の設定は完了です。

### (2) データ連携を設定する(スマートフォンの MHW アプリのみ)

操作対象者被保険者、被扶養者

歩数等のデータを連携するデバイスを設定する操作について説明します。

1. MHW アプリでメニューを表示し、[各種設定]-[日々の記録設定]を押します。

日々の記録設定画面が表示されます。

×	*=	<b>д</b> —	
7	-スト タロウ2		>
コンテンツ			もっと見る
\$	+	្ន	
健診結果情報	医療質情報	健康相談	
個人設定			>
ログイン設	ログイン設定		
日々の記録設定			>
通知設定			

2. [データ連携設定]を押します。

I docomo S	5G <b>13:48</b>		データ連携設定画面が表示されます。
<	日々の記録設定		
記録項目	記録項目表示設定 >		
データ連	データ連携設定		
身長設定	身長設定		
目標体重	目標体重設定		

### 3. [スマートフォン側の設定方法についてはこちらで確認できます。]を押して参照し、スマートフォ ンデバイス本体で、データ連携の設定をします。

•••• docomo 5G 13:49	
く データ連携設定	(i)
「日々の記録」機能では、データ連携 で、他の健康管理アプリでの記録デー	設定を行うこと タを自動取得す
ることができます。 データ連携の設定には、デバイス本体 の両方に設定が必要です。	とスマホアプリ
スマートフォン側の設定方法について できます。	<u>はこちらで確認</u>
<b>デバイス設定</b> 歩数等データを他アプリと連携するデ トフォン)を設定します。	バイス (スマー
現在使用しているデバイスで	連携する
戻る	
☆ニ ↓ 日々の記録 健健	表日記 MY HEALTH

[スマートフォン側の設定方法についてはこちらで確認で きます。]を押すと、マニュアルがダウンロードされます。 マニュアルを参照してスマートフォンデバイス本体で、デ ータ連携の設定をしてください。

2025/4/7 第1版

4. 現在使用しているデバイスを連携する場合は、[現在使用しているデバイスで連携する]を押します。

<u>できます。</u>
┃ デバイス設定
歩数等データを他アプリと連携するデバイス(スマー トフォン)を設定します。
現在使用しているデバイスで連携する
戻る
$\checkmark$
現在設定されている機種

iPhone SE (3rd

2025/02/03 13:51

generation)

- ・[現在設定されている機種]に、機種と連携開始日時が表示されます。
- ・デバイスの連携を解除する場合は、[連携解除]を押して ください。

以上で、	データ連携の設定は完了	です。
------	-------------	-----

連携解除

戻る

機種

連携開始日時

### 2.5 通知の受信を設定する(通知設定)

次の操作について説明します。

(1) お知らせやミッションなどのプッシュ通知を設定する(スマートフォンの MHW アプリのみ)

(2) E メール通知を設定する

#### (1) お知らせやミッションなどのプッシュ通知を設定する(スマートフォンの MHW アプ

リのみ)

操作対象者被保険者、被扶養者

スマートフォンの MHW アプリで、お知らせやミッションなどのプッシュ通知を設定する操作について 説明します。

通知設定画面が表示されます。

#### 1. MHW アプリでメニューを表示し、[各種設定]-[通知設定]を押します。

×	メニ	<b>-</b> -	
•	テスト タロウ2		>
コンテンツ			もっと見る
$\bigotimes$	+	പ	
健診結果情報	医療費情報	健康相談	
各種設定			
個人設定			>
ログイン設定			>
日々の記録設定			>
通知設定			>

#### 2. [プッシュ通知設定]を押します。



プッシュ通知設定画面が表示されます。

3. プッシュ通知を受信する項目を設定します。

プッシュ通知設定	・受信する場合は○が右となるように押します。
	・受信しない場合は○が左となるように押します。
お知らせ受信	
医療費情報更新	
健診結果情報更新	
MY HEALTH CLUB記事更新	
ボーナスミッション更新	

以上で、プッシュ通知の設定は完了です。

#### (2) Eメール通知を設定する

操作対象者被保険者、被扶養者

MHW での E メール通知を設定する操作について説明します。

#### 1. MHW のトップ画面で[MENU]をクリックします。



#### 2. [各種設定]で[通知設定]をクリックします。



通知設定画面が表示されます。

#### 3. [Eメール通知設定]をクリックします。

		日立健康保険新	ē6		4 <mark>00</mark> 🖂	•	イホMW	0090	
			通知設定						
â	木-ム 2	通知討	2定						
Ŷ	健診結果情報								
+	医療費情報		Eメール通知設定					>	
மி	日々の記録								

Eメール通知設定画面が表示されます。

4. MHW からのメール通知を有効にする場合はオンにします。無効にする場合はオフにします。

My HEALTUIALED	日立健康保険組合	🍄 🔊 🚆 イホMW 00900 🗮
	ホーム 通知設定 Eメール通知設定	
↔ لم- لم	Eメール通知設定	
・ 健診結果情報 ・		
• 医療費情報 >	Eメール通知	
山日本の記録		

・オンにする場合は○が右となるよう
 にクリックします。

・オフにする場合は○が左となるよう
 にクリックします。

以上で、MHW の E メール通知の設定は完了です。

# 3. ミッション

この章では、次の項目について説明します。

3.1 ミッションの概要

3.2 歩いてスクラッチを確認する

3.3 デイリーミッションを確認する

### 3.1 ミッションの概要

#### (1) 概要

MHW のポイントをためるために、次のミッションに挑戦できます。

- ・歩いてスクラッチ
- ・デイリーミッション

上記の他に、期間限定で特別ミッションが発生します。特別ミッションをクリアすることで、ポイントを ためることができます。

### (2) MHW のトップ画面からのアクセス

MHW のトップページから、ミッションのページにアクセスする操作を次に示します。

#### [ミッション]をクリックします。

#### ミッション画面が表示されます。



### (3) ミッション画面でできること

ミッション画面では、次の操作ができます。



項番	項目	説明
1	[歩いてスクラッチ]	現在の歩数を確認し、歩いてスクラッチに挑戦する場合にクリック
		します。歩いてスクラッチについては、「 <u>3.2 歩いてスクラッチを</u>
		確認する」を参照してください。
2	[デイリー]	デイリーミッションに挑戦する場合にクリックします。 デイリーミ
		ッションをクリアすると、ポイントを獲得できます。すべてのデイ
		リーミッションをクリアすると、ポイントくじを引くことができま
		す。デイリーミッションについては、「 <u>3.3 デイリーミッションを</u>
		確認する」を参照してください。
3	[マンスリー]	今月のログイン日数を確認する場合にクリックします。
4	[ボーナス]	期間限定ミッション、イベントミッション、年間ミッションに挑戦
		する場合にクリックします。
		各ミッション(ポイント付与項目)の達成条件、詳細については、
		各ミッションを参照してください。ミッションによっては、達成後、
		ポイントの付与までに時間が掛かる場合があります。
		また、ポイントの詳細(付与対象者、付与時期等)は、「MY ポイン
		ト」のポイント獲得方法ページを参照してください。 MY ポイント
		については、「 <u>8.1 MY ポイントの概要</u> 」を参照してください。



#### 歩いてスクラッチを確認する 3.2

操作対象者 被保険者、被扶養者

歩いてスクラッチでは、1日の歩数に応じてスクラッチコインを獲得し、スクラッチに挑戦できます。

項番	項目	説明
1	[現在の歩数]	現在の歩数と、次のコイン獲得までの歩数が表示されます。
2	[今日獲得したスクラッチコ	・今日獲得したスクラッチコインが表示されます。獲得したス
	イン]	クラッチコインの枚数に応じてスクラッチに挑戦できます。
		・スクラッチに挑戦済みの場合は、 (務) が表示されます。
3	[スクラッチに挑戦]	・スクラッチコインを獲得している場合は、[スクラッチに挑
		戦]をクリックして、スクラッチを削ります。
		・スクラッチカードには、9 マスのうち 4 マスにキャラクター
		が隠されています。縦・横・斜めのいずれかでキャラクター
		が3つ揃うとビンゴ達成となり、ボーナスポイントを獲得で
		きるルーレットを回すことができます。

なお、スクラッチコインおよびスクラッチカードは当日のみ有効です。日付が変わるとコインおよびカー ドは失効します。

### 3.3 デイリーミッションを確認する

操作対象者被保険者、被扶養者

デイリーミッションには、次の3項目があります。

- ・[ログインする]
- ・[日々の記録をする]
- ・[健康記事を読む]

クリアしたミッションには 
マ が表示されます。

デイリーミッションをすべてクリアすることで、ポイントくじを引くことができます。

	ミッション 🛈				
	歩いてスクラッチ	デイリー	マンスリー	ボーナス	
	デイリーミッション			⑦ くじについて	
クリアしたミッション	<ul> <li>・) ログインする</li> </ul>			<ul><li>✓</li></ul>	ポイントくじ
未達成のミッション	🖉 日々の記録をする			>	
	(口) 健康記事を読む			>	
ポイントくじを引く		#121	(টেহিয়ার 🚽		Cucry 抽選箱 Cucry

デイリーミッションの達成状況は、毎日リセットされます。

# 4. 日々の記録

この章では、次の項目について説明します。

4.1 日々の記録、チャレンジ記録の概要

- 4.2 アクティビティやバイタルを記録する
- 4.3 チャレンジを設定する

### 4.1 日々の記録、チャレンジ記録の概要

#### (1) 概要

日々の記録では、身体情報や日々の健康行動に関する次のデータを記録できます。

・アクティビティ(歩数、移動距離、エクササイズ時間、上がった階数、睡眠時間)

・身体測定値(体重、BMI、体脂肪率、腹囲)

・バイタル(血圧、体温)

また、「チャレンジ(行動・目標)」を設定し、日常生活に取り入れることで、生活習慣の改善を図ることができます。

#### (2) MHW のトップ画面からのアクセス

MHW のトップページから、日々の記録のページにアクセスする操作を次に示します。

#### [日々の記録]をクリックします。

#### 日々の記録画面が表示されます。



### (3) 日々の記録画面でできること

日々の記録画面では、次の操作ができます。



項番	項目	説明
1	[アクティビティ]	次の各項目について、日々のデータを記録できます。また、週、月
2	[身体測定値]	または年ごとのデータを確認できます。
3	[バイタル]	・アクティビティ(歩数、移動距離、エクササイズ時間、上がった
		階数、睡眠時間)
		・身体測定値(体重、BMI、体脂肪率、腹囲)
		・バイタル(血圧、体温)
		アクティビティ、身体測定値、バイタルについては、「4.2 アクティ
		ビティやバイタルを記録する」を参照してください。
4	[チャレンジ]	生活習慣改善のためのチャレンジ(行動・目標)を設定し、日々のデ
		ータを記録できます。また、チャレンジの達成率を確認できます。
		チャレンジについては、「4.3 チャレンジを設定する」を参照して
		ください。
5	[記録項目表示設定]	日々の記録画面に表示する項目を設定する場合にクリックします。
		記録項目表示設定については、「2.4 日々の記録を設定する(日々
		の記録設定)」を参照してください。
6	[記録する]	日々の記録の各項目について、まとめて入力する場合にクリックし
		ます。操作については、「4.2 アクティビティやバイタルを記録す
		<u>る</u> 」を参照してください。
		また、項目ごとに入力する場合は、各項目に表示されている / をク
		リックしてください。

### 4.2 アクティビティやバイタルを記録する

操作対象者被保険者、被扶養者

MHW で、日々のアクティビティやバイタルを手動で記録する操作について説明します。

#### 1. トップ画面で[日々の記録]をクリックします。



日々の記録画面が表示されます。

 項目ごとに入力する場合は、記録したい項目の[記録なし]または / をクリックすると表示される ダイアログで、日付、内容を入力し、[保存する]をクリックします。

		日立健康保険組合		兽 1ѫмw 0090	📰 入力した情報が記録されます		
	(	〕 ホーム 日々の記録					
Å +−4	>	日々の記録 ①					
♥ 健診結果情報	>	く 2025年02月	05日(水) 🗎				
E 医療費情報	>	MHWアプリの各種設定からデータ連携設定が可能です。					
山 日々の記録	>	アクティビティ					
ジニ ミッション	>	☆ 歩数 6,800 ∞	1日の目標 8,000	≠ itat≉ 85% (il) O			
MY HEALTH CLUB	>	<b>◎ 移動距離</b> 記録な / //		ll			
健康日記	>	◆ エクササイブ時間 ■2時なし ダ					



	MyHEAITH	IER.	日立健康保険組合		🖞 🖻 🔮 Тжмі	w 0090		まとめて記録画面が表示されます。
		20	◎ ホーム 日々の記録					
ଜ	ホーム	>	日々の記録 ①					
Ŷ	健診結果情報	>	<	2025年02月05日	(水) 🗐		10	
+	医療費情報	>	MHWアプリの各種設定からデータ連携	夏定が可能です。				
dЬ	日々の記録	>	アクティビティ					
\$=	ミッション	>	齐 歩数	6,800 #	1日の目標 8,000 歩 201年 85%	dr		
ш	MY HEALTH CLUB	>	()。移動距離	記録なし /		(h)		
D,	健康日記	>	📌 エクササイズ時間	1 EB4L /		th		
P	MYポイント	>	」 上がった階数	記録なし 🖉		dt	128876	
0			2二 睡眠時間	記録なし /		dt		

4. アクティビティやバイタルの情報を入力し、[保存する]をクリックします。

	日立健康保護	奏組合	r 🖓 🖉	イホMW 00900 ≡
		日々の記録 まとめて記録		
<b>ふ</b> ホーム	>			
♥ 健診結果情報	>	最高血圧(午前)	最低血圧(午前)	
E 医療費情報	>	最高血圧(牛部) mmHg	最低血圧 (午前)	mmHg
山 日々の記録	>	最高血圧(午後) mmHg	最低血圧(午後) 最低血圧(午後)	mmHg
ジニ ミッション	>	体温(午前)	体温(午後)	
MY HEALTH CLUB	>	体温(牛前) ℃	体温(午後)	°C
<b>同</b> 健康日記	>			
● MYボイント	>	18	#16	

入力した情報が記録されます。

以上で、アクティビティやバイタルを記録する設定は完了です。

### 4.3 チャレンジを設定する

次の操作について説明します。

- (1) ステージ選択からのチャレンジ設定
- (2) 自分でチャレンジを作成
- (3) チャレンジの記録の確認、登録

#### (1) ステージ選択からのチャレンジ設定

操作対象者被保険者、被扶養者

MHW で、ステージ選択からチャレンジを設定する操作について説明します。

#### 1. 日々の記録画面の[チャレンジ]で、[チャレンジを追加する]をクリックします。



- ・日々の記録画面を表示する操作については、「4.2 アクティビティやバイ
   タルを記録する」の手順1を参照してください。
- 「チャレンジを追加する]をクリック
   すると、チャレンジ設定画面が表示
   されます。

#### 2. ステージ選択で、チャレンジするステージを選択します。



選択したステージのチャレンジ候補が 表示されます。



#### 4. チャレンジ期間を設定し、[この内容でチャレンジを追加する]をクリックします。



チャレンジ設定確認が表示されます。

5. チャレンジ内容および期間を確認し、[この内容でチャレンジを設定する]をクリックします。



以上で、ステージ選択からチャレンジを設定する操作は終了です。

#### (2) 自分でチャレンジを作成

操作対象者被保険者、被扶養者

MHW で、自分でチャレンジを作成する操作について説明します。

1. 日々の記録画面の[チャレンジ]で、[チャレンジを追加する]をクリックします。



- ・日々の記録画面を表示する操作については、「4.2 アクティビティやバイ
   タルを記録する」の手順1を参照してください。
- 「チャレンジを追加する]をクリック
   すると、チャレンジ設定画面が表示
   されます。

#### 2. チャレンジ作成で、[自分でチャレンジを作成する]をクリックします。

		日立健康保険	相合	4 <mark>00 0</mark> 0	兽 イホМѠ	00900	E MENU
		G *-4	日々の記録 チャレンジ設定				
Ŵ	л-4 >						
ę,	健診結果情報 >		チャレンジ作成				
÷	医療費情報 >		自分でチャレンジを行	乍成する			
மி	日々の記録 >						
<b>%</b> =	ミッション >						

挑戦するチャレンジの入力および設定 する期間が表示されます。

チャレンジ設定確認が表示されます。

3. 挑戦するチャレンジおよび期間を設定し、[この内容でチャレンジを追加する]をクリックします。

Multe	ALTUIALER	日立健康保険組	合		<sup>p</sup>	🖻 😩	イホMW	00900	E
THIT HALINVEB		© *-4	日々の記録	チャレンジ設定	チャレンジ作成				
<b>ふ</b> ホーム	>	チャレ	ンジ作成						
♥ 健診結果情報	>								
<ul> <li>医療費情報</li> </ul>	>	1	挑戦するチャ	レンジを入力して	ください 彦				
山 日々の記録	>		※最大30文字まで入力可	1					
♥二 ミッション	>		期間を設定す	5					
MY HEALTH (	CLUB >	Г	チャレンジ開始日		チャレンジ終了日		1		
國 健康日記	>	L	1	₿~			J		
P MYポイント	>			この内容	でチャレンジを追加す	8			

設定したチャレンジが追加されます。

4. チャレンジ内容および期間を確認し、[この内容でチャレンジを設定する]をクリックします。



以上で、自分でチャレンジを作成する操作は終了です。

### (3) チャレンジの記録の確認、登録

操作対象者被保険者、被扶養者

MHW で、チャレンジ期間に、チャレンジの日々の記録を登録する操作について説明します。

#### 1. 日々の記録画面で、記録を登録するチャレンジの をクリックします。

M	HEALTHWEB	日立	健康保険組	合	đ	Deo @ √⊅MW 00900
		G	ホーム	日々の記録		
<b>д</b> т-д	>			U ORLEN		
<b>V</b> , 健診結	耗情報 >			バイタル		
E 医療費	青報 >			₩ 血圧	RB¢L /	(dt)
山 日々の	( 銀5			🌡 体温	記録なし 🧪	dt
ジニ ミッシ	a> >					
Ф муне	ALTH CLUB >			77000		
<b>同</b> 健康日	< 5			ラジオ体	<b>操を行う</b> 2025.02.06 (N)~2025.03.31 (月)	記録なし 🖋 👍
MYボイ	>> >>				チャレンジを追加する	]
0 ####	ğ >				③ 記録項目表示設定	

- ・日々の記録画面を表示する操作については、「4.2 アクティビティやバイタルを記録する」の手順1を参照してください。
  - ・
     ・
     ・
     をクリックすると、チャレンジの
     詳細画面が表示されます。
  - ・今日の記録が未登録の場合は、[記録 なし]または / をクリックすること
     でも、チャレンジの記録を登録でき ます。

 チャレンジの記録率、達成率を確認します。記録を登録する場合は、[記録なし]をクリックすると 表示されるダイアログで、日付および[×]・[○]をクリック後、[保存する]をクリックします。



以上で、チャレンジの記録を確認、登録する操作は終了です。

# 5. 健診結果情報

この章では、次の項目について説明します。

5.1 健診結果情報の概要

5.2 健診結果を確認する

### 5.1 健診結果情報の概要

#### (1) 概要

健診結果情報では、受診した健診結果、健診結果への評価コメント、アドバイスを確認できます。 また、健診結果を基に、健診数値改善メニューを見たり、生活習慣病の発症予測をしたりできます。

#### (2) MHW のトップ画面からのアクセス

MHW のトップページから、ミッションのページにアクセスする操作を次に示します。

[健診結果情報]をクリックします。

#### 生年月日を入力し、[OK]を押します。

		н <b>Шев</b> вофинация с				テスト タロウ3 ≡	
		<mark>0</mark> 88pt		> 今月の:	>>0	<b>e</b> >	
ଜ	*-4-*		0#	今日審得したスクラッチ	コイン:0/4 次のコイン獲得ま	T. at3.000+	
Ŷ	<b>结彩私果情報</b> >	今日の歩数		3,000#	6,000 tb 🛦	8,000 5	
ŧ	医療費情報	注目のお	知らせ				
ďb	日々の記録	4	・ インフ. 第二2	ルエンザ予防接種ポイント申請	受付中		
\$=	ミッション >		7 725	- >			
m	MY HEALTH CLUB	1	<b>N</b> . N. N. 1 2	024/12/15~			
B	· SI日東助	4	¢₫-	キングキャンペーン開催			
®	MYポイント >		ARM : 2	1024/12/16~			

MyHEAITUIALED	日江建康保険相名	U C a 72 8093	MENU
	() ホーム 健設和	<b>在果供</b> 報	
\$~~ <u>↓</u>	121	诊結果情報	
♥ 緯診結果情報 >			
主 医療費情報 >		あなたの生年月日を半角数字8桁で入力してください。 例:19770101	
<b>山</b> 日々の記録 >>		0M : 19770101	
ジニ ミッション >		OX .	
MY HEALTH CLUB			
<b>同 </b> 健康日記 >>			
MYポイント			

#### 健診結果情報画面が表示されます。



### (3) 健診結果情報画面でできること

健診結果情報画面では、次の操作ができます。



項番	項目	説明
1	健診結果の総合判定	健診結果の総合判定が、A~D で表示されます。
2	[メタボリック判定]	メタボリック判定の結果が表示されます。
3	[保健指導レベル]	保健指導レベルが表示されます。
4	各項目の健診結果	各項目の健診結果が A~D で表示されます。
5	[すべての健診結果を見	すべての健診結果を見る場合にクリックします。操作については、
	る]	「 <u>5.2 健診結果を確認する</u> 」を参照してください。
6	[健診数値改善メニュー	健診数値改善メニューを見る場合にクリックします。健診数値改善
	を見る]	メニュー画面が表示されます。
7	[生活習慣病の発症予防	将来の入院リスクを判定、シミュレーションできます。操作につい
	をする]	ては、別紙「リスクシミュレーター操作マニュアル」を参照してく
		ださい。

### 5.2 健診結果を確認する

操作対象者被保険者、被扶養者日立健保に提出されていない健診結果と、他健保加入時に受けた健診結果は表示されません。

健診結果を確認する操作について説明します。

#### 1. トップ画面で[健診結果情報]をクリックします。



#### 📄 補足 未同意メッセージが表示された場合

次のメッセージが表示された場合は、健診結果の WEB 公開に対する同意がされていません。

健診結果情報	
WEB公開に対する同意がされていないため表示できません。 同意情報を変更する場合は、「各種設定(個人設定)」の「同意設定」で変更してください。	
同意設定へ	

健診結果を MHW で確認するには、健診結果 WEB 公開への同意が必要です。[同意設定へ]をクリック し、健診結果 WEB の公開に同意を行ってください。操作については、「2.2(3) 個人情報表示の同意確認 をする」を参照してください。

### 2. 生年月日を入力し、[OK]をクリックします。

	MyHEATHNER	B立健康保険総合 🗘 🖓 😋 テスト タロウ3	E MENU
		⋒ ホーム 健診結果情報	
ଜ	<i></i> π− <i>Δ</i> >	健珍結果情報	
Ŷ	健診結果情報 >		
+	医療費情報 >	<b>あなたの生年月日を半角数字8桁で入力してください。</b> 例:19770101	
գր	日々の記録 >	例:19770101	
3=	ミッション >	OX	
ш	MY HEALTH CLUB		
8	健康日記 >		
®	MYポイント >		

#### 3. 健診結果の総合評価を確認します。

#### △ ඐ 😩 ヒョウジュン ヒホピーシー A ≠−4 健診結果情報 م \*-~ 健診結果情報 ♀ 健診結果信料 医療費信報 総合評価 rfh 日々の記録 В マロの研究部展では基準値外の項目がありました 生活習慣の改善や経過観察が必要です ば<u>⊐</u> ミッション メタボリック利定 () 基準該当 (二) ベル 🕕 なし (情報提供) 🙄 MY HEALTH CLUE 腎機能 同 健康日紀 → A → B → A → A → A A MYHA> G 98.84 建設数値改善メニューを見る ð.

### ・生年月日は、半角数字 8 桁の算用数 字で入力してください。生まれ年は、 西暦で入力してください。

#### 例:19770101

- ・生年月日認証は、個人情報参照時のご
   本人確認のため、健診結果情報確認
   の度に必要です。
- •[OK]をクリックすると、健診結果画
   面が表示されます。

#### 次の項目を確認します。

- ・健診結果の総合評価
- ・[メタボリック判定]
- ・保健指導レベル
- ・健診の各項目の評価

#### 🚺 補足

直近で受診した健診結果情報について は、3 か月程度の更新期間を要する場 合があります。

#### 4. 健診結果の詳細を参照する場合は、[すべての健診結果を見る]をクリックします。

健診結果表画面が表示されます。

	MyHEALTHWEB	日立健康保険組合					4 🖻 😩	ヒョウジュン ヒホピーシー
		A *-* 0	建診結果情報					
ŝ	л-л >	681055	里信起					查诉得验日·2024/04/01
Q. 1	建診結果情報 >	02 85 MA	A IN TR					EALAD II I LILIUUU
<b>+</b> 8	医療費情報		総合評価					
ф і	日々の記録 >		B 今回の検 生活習	<sup>直結果では基準値外の項</sup>	<sup>目がありました</sup> 観察が必要です			
2=	ミッション >		メタボリック利定 🕕	基準該当 😰		保健指導レベル ①	なし(情報提供) 🕃	
	MY HEALTH CLUB							○ 判定区分について
_			肥満 >	≜E >	脂質 >	血糖>	肝機能 >	腎機能 >
民 (	睡漱日記 >		→ A	→ A	⇒B	→ A	→ A	→ A
۱ (e)	MYポイント >		基準領内	基準領内	程度異常	基準領內	基準領內	基準值內
្នេះ	<b>建康相談 &gt;</b>				健診設備改善	×ニューを見る		すべての雑診結果を見る >
				ļ	Iスクシミ	ュレータ-	2	

# 5. 健診結果表を参照します。健診結果を PDF でダウンロードまたは印刷する場合は、[健診結果一覧表(PDF ダウンロード)]をクリックします。

	Mullen	Ino	日立健康保険	86				ಛ № 🍐 ೬ョウジュン ヒホピーシー	E NENJ
1	VI PIYFIEALTHW	1215	۵ *-4	维诊结束	情報 健診結果一覧表				
(	a *−™	>			生活機能問診5	uur	uuz		
	)。 保於法平信報	,			生活機能問診6	いいえ	uuz		
	J				生活機能問診7	いいえ	いいえ		
6	医療費情報	>			生活機能問診8	いいえ	いいえ		
c	日々の記録	>			生活機能問診9	121.)	12U		
					生活機能問診10	はい	izu-		
	こ ミッション	``		焦	生活機能問診11	はい	шu		
6	MY HEALTH CLUB	>		古機能業	<u>生活機能問診12</u> [kg/m2]	22	22		
				業 チェ	生活機能問診13	121.)	HU.		
6	у немпис	,		ックリフ	生活機能問診14	121.)	iituv		
(	MYボイント	>		Ê	生活機能問診15	121.1	izu)		
	) @#####				生活機能問診16	いいえ	いいえ		
	3				生活機能問診17	はい	HELV.		
					生活機能問診18	121.1	121.1		
					生活機能問診19	いいえ	いいえ		
					生活機能問診20	はい	LEU.		
					生活機能問診21	はい	HELV.		
					生活機能問診22	121.1	121.1		
					生活機能問診23	121.)	1214		
					生活機能問診24	はい	12U		
					生活機能問診25	121.1	HU.		

### 6. 健診結果一覧表をダウンロードまたは印刷します。

サン	٬プル タロウ様												作成	8 : 2024/08/1
												<b>2</b> 4	植	
	視堂視日	R5.06.2	8	R5.06.2	в	R5.06.2	8	R5.06.2	в	R5.06.2	8	上限值	下限值	₩ <u>₹0</u>
	身長	170.0		170.3		170.3		170.3		170.3		•		cm
8	体量	71.9		67.3		69.1		73.6		66.4		•		kg
놣	BMI	24.9	A	23.2	A	23.8	A	25.4	С	23.0	A	24.9	18.5	
-	後回(実用)	187.5	C	83.8	A	83.0	A	86.0	С	77.0	A	84.9		cm
<u>#</u>	収縮期血圧(1回目)	136	С	131	С	123	A	122	Α	124	в	129	0	mmHg
5	松張期血圧(1回日)	187	С	91	С	79	В	82	A	80	A	84	0	mmHg
Æ	原酸	(-)	•	()	•	()	•	()	•	()	-			
2	尿蛋白	(±)	•	(-)	•	()	•	()	•	()	•	•		
曲	ヘマトクリット値	153.6		54.3		53.7		54.2		52.7		48.9	38.5	%
液	赤血球数	1.547		545		533		551		532		539	400	万 /mm²
_	空膛時中性能訪	91	A	88	A	84	A	92	A	97	A	149	30	mg/dl
8	HDLコレステロール	49	A	47	Α	42	A	45	A	46	A		40	mg/dl
~	LDL コレステロール	121	C	122	С	134	C	128	С	123	С	119		mg/dl
	COT (ACT)	1.24	0	24		26		26	C	20		20		81/2

以上で、健診結果を確認する操作は終了です。

## 6.健康日記

この章では、次の項目について説明します。

6.1 健康日記の概要

#### **6.1 健康日記の概要**

操作対象者被保険者、被扶養者

#### (1) 概要

健康日記では、運動の記録や食事の内容など、日常の活動を投稿し、他の MHW 利用者と共有できます。 仲間たちとお互いの進捗をシェアし励まし合うことで、毎日の健康管理を楽しく続けることができます。

#### ()) 補足 初回利用時の「健康日記利用規約」への同意について

健康日記のご利用には、[健康日記利用規約]への同意が必要です。利用規約へ同意し、ニックネームを設 定後、ご利用ください。



🗋 注意

- ・プロフィールや日記に記載した内容は、他のユーザーに公開されますので、個人情報のお取扱いには十分にご注意ください。また、健康増進を目的とするものですので、趣旨をご理解の上、活用してください。
- ・不適切な投稿が繰り返された場合は、管理者の判断により、健康日記の投稿が制限される場合があります。

### (2) MHW のトップ画面からのアクセス

MHW のトップページから、健康日記のページにアクセスする操作を次に示します。

#### [健康日記]をクリックします。

	日立總書開始的合	0° ⊡° 😩 1#MW 00900 💻
	<mark>©</mark> 815pt > 48:09>> 👷 >	おすすめメニュー
	今日開闢したスクラッチコイン: 0/4	🗇 雜診予約
G assesses >	今日の多数 Upp 次のコイン推得まで、あと3,000m	谷 成治式予防ポイント申請
e seens >	1100-1 1000-1 1000-1 1000-1 1000-1 1000-1 1000-1 1000-1 1000-1 1000-1 1000-1 1000-1 1000-1 1000-1 1000-1 1000-1	8 UZ955av-9-
<u>в</u> полем >	く インフルエンザ予防接種ポイント申請受付中	
(z 27989 )	# E ### : 2024/12/16~	719-29939 ((1200))
Ш мунеацтн сцив >	727-1	<ul> <li>1094548</li> </ul>
17 M M M H H H	REE: 2024/12/15~	🖉 Вчоджета >
D MYSYSE >	第二十55十十5八一5前面 期間: 2024/12/16~	(III) WINTER & INC >
g anen >		

#### 健康日記画面が表示されます。

	日立健康保険組合	e e	9 😩 1#MW 00900	
	(a) ホーム 標準日記			
	健康日記の			
G wannam >	h ( to bill all			
■ ERRIN     ■      ■	27. G 20 12 Mil	of the sec	$\odot$	
∰ ⊟<02₩ >	長期音句 2025/02/05 1851			
\$= Eysay >	〒1008日、1番のコーナー チョレギサラダ、サラダチキン、ロカボヌードル	<u>ம்</u> 0	たらう プロフィールを見る	
MY HEALTH CLUB	<b>真</b> 2025/02.04 16/52		<b>V RUTS</b>	
₽ ##012 >	今日のお昼ご飯のコーナー さば明太		Q JD*2425	
MYST≻ト →		db ه		
G annex >	<b>真島高朝</b> 2025/02.04 16:51			
	あいうえお			

### (3) 健康日記画面でできること

健康日記画面では、次の操作ができます。

	日立健康保険組合		மீ <sup>®</sup> № 🔮 イホMW 00900 🗮 <sub>MENU</sub>
	ホーム     健康日記		
	健康日記		
し 健診結果情報  >	1	2	
<ul> <li>➡ 医療費情報 &gt;</li> </ul>	みんなの投稿	目分の投稿	•
山日々の記録 >	<u>具局音期</u> 2025.02.05 18:51		
ジニ ミッション >	今日のお昼ご飯のコ チョレギサラダ、サ	ーテー ラダチキン、ロカボヌードル ① 0	たつつ プロフィールを見る
MY HEALTH CLUB >	真息吾朗 2025.02.04 16:52		
建康日記 >	今日のお昼ご飯のコ さば明太		© プロックリスト <b>5</b>
(P) MYボイント >		ە ك	
☐ 健康相談 >	<u>真島吾胡</u> 2025.02.04 16:51		
	あいうえお	0 حائم	
項番	項目		説明
1 [みん;	なの投稿]	・みんなの投稿を確	認する場合にクリックし

1	[みんなの投稿]	・みんなの投稿を確認する場合にクリックします。
		・みんなの投稿に「いいね!」を残すことができます。
		・利用規約に違反した投稿や迷惑な投稿をするユーザーを確認した
		場合は、投稿右上の[…]をクリックして表示される[通報する]ま
		たは[ブロックする]を選択することで、通報またはブロックでき
		ます。
2	[自分の投稿]	・自分の投稿を確認する場合にクリックします。
		・投稿右上の[…]をクリックして表示される[削除する]を選択する
		ことで、自分の投稿を削除できます。

項番	項目	説明
3	[プロフィールを見る]	個人設定で設定したプロフィール(ニックネーム、自己紹介)を確
		認する場合にクリックします。プロフィールの設定については、
		「 <u>2.2(1) MHW のプロフィールを設定する</u> 」を参照してください。
4	[投稿する]	自分の投稿をする場合にクリックします。
		1回の投稿で文字(280文字以内)および画像(PNG/JPG/GIF 形
		式で 10MB 以内の画像 1 枚のみ)を投稿できます。
5	[ブロックリスト]	[みんなの投稿]でブロックしたユーザーのリストを確認する場合
		にクリックします。 ブロックリストで[解除する]をクリックするこ
		とで、ブロックを解除できます。

# 7. 医療費情報

この章では、次の項目について説明します。

- 7.1 医療費情報の概要
- 7.2 医療費通知書兼現金給付決定通知書を確認する
- 7.3 医療費通知書兼現金給付決定通知書を印刷する
- 7.4 医療費控除申告用データをダウンロードする

### 7.1 医療費情報の概要

#### (1) 概要

医療費情報では、医療費通知書兼現金給付決定通知書で、保険医療機関等を受診した際に掛かった医療費の内訳等を確認できます。また、医療費控除の申告手続きに必要な「医療費控除の明細書」の作成に利用できる医療費通知データをダウンロードできます。

本操作は、被保険者のみが実施できます。被扶養者の方の医療費情報は、被保険者の方の医療費情報にま とめて表示されます。被保険者の方の ID でログインし、ご確認ください。

#### (2) MHW のトップ画面からのアクセス

MHW のトップページから、医療費情報のページにアクセスする操作を次に示します。

#### [医療費情報]をクリックします。



#### 生年月日を入力し、[OK]をクリックします。

	日立健康保険相合	요 <sup>0</sup> 🖆 💿 テスト タロウ3 💡
	Q ホーム 医液质情報	
£	> 医瘤費信報	
9 #8000.000	>	
<ul> <li>xexite</li> </ul>	> あなたの生年月日を半角数字8桁で入力してく 例:19770101	Кðи.
db B≪01288	19800108	
\$= 290a0	ок	
MY HEALTH CLUB	>	
<b>武</b> (11月11日)	>	
MYERTY F	>	
G #####	>	

#### 医療費情報画面が表示されます。

		日立健康保険	M00			Qº 🖆 🍈 Fak ge
MT HEALTH WEB		0 s-7	S#R#N			
∆_∞ ۵	>	医结核	<b>卧情報</b>			
Section of	>					
★ 医原质情报	>		医療費通知書 萋 現金終	讨決定通知書 🕕		すべて見る
db ⊟⇔ाटाह	>		最新の窓口負担総額 2024年10月総付分	86,934 <sub>m</sub> >	年間の窓口負担総額 2024年18月59	86,934 <sub>円</sub> >
\$2 299a2	>			RERIZHOUR	データを取得する	
MY HEALTH CLUB	>					
C 4002	>					
MYポイント	>					
្អា អាមារ	>					

### (3) 医療費情報画面でできること

医療費情報画面では、次の操作ができます。

-	MY HEALTH WEB		日立健康保険組合	요 주지ト タロウ3 🔊
Ŵ	ホーム	>	医痨费情報	
v	健診結果情報	>		
ŧ	医療費情報	>	1 医療費通知書 兼 現金給付決定通知書 🕠	すべて見る >
மி	日々の記録	>	<b>最新の窓口負担総額</b> 2024年10月船付分 86,934円 > 年間の窓口負担総額 2024年給付分	86,934 <sub>m</sub> >
≈=	ミッション	>	2 医療費控除申告用データを取得する	
ш	MY HEALTH CLUB	>		
D	健康日記	>		
P	MYポイント	>		
G	健康相談	>		

項番	項目	説明
1	[医療費通知書 兼 現金	・保険医療機関等を受診した際の医療費の内訳等を確認します。
	給付決定通知書]	・[すべて見る]をクリックすることで、過去2年間の医療費通知書
		兼現金給付決定通知書を確認できます。
		・[給付年月、対象者、給付種別で絞り込む]をクリックして条件を
		指定することで、医療費通知書兼現金給付決定通知書を絞り込ん
		で確認できます。
		・操作については、「7.2 医療費通知書兼現金給付決定通知書を確
		認する」および「7.3 医療費通知書兼現金給付決定通知書を印刷
		<u>する</u> 」を参照してください。
2	[医療費控除申告用デー	・医療費控除の申告手続きに必要な「医療費控除の明細書」の作成
	夕を取得する]	に利用できる医療費通知データ(XML または CSV 形式)をダウ
		ンロードする場合にクリックします。
		・操作については、「7.4 医療費控除申告用データをダウンロード
		する」を参照してください。

### 7.2 医療費通知書兼現金給付決定通知書を確認する

次の内容について説明します。

(1) 医療費通知書兼現金給付決定通知書の確認

(2) 医療費通知書兼現金給付決定通知書の表示内容

#### (1) 医療費通知書兼現金給付決定通知書の確認

操作対象者 被保険者

MHW で、医療費通知書兼現金給付決定通知書を確認する操作について説明します。

#### 1. MHW のトップ画面で[医療費情報]をクリックします。



生年月日認証画面が表示されます。

#### 補足 未同意メッセージが表示された場合

次のメッセージが表示された場合は、MHW での医療費情報の公開に同意していません。



MHW で医療費情報を確認するには、医療費情報の公開に同意が必要です。「2.2(3) 個人情報表示の同意

確認をする」を参照して設定してください。

#### 💼 補足 被扶養者の方向けのメッセージが表示された場合

被扶養者の方がログインしている場合は、次のメッセージが表示されます。

~	医療費情報のメニューは、被扶養者の方はご利用になれません。
Ģ	被保険者の方のみ、ご利用いただけます。

被扶養者の方の医療費情報は、被保険者の方の医療費情報にまとめて表示されます。被保険者の方の ID でログインし、確認してください。

#### 2. 生年月日を入力し、[OK]をクリックします。

		日立健康保険組合	<mark>@ _@</mark>	テスト	タロウ3	E MENU
		向 ホーム 医療費情報				
G	<i>т-ц</i> )	医瘦費情報				
ů	健診結果情報					
ŧ	医療費情報	<b>あなたの生年月日を半角数字8桁で入力してくだ</b> 例:19770101	さい。			
மி	日々の記録	例:19770101				
2=	ミッション	ок				
ш	MY HEALTH CLUB					

- ・生年月日は、半角数字 8 桁の算用数 字で入力してください。生まれ年は、 西暦で入力してください。
  - 例:19770101
- ・生年月日認証は、個人情報参照時のご本人確認のため、医療費情報確認の度に必要です。
- ・[OK]をクリックすると、医療費情報 画面が表示されます。

#### 🏚 😋 😩 쿠スト タロウ3 ≡ 日立健康保険組合 My HEALTH WEB G \*-4 医療費情報 ふ ホーム 医療費情報 ♥ 健診結果情報 医療費通知書 兼 現金給付決定通知書 ① すべて見る> + 医療費情報 最新の窓口負担総額 2024年10月給付分 86,934円 > 年間の窓口負担総額 該当するデータはあります 0 => 山 日々の記録 ジニ ミッション 医療費控除申告用データを取得する MY HEALTH CLUB

#### 3. 医療費通知書兼現金給付決定通知書を確認します。

#### 4. 最新月の医療費通知書兼現金給付決定通知書のみを確認する場合は、[最新の窓口負担総額]をク リックします。

MyHEAITHWER	日立健康保険組合 ロジャン ロウ3 三 MENU		
	◎ ホーム 医療費情報		
ፈ - ተ ፍ	医瘘費情報		
29 健診結果情報 >			
+ 医療費情報 >	医療費通知書 兼現金給付決定通知書 ① **<*********************************		
日々の記録 >	<b>最新の窓口負担総額</b> 86,934 円 > 年間の窓口負担総額 2024年10月総付約 路当年をデータはありません。 0 円 >		
ジニ ミッション >	医療費益指令の予定になった。		
MY HEALTH CLUB			

最新月の医療費通知書兼現金給付決定 通知書が表示されます。手順7 に進ん でください。

#### 5. 給付年月を指定して医療費通知書兼現金給付決定通知書を確認する場合は、[すべて見る]をクリ ックします。

	日立健康保険組合 口 <sup>60</sup> C <sup>50</sup> (1) テスト タロウ3	EMENN.
	☆ ホーム 医療費情報	
б *-4	医疫费情報	
♥ 鍵診結果情報		
<ul> <li>医療費情報</li> </ul>	医療費通知書 兼 現金給付決定通知書 〇 アベて足らう	
山 日々の記録	最新の窓口負担総額 2024年10月組代約 2024年10月 2024年10月 2024年10月組代約 2024年10月 2024年10 2024 2024 2024 2024 2024 2024 2024 20	
ジニ ミッション	医療費貸地中台用データを取得する	
MY HEALTH CLUB		

過去の医療費通知書兼現金給付決定通 知書が表示されます。
# 6. [給付年月、対象者、給付種別で絞り込む]をクリックします。絞り込み条件を選択した後、[この 内容で絞り込む]をクリックします。

MyHEAITHWER	日立健康保険組合 🖉 🕑 😩 🤊	ネト タロウ3 🚊 絞り込み条件として次の項目を選択し
۵ ۴-۵	众 ホーム 医療費情報 医療費透知者 差 現金給付決定	ます。
C 健診結果情報 >>	医療費通知	・[給付年月]
➡ 医療費情報 >>	過去の医療費通知書 兼 現金給付決定通知書	給付年月は西暦で指定します。
山日々の記録	給付年月、対象者、給付種別で絞り込む	
ジニ ミッション う	2024年 图1.028年 86,5	和19月1日は、取型CIガケアプ、取利
MY HEALTH CLUB	10月 室口和田田和 86,5	の給付情報から最長で過去2年間分
健康日記 >>	2023年 BDAMEN 66,5	<sup>88</sup> <sup>+</sup> まで指定可能です。
<ul><li>(P) MYポイント )</li></ul>		・[対象者名]
A + 1		・[給付種別]
[n] ホーム 3 又 健認結果情報 3	医療費通知	
① 医原素清释 >>	<b>続付年月</b>   年月を選択 〇 - 年月を選択 〇	と、指定した条件で、医療費通知書兼現
山日々の記録	対象者名	金融の「金給付決定通知書が表示されます。
ຽ⊒ ≷າຍຍາຍ ເ	対策者をを通用してくたらい 第日本部編集 86,5	334 <sub>19</sub> —
MY HEALTH CLUB	<ul> <li>(1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)</li></ul>	134 <sub>19</sub> >
. saas 🕫	содателово	588 (4) +
(P) MY#イント 3		

#### 7. 医療費通知書兼現金給付決定通知書を確認します。

2	MyHEALTHWEB	日立健康保	陵組合				¢	• <mark>-</mark> • • •	テスト タ	ロウ3
			医療費情報	医療費通	知書 兼	見金給付決定	*_):			
â	л-4 >	医发	青霉通知率 兼 珇夺	給付決定	21番4日3	ŧ				
y,	健診結果情報									
ŧ	医療費情報 >		医療費通知書	蒹 現金給	付決定	通知書				
dЪ	日々の記録		2024年7月~10月 峪	付分						
32	ミッション		あなたが支払・	った額		86,93	<mark>4</mark> 円			
m	MY HEALTH CLUB									
	AMP 12			15.8	ŧ			総日	医療費 (A) の)	为訳
P	MYボイント >		給付を受けた人	年月	日数	診療区分	(A) 総医療費 (保険診療分)	健保負担額	公費負担額 又は 第三者行為 自己負担相 当額	ş
റ	健康相談		テスト ハナコ3	2024/10	1	調剤	¥2,170	¥1,519		
			テスト ハナコ3	2024/10	12	入院	¥885,250	¥798,967		

## 🚺 補足

「該当データはありません」と表示さ れる場合は、指定した給付年月の通知 書が存在していません。別の給付年月 を指定して、再度、手順6を行ってく ださい。

以上で、医療費通知書兼現金給付決定通知書の確認は終了です。

## (2) 医療費通知書兼現金給付決定通知書の表示内容

医療費通知書兼現金給付決定通知書は、給付年月を指定して確認できます。医療費通知書兼現金給付決定 通知書には、次の内容が表示されています。

2024年10月0	)医療費通	兼 書成	現金給付	決定通知書						く前月 次月 >
あなたが支払・	った額			86,9	<mark>34</mark> ⊓					
	診療				総臣	E療費(A)のP	为訳	(B) に対する給	付・現金給付	
給付を受けた人	年月	日数	診療区分	(A) 分総医療費 (保険診療分)	健保負担額	公費負担額 又は 第三者行為 自己負担相 当額	(B) 受診者窓口 負担額	現金給付• 高額療養費	付加金	医療機関名または現 金給付種別(★印)
テスト ハナコ3	2024/10	1	調剤	¥2,170	¥1,519	-	¥651	-	÷	●●●調剤薬局
テスト ハナコ3	2024/10	12	入院	¥885,250	¥798,967	-	¥86,283	¥798,967	¥60,100	公立●●●総合病 院
テスト ハナコ3	-			-	-	-		¥232,540	-	★出産育児一時
テスト ハナコ3	-	-	-	-	-	-	-	¥187,460	-	★出産育児一時

- ・給付を受けた人
- ・診療年月
- ・診療日数
- ・診療区分
- ・(A)総医療費(保険診療分)
- ・総医療費(A)の内訳 健保負担額
- ・総医療費(A)の内訳
  公費負担額又は第三者行為自己負担相当額
- ・総医療費(A)の内訳 (B)受診者窓口負担額
- ・(B) に対する給付・現金給付 現金給付・高額療養費
- ・(B) に対する給付・現金給付 付加金
- ・医療機関名または現金給付種別(★印)
- ・給付決定額

#### ■通知内容の項目説明及び計算例

[医療費通知]をクリックすることで、医療費通知書兼現金給付決定通知書の各項目の説明及び計算例を 確認できます。クリックすると、日立健保ホームページが表示されます。



#### ■医療費通知書兼現金給付決定通知書(印刷用)

[PDF 表示]をクリックすることで、医療費通知書兼現金給付決定通知書を、印刷用に表示できます。詳し くは「7.3 医療費通知書兼現金給付決定通知書を印刷する」を参照してください。



### ■不服申し立てについて

[不服申し立てについて]をクリックすることで、通知内容に不服ある場合の対応について確認できます。 医療費通知書兼現金給付決定通知書の内容に不服がある場合、社会保険審査官(地方厚生(支)局内)に 対して審査請求ができます。また、審査請求の決定に不服がある場合は、再審査請求または処分の取消し の訴えを提起することができます。請求可能期間等については、記載内容をご確認ください。

	注意:「PDF表示」ボタンは給付年月の期間が1か月分の場合にのみ有効です。
•	次の点に留意して医療費等の内容をご確認頂き、不明な点がある場合は、健康保険組合にお問い合わせください。 (1)診療を受けていない内容が記載されていないか (2)診療を受けた年月や日数があっているか (3)受診者の窓口負担額が大きく違っていないか
•	医療費の記載は原則として受診された3ヵ月後になります。但し医療機関の請求が遅れた場合や審査機関が行う請求内容 の審査により記載が遅れることがあります。
•	2年を経過した分より掲載終了となりますので、必要に応じて印刷してください。
•	審査機関の審査によって医療費が減額された場合、この通知書には減額後の金額が記載されます。この場合、給付金も減 額後の受診者負担額に基づいて算出されます。
•	この通知内容の項目説明及び計算例は、日立健保ホームページの「医療費通知」に記載しています。
•	現金給付の決定内容に不服があるときは、「不服申し立てについて」とご確認ください。

# 7.3 医療費通知書兼現金給付決定通知書を印刷する

#### 操作対象者 被保険者

MHW で、医療費通知書兼現金給付決定通知書を印刷する操作について説明します。

1. 最新の医療費通知書兼現金給付決定通知書を印刷する場合は、医療費情報画面で、[最新の窓口負 担総額]をクリックします。

特定の月の医療費通知書兼現金給付決定通知書を印刷する場合は、[すべて見る]をクリックします。

My HEALTH	NER	日立健康保険総合 🖉 🕙 (2) テスト タロウ3
	CLU	⋒ ホーム 医療費情報
ムーホ (1)	>	医海营情報
♥ 健診結果情報	>	
E 医療費情報	>	医療費通知書 兼 現金給付決定通知書 〇 マベて見るう
山 日々の記録	>	最新の窓口負担総額 2024年10月始代約 2024年10月始代約 11日丁をデータはありません。 0 円 >
ジニ ミッション	>	医療責任論中各用データを取得する
MY HEALTH CLUB	>	

- ・医療費情報画面を表示する操作については、「7.2(1)医療費通知書兼現金給付決定通知書の確認」の手順1、2を参照してください。
- ・[すべて見る]をクリックすると、過去
   2 年間の医療費通知書兼現金給付決
   定通知書が表示されます。手順 2 に
   進んでください。
- ・[最新の窓口負担総額]をクリックす ると、最新月1か月分の医療費通知 書兼現金給付決定通知書が表示され ます。手順3に進んでください。

# 2. [給付年月、対象者、給付種別で絞り込む]をクリックします。絞り込み条件を選択した後、[この 内容で絞り込む]をクリックします。

MyHEAITUL	Alco	日立健康保険組合	רא אַם אַר	絞り込み条件として次の項目を選択し
· ····	VLD	ホーム 医療費情報 医療費通知書 差 現金給付決定…		ます
4-# <b>6</b>	>	医療費通知		6.9.0
♥ 健診結果情報	>			・[給付年月]
E 医療費情報	>	過去の医療費通知書 兼 現金給付決定通知書		給付年月は西暦で指定します。
山 日々の記録	>	給付年月、対象者、給付種別で絞り込む	×	
ジニ ミッション	>	2024年	8口角型地带 86 934m —	1 か月分の給付期間を指定してく7
MY HEALTH CLUB	>	10月	жояния 86,934 <sub>P1</sub> >	さい。印刷用フォーマットは1かり
健康日記	>	2023年	жанным 66,588 m +	分の給付期間にのみ対応している
<ul> <li>(P) MYボイント</li> </ul>	>			す。
		$\sim$		
<b>命</b> 市-ム	>			・[对家者名]
₽ 雜於結果情報	\$	医療費通知 ×		・[給付種別]
王 医原素情報	>	給付年月 日 年月を選択 〇 - 年月を選択 〇		   この内容で絞り込む]をクリックする
db 日々の記録	>	対象者名		と 北京にた冬州本 医病毒通知書 第1
V- Sudanta		対象者名を選択してください 🍟		こ、相圧した案件し、医療員通知音兼場
	2	給付權別	вание 86,934н -	金給付決定通知書が表示されます。
MY HEALTH CLUB	>	給付種別を選択してください ~	#CIRMEN 86,934m >	
	8		жарныка 66,588 m +-	
		この内容で能り込む		

## 3. [PDF 表示]をクリックします。

N	MYHEALTHWE	B	日立韓康	保険組合										0.0	- 72F 90
			(h) #-	-4	5###B	医根黄道	108.83	用皇給付決定							
ଭ	<i></i> ≠− <i>L</i>	>	E	療費通り	唱兼現	金給付決定	2通知1	8							
e,	使动结果情经	>													
ŧ	医療費情報	>		20	24年10月(	の医療費通	知書 兼	現金給付	決定通知書						<b>CBR</b> (0.8.2
db	日々の記録	>			るなたが支払	った額			86,9	34 <sub>179</sub>					
52	ミッション	>													
m	MY HEALTH CLUB	5				25.6				10	E 使用 (A) の内	10R	(8) に対する統	17、現金給付	
ø	健康日記	>		給付を受けた人		年月	BR	診療区分	(A) 総医療費 (保険診療分)	#RASE	公費負担額 又は 第三者行為 自己負担相 当期	(8) 受診者死口 商田副	現金給付。 高額療養費	973D-B	医療機構名または現 金給付種別(★印)
Ø	MYORイント	>		93	トハナコ3	2024/10	1	2071	¥2,170	¥1,519		¥651			•••======
ß	建建相談	5		993	E ∩±⊐3	2024/10	12	入院	¥885,250	¥798,967		¥86,283	¥798,967	¥60,100	220000888 R
				77	ト バナコ3								¥232,540		*出度育完一時
				93	ト ハナコヨ								¥187,460		*出產育売一時
						숨 11			¥887,420	¥800,486	¥D	¥86,934	¥1,218,967	¥60,100	
											1017)	未定職		¥1,279,067	
								ſ		PDE					

[PDF 表示]をクリックすると、確認メ ッセージが表示されます。

#### 🚺 補足

- ・「該当データはありません」と表示さ れる場合は、指定した給付年月の通 知書が存在していません。別の給付 年月を指定して、再度、手順2を行 ってください。
- ・[最新の窓口負担総額]または[すべて
   見る]から 1 か月分の給付期間の通
   知書を表示した場合のみ、[PDF 表
   示]をクリックできます。

# 4. [はい]をクリックします。



医療費通知書兼現金給付決定通知書の PDF ファイルがダウンロードされま す。内容を確認し、お持ちのプリンター などで印刷してください。

以上で、医療費通知書兼現金給付決定通知書を印刷する操作は終了です。

# 7.4 医療費控除申告用データをダウンロードする

操作対象者 被保険者

MHW で、医療費控除申告用データをダウンロードする操作について説明します。

📗 注意

医療費控除申告用データのダウンロードは、特定の期間(1月1日~3月31日)のみ操作可能です。

#### 1. 医療費情報画面で、[医療費控除申告用データを取得する]をクリックします。



2. ダウンロードするデータの形式に合わせて、[XML データをダウンロードする]または[CSV デー タをダウンロードする]をクリックします。

Myt	EALTH WEB	日立健康保険組合	4 <sup>00</sup> ਵਿੱ	P (2)	テスト	タロウ3
ል *-4	>	医療費控除申告用 ①				
♥ 健診結果性	148 >					
E疫費情報		医療費控除甲告手続きについて				
<ul> <li>医療費債報</li> <li>由</li> <li>日々の記載</li> </ul>		医療費控除甲告手続きについて 医療費控除の申告手続きに必要な「医療費控除の明 ンロードが可能です。	月細書」の作成に利用できる	5医療費通	知データの	)ダウ
<ul> <li>● 医療費情報</li> <li>● 日々の記載</li> <li>ジニ ミッション</li> </ul>	1 > 1 >		月帰書」の作成に利用できる	5医瘦费通	知データの	>
<ul> <li>・ 区線質信号</li> <li>・ 日々の記書</li> <li>ジニ ミッション</li> <li>・ MY HEALT</li> </ul>	l > k > r >		明細書」の作成に利用できく	5医瘦費通	知データの	>

- ・CSV データは参考情報です。そのま ま医療費控除申告にはご利用いただ けません。
- ・[XML データをダウンロードする]ま
   たは[CSV データをダウンロードす
   る]をクリックすると、ダウンロード
   対象年指定が表示されます。



## 3. [発行対象年]を選択し、[表示]をクリックします。

# 4. [XMLデータダウンロード]をクリックします。

MyHearry lales	日立健康保険	奥組合		¢" 🗳	77 8003
		医療養殖機 医	奈貴遺知データ (XML)		
	>	医療費通知データ	(XML) ダウンロード		
Q. 建胶结束语程	>	年分の医療費明細 原則、受診から3ヶ月後	の現動となります。 医療機関から	のしゃブト請求分売によりさらに遅れるこ	・ ともあります。
王 医皮骨清极	×				
rfb 日々の記録	\$	2024/10	此名 テスト ハナコ3	医腺種則名 ●●● 調剤菜局	目已開始期 ¥651
and the contract		2024/10	テスト ハナコ3	公立●●●総合病院	¥86,283
JI ミッション	>			合計	¥86,934
MY HEALTH CLUB	>	注意事項			
图, 健康日紀	×	<ul> <li>医療費通知データは、当します。</li> <li>医療費通知データは、ダ</li> </ul>	システムに登録されている世帯全員の	医療費績報がまとめて出力されます。ご家族音: 得されている平麻豊徳和を出力! ます、そのたく	さまの同意確認をお願い
MYボイント	×	<ul> <li>療費情報が含まれていな</li> <li>当システムでは、医療費</li> </ul>	い場合があります。 技能申告が可能な過去5年分の医療費i	通知データを出力できます。	or and cataloc to the
g #####	>	<ul> <li>医療費益除に関するお問</li> <li>確定申告やe-Taxの利用が 署へお問い合わせくださ</li> </ul>	い合わせは、MY HEALTH WEBでは団 5法など医療費控除の申告に関する事 い。	答できません。 別については、国税庁のウェブサイトをご確認い	ただくか、管轄の税務
			XML7-	99720-F	e

# 選択した年度分の医療費明細が XML 形式でダウンロードされます。

🚺 補	记
-----	---

手順 4 で[CSV データをダウンロード する]を選択した場合は、[CSV データ ダウンロード]が表示されますので、 [CSV データダウンロード]をクリック してください。 医療費明細が CSV 形式 でダウンロードされます。

以上で、医療費控除申告用データをダウンロードする操作は終了です。

# 8. MY ポイント

この章では、次の項目について説明します。

8.1 MY ポイントの概要

8.2 MY ポイントをつかう

8.3 アイテムの申し込みを確認・キャンセルする

# 8.1 MY ポイントの概要

## (1) 概要

MY ポイントでは、現在の保有ポイント、ポイント獲得方法、ポイント履歴を確認できます。また、MY ポイントをデジタルギフトまたは商品と交換できます。

商品と交換する場合は、入力した住所に商品が発送されます。

デジタルギフトと交換する場合は、申し込みから一定期間が経過した後、MY メールでデジタルギフトを 受信できます。MY メールについては、MHW のトップページからごをクリックして参照してください。



## 🌔 注意

・デジタルギフトは有効期限がありますので、ご注意ください。

・商品の発送は国内のみとなります。(海外発送不可)

# (2) MHW トップ画面からのアクセス

MHW のトップページから、MY ポイントのページにアクセスする操作を次に示します。

## [MY ポイント]をクリックします。

MY ポイント画面	が表示されます。
-----------	----------

	B立線兼保険給合 白 <sup>10</sup> 🔄 デスト タロウ3	日立領導環境総合 ロジ領導環境総合 ロジョン (1) 日本 (1) (1) 日本 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)
	🥝 88pt >> 9Яю5>/2 👷 >	
a ∞-4 >	0- 今日獲得したスクラッチコイン: 0/4 次のコイン原明まで、あと3.000+	© ≑−ム > MYポイント ⊙
27 яконажана >	91099€ 1,0005▲ 6,0005▲ 8,0005▲	
● 医癌疫情能 >	注目のお知らせ	<ul> <li>         田 (1.09())(1.07)         </li> <li>         現在の保有ポイント         </li> </ul>
由 日々の記録 >	9 インフルエンサ予防接種ポイント申請受付中	db B≈028 > ◎ 88 pt
SE EV24ン >	期間:2024/12/16~	2023年3月東央池ホイント 8:pt 32 ミッション ) ポイント提供力法 ポイント提載
MY HEALTH CLUB		
· ##882 ·		■ (##02: ) ■ (##02: )
D MINITANA S	· 2024/12/16~	<ul> <li>(例 1405年イント )</li> <li>(1) ポイント交換</li> </ul>
Q #18400 >		

# (3) MY ポイント画面からできること

MY ポイント画面では、次の操作ができます。



項番	項目	説明	
1	[現在の保有ポイント]	現在の保有ポイントおよび年度末に失効するポイントが表示され	
		ます。	
2	[ポイント獲得方法]	ポイントの獲得方法を確認する場合にクリックします。 ポイント獲	
		得メニュー画面が表示されます。	
3	[ポイント履歴]	ポイント獲得およびポイント利用の履歴を確認する場合にクリッ	
		クします。ポイント履歴画面が表示されます。	
4	[ミッション達成でポイ	ポイントを獲得するためのミッションを確認する場合にクリック	
	ントを獲得しよう]	します。ミッション画面が表示されます。ミッションについては、	
		「 <u>3. ミッション</u> 」を参照してください。	
5	[ポイント交換ルールに	ポイント交換のルールおよびアイテム交換の留意事項を確認する	
	ついて]	場合にクリックします。	
6	[デジタルギフトと交換	MY ポイントをデジタルギフトと交換する場合にクリックします。	
	する]	操作については、「 <u>8.2 MY ポイントをつかう</u> 」を参照してください。	

項番	項目	説明
7	[商品と交換する]	MY ポイントを商品と交換する場合にクリックします。 操作につい
		ては、「 <mark>8.2 MY ポイントをつかう</mark> 」を参照してください。
8	[交換履歴を見る]	デジタルギフトまたは商品との交換履歴を確認する場合にクリッ
		クします。交換履歴画面が表示されます。アイテムの申し込みを確
		認・キャンセルする操作については、「8.3 アイテムの申し込みを
		確認・キャンセルする」を参照してください。

#### MY ポイントをつかう 8.2

操作対象者 被保険者、被扶養者

MY ポイントをつかう操作について説明します。

#### 1. MHW のトップ画面で[MY ポイント]をクリックします。

MY ポイント画面が表示されます。

#### 2. [デジタルギフトと交換する]または[商品と交換する]をクリックします。



する画面が表示されます。

す。

・「デジタルギフトと交換する]をクリ

・[商品と交換する]をクリックすると、

商品と交換する画面が表示されま

ックすると、デジタルギフトと交換

- ・商品を絞り込んで探す場合は、手順4 に進んでください。
- ・商品を絞り込まずに交換する場合は、 手順5に進んでください。
- ・デジタルギフトの場合、絞り込みでき ません。手順5に進んでください。
- ・デジタルギフトおよび商品は複数ペ ージにわたって掲載されています。
- ・デジタルギフトおよび商品は適宜、追 加、変更される場合があります。

#### デジタルギフトまたは商品を確認します。



# 4. [絞り込む]をクリックします。 絞り込み条件を選択した後、[この内容で絞り込む]をクリックしま す。



ポイント数

指定なし

商品カテゴリ

ルスケア計測

デンタルケア

キッチン用品

生活家電

日用品

防災

~ 指定なし

運動機器

調理家雷

生活・衛生
 ギフト券

アウトドア

その他

美容・リラック



- [ポイント数]

ポイント数の範囲を指定するた め、下限値および上限値を選択し ます。

下限値および上限値は、[2000]~ [18000]の 2000 区切りで選択で きます。また、下限値または上限値 のみを選択した絞り込みも可能で す。

- [商品カテゴリ]
- ・[この内容で絞り込む]をクリックすると、指定した条件で、商品が表示されます。

### 5. 交換したいデジタルギフトまたは商品の[詳しく見る]をクリックします。

≡ 🖞 🚰 😩 テスト タロウ3 日立健康保険組合 MYボイント 商品と交換する 商品と交換する ♥ 健診結果情報 医療費情報 **99**件 蒜 絞り込む 山 日々の記録 すべて ジニ ミッション MY HEALTH CLUB 健康日記 アイテム交換テスト用商品 テスト商品1 🙆 10p MYポイント
 MYポイン
 My
 MYポイン
 My
 MYポイン
 My
 MYポイン
 My
 鮮しく見る 難しく見る

デジタルギフトまたは商品の詳細が表示されます。

♥? 健診結果情報

医療費情報

rfh 日々の記録

日本 日本

P MYポイント
 健康相談

6. 記載内容と必要ポイント数を必ず確認し、交換する場合は、[この商品と交換する]をクリックしま す。



- ・選択したデジタルギフトまたは商品
   を変更する場合は、画面右側の[デジ
   タルギフトに交換]または[商品に交換]をクリックします。
- ・商品と交換する場合、[この商品と交換する]をクリックした後、手順7に 進んでください。
- ・デジタルギフトと交換する場合、[この商品と交換する]をクリックした後、手順8に進んでください。

#### 前 補足

- ・交換手続きが完了したデジタルギフトおよび商品は、変更することができません。商品説明の内容を必ず確認してください。
- ・所持している MY ポイントが不足している場合は、[この商品と交換する]が表示されません。
- ・デジタルギフトおよび商品は適宜、追加、変更される場合があります。

7. 商品名を確認し、間違いがなければ、送付先の情報を入力します。入力後、[確認画面へ]をクリックします。



#### 送付先住所入力画面で入力する項目を次に示します。

項番	項目	説明	
1	氏名(必須)	送付先のお名前を入力してください。	
2	郵便番号(必須)	送付先の郵便番号を、半角数字7桁(ハイフンなし)で入力してく	
		ださい。	
3	都道府県(必須)	送付先の住所の都道府県を選択してください。	
		[郵便番号]を入力し、[住所自動入力]をクリックすると、自動的に	
		[都道府県]が選択されます。	
4	市区町村(必須)	送付先の住所の市区町村を入力してください。	
		[郵便番号]を入力し、[住所自動入力]をクリックすると、自動的に	
		[市区町村]が入力されます。	
5	番地以下(必須)	送付先の住所の番地以下を入力してください。	
6	建物名・部屋番号(任意)	送付先の住所の建物名・部屋番号を入力してください。	

項番	項目 説明	
7	電話番号(必須)	送付先の電話番号を、半角数字 10~15 桁(ハイフンなし)で入力
		してください。固定電話の場合は、市外局番から入力してください。

8. デジタルギフトおよび商品名、送付先住所が正しいことを再度確認し、[この内容で申し込む]をク リックします。



中込完了 申込完了 服品交換の時心が完了しました。 解品内容をはいみにおよって見知ってみアレス発展が送りています。 商品の発出い場合によって見知ります。

- ・送付先住所を変更する場合は、[修正] をクリックします。
- ・[この内容で申し込む]をクリックすると、申込完了画面が表示されます。
- ・MY メールに、申込完了のお知らせが
   届きます。

\*#BORR##Ellowr (1941):18-144 シンシントをつかう操作は終了です。

# 8.3 アイテムの申し込みを確認・キャンセルする

操作対象者被保険者、被扶養者

アイテム交換の申し込みをした商品について申込内容の確認とキャンセルができます。

### 🗋 注意

・通常、キャンセルにより使用したポイントは戻りますが、利用期間を過ぎたポイントについては使用で きないため、キャンセルする際は注意してください。

・キャンセル可能期間はステータスが[申込済]のままです。キャンセル時にポイントの戻し処理が実施されます。

### 1. MHW のトップ画面で[MY ポイント]をクリックします。



MY ポイント画面が表示されます。



## 2. [交換履歴を見る]をクリックします。

## 3. 確認またはキャンセルしたいアイテムの[詳しく見る]をクリックします。



- ・最新 10 件の交換履歴が表示されま す。以降を参照したい場合は、[>]を クリックしてください。
- ・[詳しく見る]をクリックすると、申込 詳細画面が表示されます。

詳細を確認します。申し込みをキャンセルする場合は、[申込をキャンセルする]をクリックします。



[ステータス]には、商品の発送状況に 合わせたステータスが設定されます。

- ・[申込済]:アイテム交換申込後の状態
- ・[申込受付済]:アイテムを発送手配中の状態(発送手配中のため、キャンセルは実施できません)
- ・[キャンセル]:申込詳細画面でキャン セルした状態(キャンセル実施済み のため、キャンセルは実施できませ ん)

## 5. [キャンセルする]をクリックします。

N	MyHealthWeb	日立健康保険総合     0 <sup>100</sup> ピ <sup>100</sup> (二) テスト タロウ3
Ŵ	<b>ホ−</b> Д >	申认詳細
Ŷ	健診結果情報	
ŧ	医療費情報 >	申込キャンセル
மி	日々の記録	以下の商品をキャンセルします。よろしいですか?
3=	ミッション >	テスト間高1 ● 20pt
m	MY HEALTH CLUB	
B	健康日記 >	魚:ビンク
P	MYポイント >	戻る キャンセルする
្ច	健康相談	③ キャンセルについて



- ます。
- ・MY メールに、キャンセル受付のお知 らせが届きます。

・申込キャンセル完了画面が表示され

以上で、アイテムの申し込みを確認・キャンセルする操作は終了です。

## 変更履歴

#	版番号	変更項目	変更内容	変更日	変更者
1	1.0 版	初版作成		2025/4/7	日立
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					