

個人向け健康ポータル  
MY HEALTH WALKING  
ご利用ガイド  
事前準備編

令和6年10月21日

株式会社 日立製作所

## 変更履歴

#	版番号	変更箇所	変更内容	変更日
1	1.1 版	項 1.2.3.⑭	・プロキシサーバーIP アドレスの変更 ・事業所独自のプロキシサーバーを使用している場合 の注意事項を追記	2017/12/27
2	2.0 版	全体	・画像差し替え	2021/11/24
3	2.1 版	全体	・プロキシサーバーIP アドレスの変更 ・文言修正及び画像差し替え	2022/03/07
4	2.2 版	項 1.1	・HUID 連携切替に伴いログイン方法変更	2023/4/3
5	2.3 版	項 1	・歩数連携の仕様説明を追記	2023/10/27
6	2.3 版	項 1.3.2	・スマートフォンの操作(iPhone、Android)の説明を追記	2023/11/9
7	2.3 版	項 1.3.4	・設定内容確認を新規追記	2023/11/9
8	2.3 番	項 1	・歩数連携仕様を追記	2023/11/9
9	2.4 版	項 1.1	・多要素認証機能追加に伴いログイン手順変更	2024/3/26
10	2.5 版	目次 項 1.1①、⑩ 項 1.2.2⑧ 項 1.2.3⑱	歩数計廃止(2025 年 3 月終了)に伴い、注意文を追加	2024/10/21

## 目次

1. MY HEALTH WALKING を利用するための準備.....	4
1.1.利用デバイスを設定・変更する画面の表示.....	4
1.2.歩数計をご利用の方　～歩数計の事前準備～ .....	9
1.2.1.歩数計の申込み.....	9
1.2.2.MYSTEPS（歩数登録ソフト）のインストール.....	10
1.2.3.歩数計の認証コード登録.....	13
1.3.スマートフォンをご利用の方　～スマートフォンの事前準備～ .....	21
1.3.1.スマホアプリをインストールする.....	21
1.3.2.MHW アプリでスマートフォンの端末情報を登録する(iPhone 編) .....	22
1.3.3.MHW アプリでスマートフォンの端末情報を登録する(Android 編).....	25
1.3.4.設定内容確認 .....	27
2. 参加登録.....	31

**【注】 歩数計による歩数データアップロードは 2025 年 3 月で終了になります。  
（2025 年 4 月以降の歩数データアップロードについては別途ご案内いたします）**

## 1. MY HEALTH WALKING を利用するための準備

MY HEALTH WALKING を利用するために、使用するデバイスを登録します。デバイスは「歩数計」または「スマートフォン」のどちらかを選択します。

利用デバイスの登録は MY HEALTH WEB(以下MHWと記載)にて行います。

### <歩数連携仕様>

		スマートフォン (iPhone/Android)	歩数計
初回登録時 (利用端末の初回登録)		当日分のみ	当日分のみ
2日目以降の登録時 (通常の日々連携) ※		本日～前回登録日まで、 最大30日分	本日～前回登録日まで、 最大14日分
機種変更時	新規端末	当日分のみ	当日分のみ
	登録済端末 (使ったことのある端末)	本日～同端末での前回登録日まで、 最大30日分	当日分のみ
アプリの再インストール		当日分のみ	—

※前回の登録日までを遡るため、毎日連携していれば、前日分・当日分のみを更新します。

### 1.1. 利用デバイスを設定・変更する画面の表示

#### <操作手順>

#### ① 日立健康保険組合 WEB サイトへアクセス



- 日立健康保険組合の WEB サイトへアクセスします。
- 日立健康保険組合 WEB サイト  
<https://www.hitachi-kenpo.or.jp/>

**【注】歩数計による歩数データアップロードは 2025 年 3 月で終了になります。**

**(2025 年 4 月以降の歩数データアップロードについては別途ご案内いたします)**

## ② 「MY HEALTH WEB」 バナーをクリック



- WEB サイトの左側に表示されている、「MY HEALTH WEB」のバナーをクリックします。

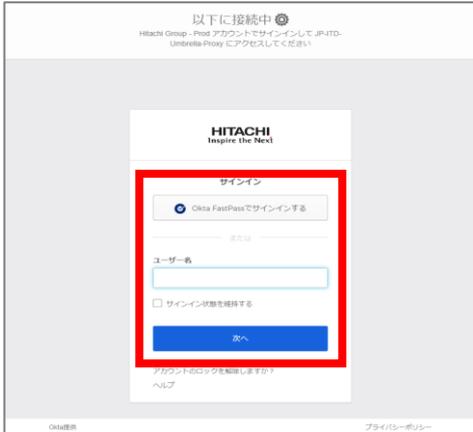
## ③ 「HUID による認証」をクリック



- 認証方法を選択します。
- 被保険者の方は「HUID による認証」をクリックします。
- 被扶養者の方は「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」からログインが必要です。HUID でのログインはできません。

#### ④ ID、パスワードを入力し、「ログイン」をクリック

##### 被保険者の方



##### 被扶養者の方



- ID 入力画面が表示されます。
- 被保険者の方は「ユーザー名」、「パスワード」等を入力しサインインします。
- 被扶養者の方は「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。

※日立健保認証 ID によるログインの場合は、続けて⑤～⑧を参照してください。

※ID を取得していない方は、ID の取得をしてください。

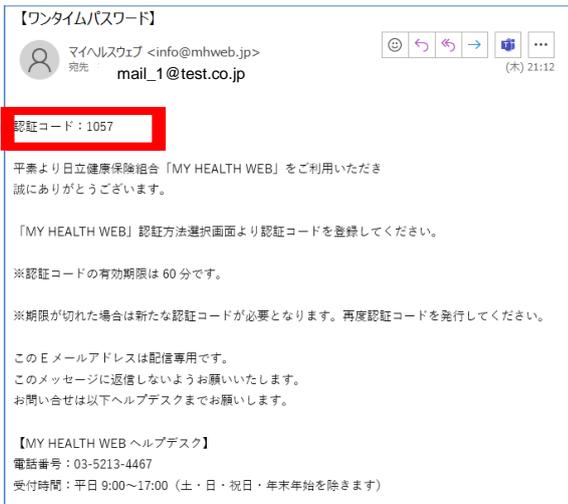
#### ⑤ 「ワンタイムパスワード」を発行



- 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。
- ・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』ボタンをクリックします。
- ・プッシュ通知でワンタイムパスワードを受け取る場合、『プッシュ通知で受け取る』ボタンをクリックします。

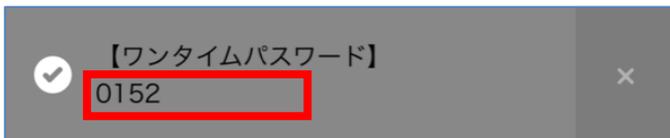
## ⑥ ワンタイムパスワードの確認

『メールで受け取る』を選択した場合



■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。

『プッシュ通知で受け取る』を選択した場合



## ⑦ ワンタイムパスワードの入力



■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。

※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。

## ⑧ MHWへログインし、「スマホ、歩数計登録」バナーをクリック



■MHWのトップページ画面が表示されます。  
■「スマホ、歩数計登録」バナーをクリックします。

※MHWをご利用になっていない方は、MHW登録設定を行ってください。

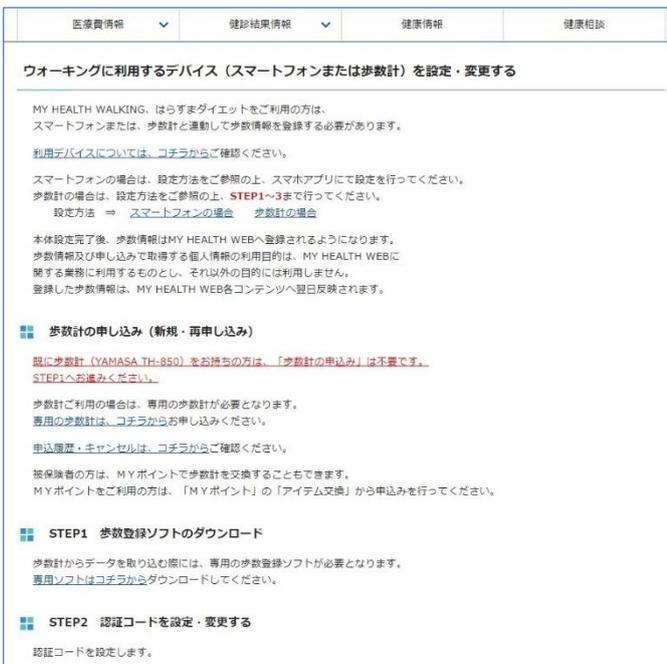
MHW登録方法は、「MHWポータル操作マニュアル」をご参照ください。

⑨ 「次へ」 ボタンをクリック



- 「MY HEALTH WALKING」、「はらすまダイエット」の紹介ページが表示されます。
- 画面下部の「次へ」ボタンをクリックします。

⑩ ウォーキングに利用するデバイスを設定・変更する画面の表示



- 各種設定の「ウォーキングに利用するデバイス デバイスを設定・変更する」画面が表示されます。

※歩数計をご利用の方は、「1.2. 歩数計をご利用の方～歩数計の事前準備～」参照

スマートフォンをご利用の方は、「1.3. スマートフォンをご利用の方～スマートフォンの事前準備～」参照

**【注】歩数計による歩数データアップロードは2025年3月で終了になります。**

**(2025年4月以降の歩数データアップロードについては別途ご案内いたします)**

## 1.2. 歩数計をご利用の方 ～歩数計の事前準備～

### 1.2.1. 歩数計の申込み

歩数計を利用する場合は、専用の歩数計（山佐時計計器社製 anemosTH-850）が必要となります。既に山佐時計計器社製 anemosTH-850 をお持ちの場合は、本項の手順は必要ありません。

#### <操作手順>

#### ① 歩数計申込みリンクをクリック

##### ウォーキングに利用するデバイス（スマートフォンまたは歩数計）を設定・変更する

MY HEALTH WALKING、はらすまダイエットをご利用の方は、スマートフォンまたは、歩数計と連動して歩数情報を登録する必要があります。

利用デバイスについては、[こちら](#)からご確認ください。

スマートフォンの場合は、設定方法をご参照の上、スマホアプリにて設定を行ってください。  
歩数計の場合は、設定方法をご参照の上、STEP1～3まで行ってください。  
設定方法 ⇒ [スマートフォンの場合](#) [歩数計の場合](#)

本体設定完了後、歩数情報はMY HEALTH WEBへ登録されるようになります。  
歩数情報及び申込みで取得する個人情報利用目的は、MY HEALTH WEBに開する業務に利用するものとし、それ以外の目的には利用しません。  
登録した歩数情報は、MY HEALTH WEB各コンテンツへ翌日反映されます。

##### ■ 歩数計の申し込み（新規・再申し込み）

既に歩数計（YAMASA TH-850）をお持ちの方は、「歩数計の申込み」は不要です。STEP1へお進みください。

歩数計で利用の場合は、専用の歩数計が必要となります。  
専用の歩数計は、[こちら](#)からお申し込みください。

申込履歴・キャンセルは、[こちら](#)からご確認ください。

被保険者の方は、MYポイントで歩数計を交換することもできます。  
MYポイントをご利用の方は、「MYポイント」の「アイテム交換」から申込みを行ってください。

■ 山佐時計計器社製 anemosTH-850 をお持ちでない場合は、「各種設定」-「ウォーキングに利用するデバイス（スマートフォンまたは歩数計）を設定・変更する」-「歩数計の申し込み(新規・再申し込み)」より、「[専用の歩数計は、こちらからお申し込みください。](#)」のリンクをクリックします。

■ 各種設定の表示方法については、『1.1 利用デバイスを設定・変更する画面の表示』をご参照ください。

#### ② 歩数計申込みを行う

##### ■ 歩数計申込み

お申込みからは7～15日間で日立ドキュメントソリューションズより歩数計を宅配便で自宅へお届けします。  
歩数計1個につき、1000円（振込手数料込み）をお支払いください。  
送料状に振込方法を記載しておりますので、ご確認の上、お振込をお願いします。  
歩数計を申し込む方の情報を入力してください。

商品名	ポケット万歩 anemos TH-850		
姓	<input type="text"/>		
お名前(漢字) [必須]	名	<input type="text"/>	
	セイ	<input type="text"/>	
お名前(カナ) [必須]	メイ	<input type="text"/>	
登録メールアドレス <a href="#">修正はこちら</a>	mail_1@test.co.jp		
送付先住所の選択	住所呼出		
郵便番号 [必須]	〒 <input type="text"/> - <input type="text"/>	(例: 123-4567) ※半角数字	
	<a href="#">住所自動入力</a>		
都道府県 [必須]	<input type="text"/>		
住所(市区町村) [必須]	(例: ●●区●●3-5-10) ※全角入力		
住所(マンション名等)	(例: ●●マンション501号) ※全角入力		
お電話番号 [必須]	(例: 0312345678) ※半角数字9桁以上11桁以内、-(ハイフン)なし		
	<input type="button" value="戻る"/>	<input type="button" value="次へ"/>	

■ 送付先住所やお届け先のお名前など、全ての項目を入力して、「次へ」をクリックします。

■ 歩数計のお届けは、申込みから7～15日後の予定です。

## 1.2.2.MY STEPS（歩数登録ソフト）のインストール

歩数計から歩数データを登録するために、専用の歩数登録ソフトをパソコンにインストールします。

### <操作手順>

#### ① 「MY STEPS（歩数登録ソフト）」のダウンロード

ウォーキングに利用するデバイス（スマートフォンまたは歩数計）を設定・変更する

MY HEALTH WALKING、はらすまダイエットをご利用の方は、スマートフォンまたは、歩数計と連動して歩数情報を登録する必要があります。

利用デバイスについては、[コチラ](#)からご確認ください。

スマートフォンの場合は、設定方法を参照の上、スマホアプリにて設定を行ってください。歩数計の場合は、設定方法を参照の上、STEP1~3まで行ってください。  
設定方法 ⇒ [スマートフォンの場合](#) [歩数計の場合](#)

本体設定完了後、歩数情報はMY HEALTH WEBへ登録されるようになります。歩数情報及び申し込みで取得する個人情報利用目的は、MY HEALTH WEBに属する業務に利用するものとし、それ以外の目的には利用しません。登録した歩数情報は、MY HEALTH WEB各コンテンツへ毎日反映されます。

■ 歩数計の申し込み（新規・再申し込み）

[既に歩数計（YAMASA TH-850）をお持ちの方は、「歩数計の申し込み」は不要です。STEP1へお進みください。](#)

歩数計ご利用の場合は、専用の歩数計が必要となります。専用の歩数計は、[コチラ](#)からお申し込みください。申し込み・キャンセルは、[コチラ](#)からご確認ください。

被保険者の方は、MYポイントで歩数計を交換することもできます。MYポイントをご利用の方は、「MYポイント」の「アイテム交換」から申し込みを行ってください。

■ STEP1 歩数登録ソフトのダウンロード

歩数計からデータを取り込む際には、専用の歩数登録ソフトが必要となります。専用ソフトは[コチラ](#)からダウンロードしてください。

■ 「各種設定」 - 「ウォーキングに利用するデバイス（スマートフォンまたは歩数計）を設定・変更する」 - 「STEP1」より、「[専用ソフトはコチラからダウンロードしてください。](#)」のリンクをクリックし MY STEPS のインストーラーのダウンロードを行います。

■ 各種設定の表示方法については、『1.1 利用デバイスを設定・変更する画面の表示』をご参照ください。

#### ② MY STEPS のインストーラーのダウンロード

STEP1 歩数登録ソフトのダウンロード

歩数計からデータを取り込む際には、専用の歩数登録ソフトが必要となり、専用ソフトは[コチラ](#)からダウンロードしてください。

STEP2 認証コードを設定・変更する

認証コードを設定します。

■ MY STEPS のインストーラーのダウンロードが行われます。

#### ③ 保存場所

ダウンロード

名前 更新日時 種類 サイズ

MyStepsInstaller.exe 2022/03/16 17:21 アプリケーション 21,711 KB

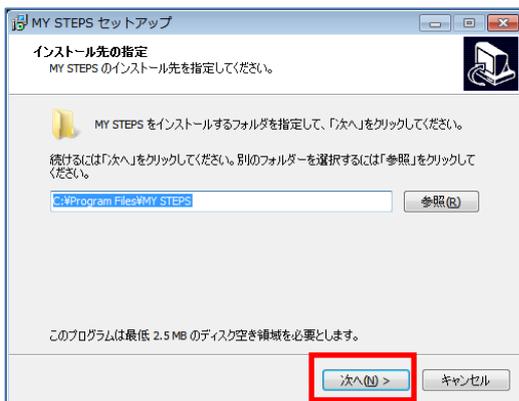
■ ダウンロードフォルダに MY STEPS のインストーラーが保存されます。

#### ④ MY STEPS のインストールを実行



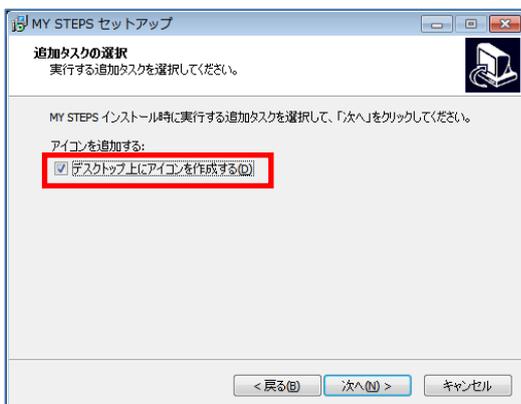
- ダウンロードしたインストーラーをダブルクリックして、インストールを開始します。

#### ⑤ インストール先の選択



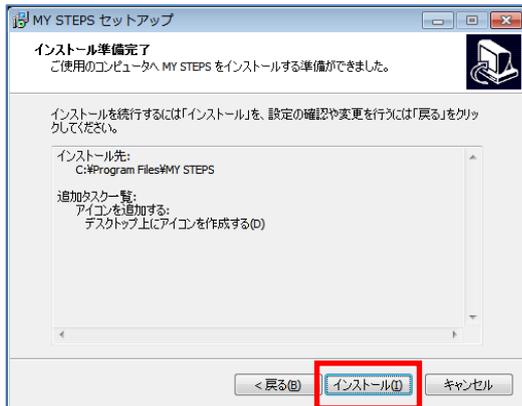
- インストール先を選択して、「次へ」ボタンをクリックします。
- ※インストール先は任意です。初期値は C ドライブに設定されています。

#### ⑥ 「デスクトップ上にアイコンを作成する」にチェック



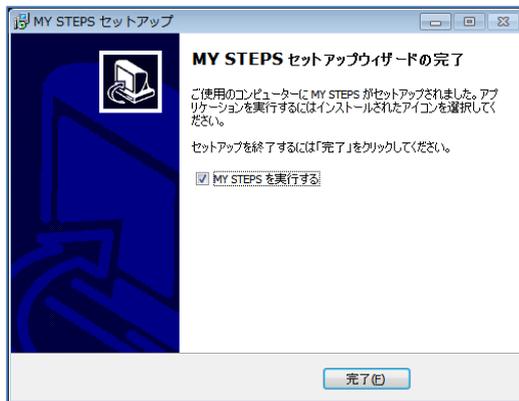
- 「デスクトップ上にアイコンを作成する」にチェックを付け、「次へ」ボタンをクリックします。
- ※チェックをしなくてもインストールは行えますが、ソフトの起動を簡単に行うために、アイコン作成を推奨します。

## ⑦ 「インストール」 ボタンをクリック



- 表示内容を確認して、「インストール」 ボタンをクリックします。

## ⑧ インストールの完了



- インストールが完了すると、完了画面が表示されます。
- 「MY STEPS を実行する」 にチェックを入れて、「完了」 ボタンをクリックした場合、MY STEPS が起動します。

**【注】 歩数計による歩数データアップロードは 2025 年 3 月で終了になります。  
(2025 年 4 月以降の歩数データアップロードについては別途ご案内いたします)**

### 1.2.3.歩数計の認証コード登録

利用デバイスと利用ユーザーを紐付けるために、認証コードを登録します。

#### <操作手順>

#### ① MYSTEPS の起動



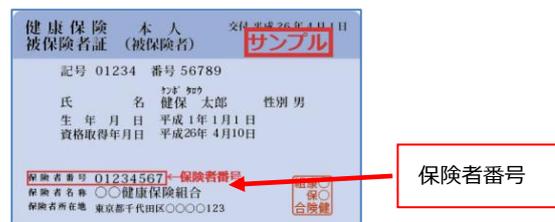
■デスクトップのアイコンをダブルクリックし MY STEPS を起動後、パソコンのUSBポートに歩数計を挿入します。

※社内環境でご利用する等、プロキシサーバーを経由する場合は、操作手順③以降をご参照ください。

#### ② 保険者番号の入力



■保険証をご確認のうえ、保険者番号を入力し、「次へ」をクリックします。



※保険者番号の入力は、初回のみです。

※間違えたときは、エラーが表示され次に進めません。正しい番号を入力し、「次へ」をクリックしてください。

・番号入力誤りのとき



・桁数が足りないとき：



## ③ 生年月日を入力する



- 生年月日を入力し「次へ」をクリックします。

※間違えたときは、操作手順「⑭生年月日のリセットを行う」「⑮確認画面で「OK」ボタンをクリックする」に沿って生年月日の修正を行ってください。

※認証コードの登録が正常に完了した場合、次回以降、本画面は表示されません

## ④ 認証コード確認



- 認証コードが表示されます。

■ 認証コードはこの後の手順（MHWへの登録）に必要となりますので、番号をお控え頂くか、本画面を閉じずに次の手順を行ってください。

※もし閉じてしまった場合は、歩数計を USB ポートに挿入したまま、MY STEPS を起動すると、認証コード画面が表示されます。

歩数計を抜いてしまった場合は、MY STEPS を起動し再度歩数計を USB ポートに挿入すると表示されます。

## ⑤ MHWへログインし、「スマホ、歩数計登録」バナーをクリック



- 日立健保ホームページからMHWへログインし、「スマホ、歩数計登録」バナーをクリックします。

■ 「MY HEALTH WALKING」、「はらすまダイエット」の紹介ページが表示されますので、画面下部の「次へ」ボタンをクリックします。

■ ログイン方法については、『1.1 利用デバイスを設定・変更する画面の表示』をご参照ください。

## ⑥ 認証コードを入力

■ 歩数計の申し込み（新規・再申し込み）

既に歩数計（YAMASA TH-850）をお持ちの方は、「歩数計の申し込み」は不要です。STEP1へお進みください。

歩数計ご利用の場合は、専用の歩数計が必要となります。  
専用の歩数計は、コチラからお申し込みください。

申込履歴・キャンセルは、コチラからご確認ください。

保険業者の方は、MYポイントで歩数計を交換することもできます。  
MYポイントをご利用の方は、「MYポイント」の「アイテム交換」から申し込みを行ってください。

■ STEP1 歩数登録ソフトのダウンロード

歩数計からデータを取り込む際には、専用の歩数登録ソフトが必要となります。  
専用ソフトはコチラからダウンロードしてください。

■ STEP2 認証コードを設定・変更する

認証コードを設定します。

現在の認証コード： 未設定

認証コードの登録：

登録する

- MY STEPS に表示された認証コードを、「STEP2 認証コードを設定・変更する」の認証コード入力欄に入力し「登録する」ボタンをクリックしてください。

※登録した認証コードを解除したい場合は、「解除する」ボタンをクリックしてください。

- 歩数計の認証コード登録は以上で終了です。  
エラーがあった場合は次項手順⑦～⑩を確認してください。

## ⑦ 認証コードが間違っている場合

■ STEP2 認証コードを設定・変更する

認証コードを設定します。

現在の認証コード： 未設定

認証コードの登録： 4865713594

登録する

認証コードが誤っています  
MY STEPSから認証コードの確認を行ってください

- 認証コードの入力を間違えた場合は、操作手順「④認証コード確認」の画面で認証コードの確認を行い、「STEP2 認証コードを設定・変更する」の認証コード入力欄に入力します。

- 入力後、「登録する」ボタンをクリックして、登録をします。

## ⑧ 認証コードの桁数が間違っている場合

■ STEP2 認証コードを設定・変更する

認証コードを設定します。

現在の認証コード： 未設定

認証コードの登録： 1234

登録する

認証コードは半角数字10桁で入力してください

- 認証コードの桁数が間違えた場合は、操作手順「④認証コード確認」の画面で認証コードの確認を行い、「STEP2 認証コードを設定・変更する」の認証コード入力欄に入力します。

- 入力後、「登録する」ボタンをクリックして、登録をします。

## ⑨ 他の利用者が登録済みの認証コードの場合

■ 歩数計を他の利用者から譲り受けた場合は、他の利用者がデバイスの解除を完了している必要があります。左記メッセージが表示された場合は、元の利用者にデバイスの解除を依頼してください。

上記以外は、操作手順「④認証コード確認」の画面で認証コードの確認を行い、「STEP2 認証コードを設定・変更する」の認証コード入力欄に入力します。

■ 入力後、「登録する」ボタンをクリックして、登録をします。

## ⑩ 生年月日が間違っている場合

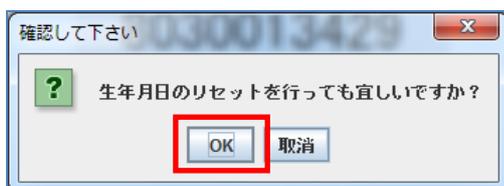
■ 操作手順「③生年月日を入力する」で入力を行った生年月日が間違っている場合、次項「⑪生年月日のリセットを行う」「⑫確認画面で「OK」ボタンをクリックする」の手順を行い、生年月日の修正を行ってください。

## ⑪ 生年月日のリセットを行う



■ 操作手順「④認証コード確認」の画面より、「生年月日のリセット」ボタンをクリックします。

## ⑫ 確認画面にて「OK」ボタンをクリックする



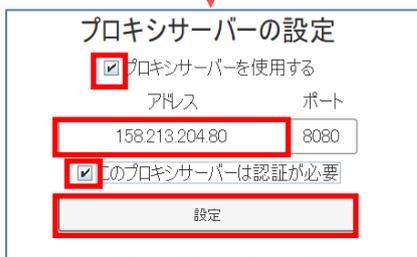
■ 確認画面にて、「OK」ボタンをクリックします。  
■ 操作手順「③生年月日を入力する」に戻り、再度操作を行ってください。

## ⑬ MYSTEPS の起動～社内環境で利用する～



- ここからは社内環境からご利用する場合の手順です。
- MY STEPS を起動し「プロキシサーバーの設定」をクリックします。

## ⑭ プロキシサーバーの設定～社内環境で利用する～



- プロキシサーバーの設定画面が開きます。
- 「プロキシサーバーを使用する」と「このプロキシサーバーは認証が必要」のチェックボックスをクリックし、チェックを入れます。
- 「アドレス」に「158.213.204.80」を入力し「設定」ボタンをクリックします。

※1 ポートは初期表示の「8080」のままにしてください。

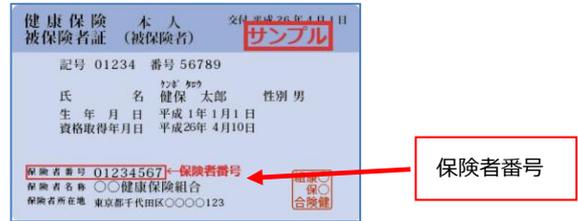
※2 旧「アドレス」の「158.213.204.101」、  
「158.213.204.12」を設定している場合は、  
新「アドレス」の「158.213.204.80」に  
変更してください。

※3 事業所独自のプロキシサーバーを使用している  
場合は、事業所内のシステム担当窓口に  
IP アドレスを確認してください。

⑮ 保険者番号の入力



- 保険証をご確認のうえ、保険者番号を入力し、「次へ」をクリックします。



※保険者番号の入力は、初回のみです。

※間違えたときは、エラーが表示され次に進めません。  
正しい番号を入力し、「次へ」をクリックしてください。

- ・ 番号入力誤りのとき



- ・ 桁数が足りないとき :



## ⑩ プロキシサーバー認証を行う～社内環境で利用する～



- プロキシサーバー認証画面が開きます。
- 社内環境からご利用の方は LDAPID とパスワードを入力し、「認証」をクリックします。

※画面左下に「プロキシサーバー認証エラー」が表示された場合には、以下の点に注意して必要事項を入力し直してください。

- ・ ID、パスワードが正しく入力されているか？
- ・ プロキシサーバーの設定内容は正しく入力されているか？（手順⑭に戻り設定確認してください）



## ⑪ 生年月日を入力する



- 生年月日を入力し「次へ」をクリックしてください。

※間違えたときは、操作手順「⑩生年月日のリセットを行う」「⑫確認画面で「OK」ボタンをクリックする」に沿って生年月日の修正を行ってください。

※認証コードの登録が正常に完了した場合、次回以降、本画面は表示されません

## ⑱ 認証コード確認



- 認証コードが表示されます。
- 認証コードはこの後の手順（MHWへの登録）に必要となりますので、番号をお控え頂くか、本画面を閉じずに次の手順⑤⑥を行ってください。

※もし閉じてしまった場合は、歩数計を USB ポートに挿入したまま、MY STEPS を起動すると、認証コード画面が表示されます。

歩数計を抜いてしまった場合は、MY STEPS を起動し再度歩数計を USB ポートに挿入すると表示されます。

**【注】 歩数計による歩数データアップロードは 2025 年 3 月で終了になります。  
(2025 年 4 月以降の歩数データアップロードについては別途ご案内いたします)**

## 1.3.スマートフォンをご利用の方 ～スマートフォンの事前準備～

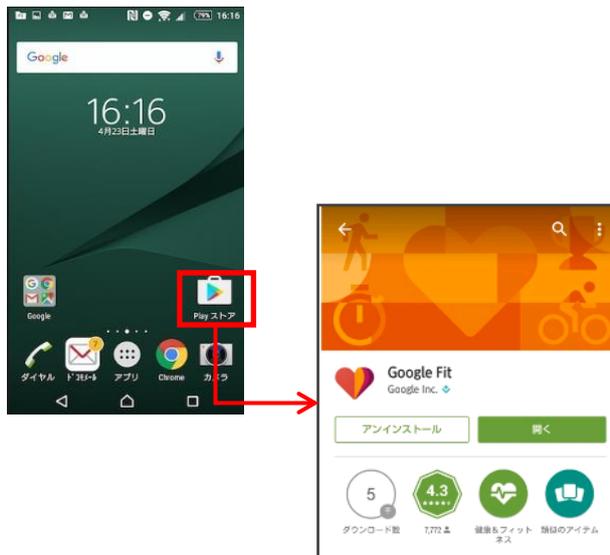
スマートフォンから歩数データを連携するために、歩数アプリとMHWアプリをインストールします。

### 1.3.1.スマホアプリをインストールする

<操作手順>

#### ① 歩数アプリのインストール

※Androidのみ



■ google Play ストアより、「Google Fit」をインストールします。

※iPhone は標準インストール済みの「ヘルスケア」を利用するため、インストールは不要です。

#### ② MHW アプリのインストール

①Android の場合

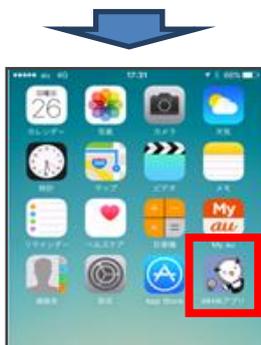


②iPhone の場合



①Android の場合は、google Play ストアより、MHW アプリをインストールします。

②iPhone の場合は、AppStore より、MHW アプリをインストールします。



## 1.3.2.MHW アプリでスマートフォンの端末情報を登録する(iPhone 編)

### <操作手順>

#### ① MHWアプリを起動

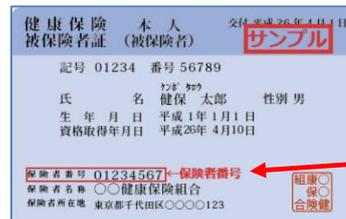


■MHW アプリを起動します。

#### ② 保険者番号を入力する



■保険証をご確認のうえ、保険者番号を入力し、「送信」をタッチします。



保険者番号

※保険者番号の入力は初回のみです。

#### ③ ログインをする



- ① 「日立健保認証 ID による認証」をタッチし、
- ② の ID、パスワード入力画面に「日立健保認証 ID」「パスワード」を入力したら、「ログイン」をタッチします。

## ④ 通知の送信の設定をする



■ 通知設定のダイアログが表示されるので、「許可」を選択してください。

※ 「許可しない」に設定すると歩数データ連携が行えませんのでご注意ください。

設定変更する場合、「1.3.4.設定内容確認」の<iPhone版の設定方法>②を行ってください。

## ⑤ データのアクセス許可をする



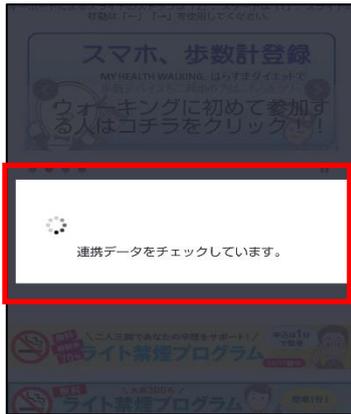
■ データのアクセス画面が表示されるので、歩数を「オン」にし、「許可」を選択してください。

※ 「許可しない」を選択した場合、以下の画面が表示されるため「OK」を選択し、手順を進めてください。



※ 「許可しない」場合、歩数データを連携することが出来ませんが、後で「許可」に設定変更できます。設定変更する場合、「1.3.4.設定内容確認」の<iPhone版の設定方法>①を行ってください。

## ⑥ 歩数連携のメッセージ表示



- 許可設定完了後、歩数データが連携されます。
- MY バイタルに歩数が正しく更新されていることをご確認ください。

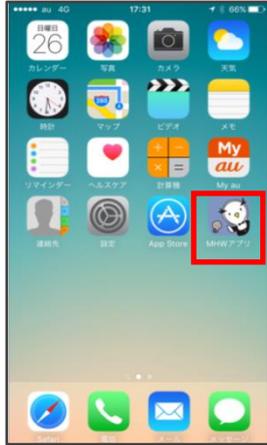
※MHW アプリログイン時に歩数データが自動連携されるようになります。

※自動連携されない場合は「1.3.4.設定内容確認」を確認してください。

### 1.3.3.MHW アプリでスマートフォンの端末情報を登録する(Android 編)

#### <操作手順>

#### ① MHW アプリを起動



■MHW アプリを起動します。

#### ② 保険者番号を入力する



■ 保険証をご確認のうえ、保険者番号を入力し、「送信」をタッチします。



保険者番号

※保険者番号の入力は初回のみです。

#### ③ ログインをする



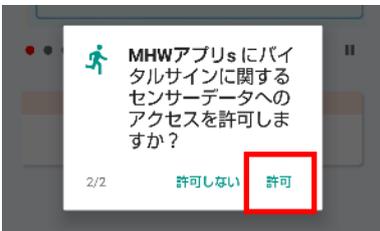
- ① 「日立健保認証 ID による認証」をタッチし、
- ② の ID、パスワード入力画面に「日立健保認証 ID」「パスワード」を入力したら、「ログイン」をタッチします。

#### ④ MHW アプリのアカウントの登録



- MHW アプリのアカウントの選択画面で使用するアカウントをタッチします。

#### ⑤ MHW アプリの許可設定

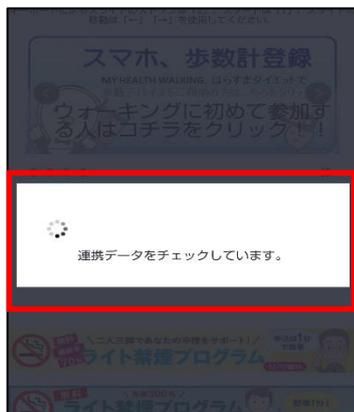


- アカウント選択後、MHW アプリで「位置情報」及び「バイタルサインに関するセンサーデータへのアクセス」の許可設定のポップアップが表示されますため、両方共「許可」をタッチしてください。

※「許可しない」に設定すると歩数データ連携が行えませんのでご注意ください。

設定変更する場合、「1.3.4. 設定内容確認」の＜Android 版の設定方法＞①②を行ってください。

#### ⑥ 歩数連携のメッセージ表示



- 許可設定完了後、歩数データが連携されます。
- MY バイタルに歩数が正しく更新されていることをご確認ください。

※MHW アプリログイン時に歩数データが自動連携されるようになります。

※自動連携されない場合は「1.3.4. 設定内容確認」を確認してください。

### 1.3.4.設定内容確認

#### <操作手順>

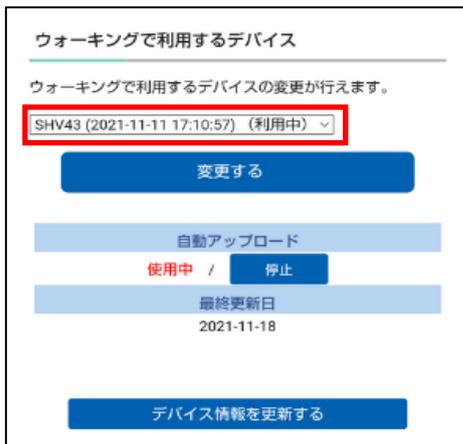
#### ① 「スマホ、歩数計登録」バナーをタッチ



■MHW のトップページより、「スマホ、歩数計登録」バナーをタッチします。

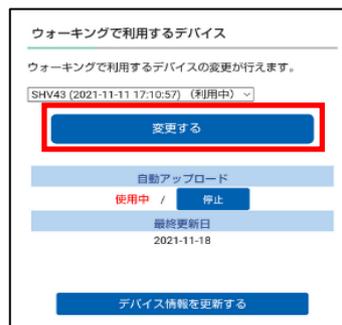
■「MY HEALTH WALKING」、「はらすまダイエット」の紹介ページが表示されますので、画面下部の「次へ」ボタンをタッチします。

#### ② 利用デバイスの確認



■ウォーキングで利用するデバイスが設定されていることを確認します。

※利用したい機種が「(利用中)」になっていない場合  
利用したい機種を選択して、「変更する」ボタンをタッチしてください。



### ③ 自動アップロードの設定

#### 自動

ウォーキングで利用するデバイス

ウォーキングで利用するデバイスの変更が行えます。

SHV43 (2021-11-11 17:10:57) (利用中) ▾

変更する

自動アップロード

使用中 / 停止

最終更新日  
2021-11-18

デバイス情報を更新する

#### 手動

ウォーキングで利用するデバイス

ウォーキングで利用するデバイスの変更が行えます。

SHV43 (2021-11-11 17:10:57) (利用中) ▾

変更する

自動アップロード

未使用 / 開始

最終更新日  
2021-11-18 / 送信する

デバイス情報を更新する

■自動アップロードで歩数データの連携を自動か手動に設定することができます。

■自動にしたい場合

「開始」をタッチして「使用中」にします。

※MHW アプリでログインした時に自動で歩数データが連携されます。

■手動にしたい場合

「停止」をタッチして「未使用」にします。

※「送信する」をタッチした時に歩数データが連携されます。

## <iPhone 版の設定方法>

### ① データアクセス許可設定方法



①ヘルスケアアプリを起動し、プロフィールより、プライバシー欄の「App」をタッチし、「MHW アプリ」を選択します。

②データ連携項目の画面が表示されるため、歩数を「オン」にします。（「オン」にした後、ヘルスケアアプリは終了して問題ございません）

※MHW アプリを起動し、ログインすると歩数データが連携できるようになります。

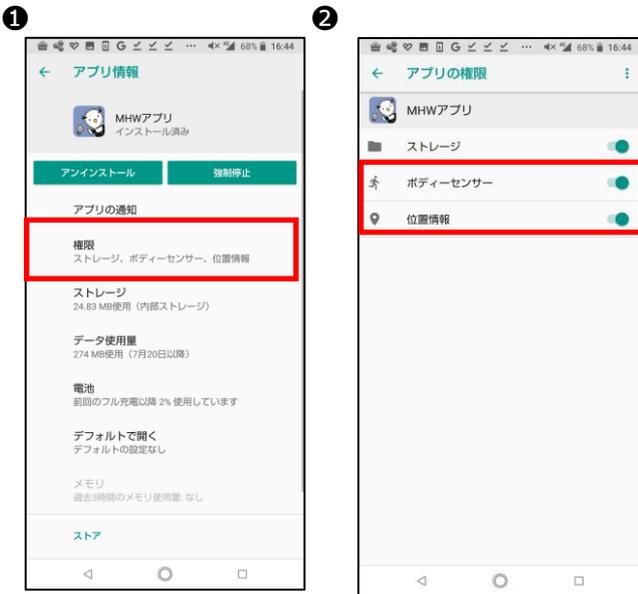
### ② 通知許可設定方法



①ご利用スマホより「設定」-「MHW アプリ」-「通知」の順でタッチし、「通知を許可」をオンにしてください。

## <Android 版の設定方法>

### ① ボディーセンサー・位置情報許可設定方法



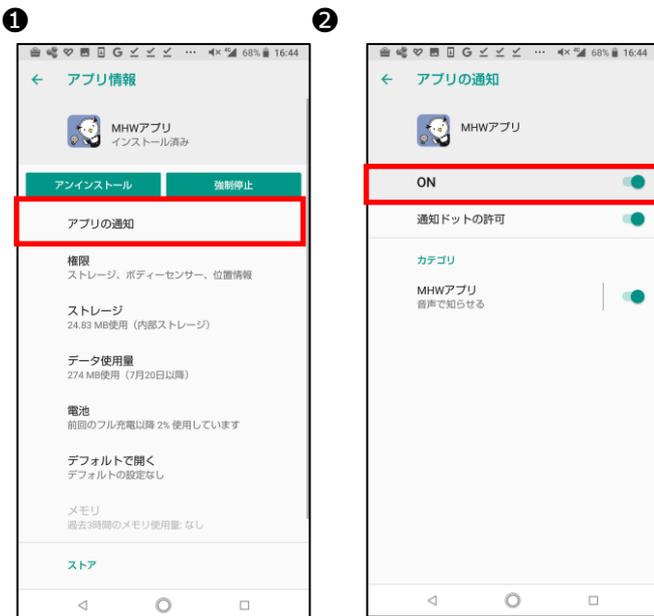
①ご利用スマホより「設定」-「アプリと通知」-「MHW アプリ」の順でタッチし、「権限」を選択します。

②アプリの情報画面が表示されるため、「ボディーセンサー」「位置情報」をオンにしてください。（「オン」にした後、「設定」は終了して問題ございません）

※ご利用機種や OS バージョンにより、画面や表記が異なる場合があります。

※「身体活動」の項目がある場合、オンにしてください。

### ② 通知許可設定方法



①ご利用スマホより「設定」-「アプリと通知」-「MHW アプリ」の順でタッチし、「アプリの通知」を選択します。

②アプリの通知画面が表示されるため「ON」をオンにしてください。（「オン」にした後、「設定」は終了して問題ございません）

※ご利用機種や OS バージョンにより、画面や表記が異なる場合があります。

## 2. 参加登録

MY HEALTH WALKING は、MHW への登録が必須となります。

MY HEALTH WALKING は、MHW の登録が必要です。

MHWのご利用には、日立グループ認証基盤のディレクトリ個人 ID（以下、LDAPID）、日立健保の認証 ID のいずれかが必要です。ID をお持ちでない場合には、利用申込みが必要です。

※保険証情報でログインした場合は、MHW はご利用いただけません。利用申込みを行い、ID を取得してください。

### <操作手順>

#### ① MHWへログインし、MY HEALTH WALKING バナーをクリック



■ MHWへログインし、MY HEALTH WALKING バナーをクリックします。

■ ログイン方法については、『1.1 利用デバイスを設定・変更する画面の表示』をご参照ください。

※ MHWをご利用になっていない方は、MHW登録設定を行ってください。  
MHW登録方法は、「MHWポータル操作マニュアル」をご参照ください。

#### ② 「参加登録はこちら！」ボタンをクリック



■ MY HEALTH WALKING 画面の「参加登録はこちら！」ボタンをクリックします。

### ③ 利用規約の同意



■利用規約を確認して、「同意する」ボタンをクリックします。

※「同意しない」をクリックした場合は、前ページに戻ります。

### ④ プロフィール登録とマップ選択



■MY HEALTH WALKINGに表示するニックネームと目標を登録します。

■入力したニックネームは他参加者にも表示されます。

■年代、星座はMHWの情報から設定されます。

■マップは6種類の中から1つ選択します。  
マップを完歩するまで、マップの変更は行えません。

※日立 100年の歩みマップは、選択したマップと併用してご利用いただける為、本画面にて選択は不要です。

### ⑤ 登録完了画面の表示



■正常に登録が完了すると、登録完了画面が表示されます。

※利用デバイス登録が未完了の方は、MHW のバナーよりプロフィール設定に遷移して登録をしてください。

## ⑥ 「TOP ページへボタン」をクリック



- 「TOP ページへ」 ボタンをクリックします。

## ⑦ トップページを表示



- MY HEALTH WALKING のトップページが表示されます。
- 次回から、起動時にトップページが表示されます。