個人向け健康ポータル
ＭＹ　ＨＥＡＬＴＨ　ＷＡＬＫＩＮＧ
ご利用ガイド

実践編

令和 6 年 10 月 21 日

株式会社　日立製作所

© Hitachi, Ltd. 2024. All rights reserved.

変更履歴

#	版番号	変更箇所	変更内容	変更日
1	1.1 版	目次 項 11.1.②	歩数計廃止(2025 年 3 月終了)に伴い、注意文を追加	2024/10/21

© Hitachi, Ltd. 2024. All rights reserved.

目次

1．MY HEALTH WALKING でできること 4
2．ニックネーム、目標を変更する 6
3．日記をつける 7
3.1.カレンダーから入力する 7
3.2. まとめて入力する 9
3.3. ＣＳＶダウンロード 11
4．マップを見る 12
4.1.通常マップを見る 12
4.2.日立 100 年の歩みマップを見る 14
5．ランキングを見る 16
6．ライバル登録追加 18
7．参加者の日記を見る 19
8．お知らせを見る 20
9．健康コラムを見る 21
10．歩数を登録する 22
10.1.歩数計の場合 22
10.2.スマートフォンの場合 23
11．利用デバイスを変更する 25
11.1.スマートフォンから歩数計に変更する場合 25
11.2.スマートフォンの機種を変更する場合 26
11.3.歩数計からスマートフォンに変更する場合 27
11.4.利用デバイスを解除する場合 29

【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）

© Hitachi, Ltd. 2024. All rights reserved.

1. MY HEALTH WALKING でできること

MY HEALTH WALKING は、日立健保加入者（被保険者、被扶養者）が Web 上でウォークラリーを楽しむことができるコンテンツです。

【MY ページ画面（PC 版）】

ニックネーム、目標変更

ニックネームと目標の変更ができます。

→「2.ニックネーム、目標を変更する」

よくある質問

MY HEALTH WALKING の利用方法等の様々な疑問にお答えします。

参加者の日記

公開設定となっている日記を表示します。

→「7.参加者の日記を見る」

健康コラム

健康コラムが掲載されています。

→「9.健康コラムを見る」

マップを見る

マップの進捗状況が確認できます。

→「4.マップを見る」

日記をつける

日記を書くことが出来ます。

→「3.日記をつける」

お知らせ

最新情報が表示されます。

→「8.お知らせを見る」

ランキングを見る

ランキングを確認出来ます。

→「5.ランキングを見る」

ライバル登録追加

ライバルの検索、登録解除が行えます。

→「6.ライバル登録追加」

歩数グラフ

歩数情報をグラフで確認することが出来ます。

© Hitachi, Ltd. 2024. All rights reserved.

【MY ページ画面（スマホ版）　画面イメージ】

日記をつける

日記を書くことが出来ます。

→「3.日記をつける」

マップを見る

マップの進捗状況が確認できます。

→「4.マップを見る」

ランキングを見る

ランキングを確認出来ます。

→「5.ランキングを見る」

ライバル登録追加

ライバルの検索、登録解除が行えます。

→「6.ライバル登録追加」

参加者の日記

公開設定となっている日記を表示します。

→「7.参加者の日記を見る」

お知らせ

最新情報が表示されます。

→「8.お知らせを見る」

歩数グラフ

歩数情報をグラフで確認することが出来ます。

ニックネーム、目標変更

ニックネームと目標の変更ができます。

→「2.ニックネーム、目標を変更する」

© Hitachi, Ltd. 2024. All rights reserved.

2．ニックネーム、目標を変更する

目標、ニックネームの設定変更が行えます。目標は MY HEALTH WALKINGのトップページに表示されるほか、ランキング等で他ユーザに公開されます。ニックネームもランキングやライバル表示等で公開されます。

登録メールアドレス、メール配信可否については、ＭＨＷから設定変更を行ってください。

＜操作手順＞

① MY HEALTH WALKING へログイン

■MY HEALTH WALKING にログインし、トップページを表示します。

■ログイン方法については、『事前準備編 2.参加登録』をご参照ください。

② ニックネーム、目標変更をクリック

■トップページ右上の『ニックネーム、目標変更』をクリックします。

③ 「確認ページにすすむ」ボタンをクリック

■ユーザー情報変更画面が表示されます。

■変更したい項目を入力します。

■入力が完了したら、「確認ページにすすむ」ボタンをクリックします。

※目標、ニックネームは公開されるため、公序良俗に反するものや、個人が特定される情報は登録しないでください。

④ 「変更」ボタンをクリック

■変更内容に問題がない場合、「変更」ボタンをクリックして内容を登録します。

■変更完了画面が表示されるので「TOP ページへ戻る」ボタンをクリックし、MY HEALTH WALKING トップページに戻ります。

© Hitachi, Ltd. 2024. All rights reserved.

3．日記をつける

日記を書くことが出来ます。日記は公開する設定をすると、MY HEALTH WALKING のトップページ「参加者の日記」に表示され他ユーザに公開されます。「日記をつける」画面では日々の歩数を確認することができます。

3.1.カレンダーから入力する

＜操作手順＞

① MY HEALTH WALKING へログイン

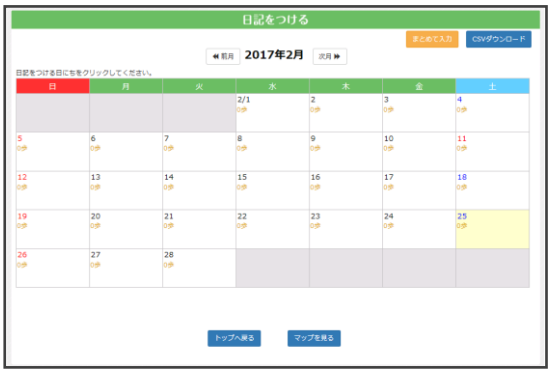
■MY HEALTH WALKING にログインし、トップページを表示します。

■ログイン方法については、『事前準備編 2.参加登録』をご参照ください。

② 「日記をつける」ボタンをクリック

■トップページから「日記をつける」ボタンをクリックします。

③ 記入したい日付をクリック



■カレンダーから、日記を記入したい日付をクリックします。

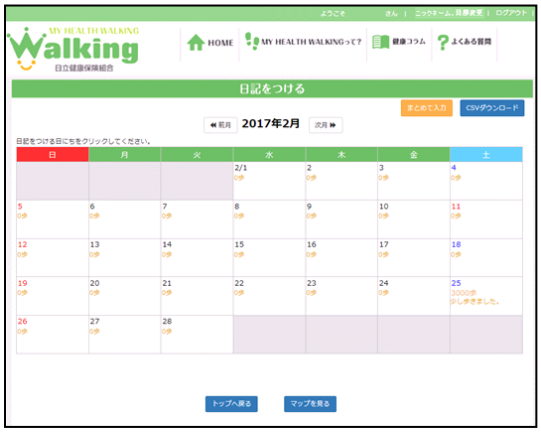
© Hitachi, Ltd. 2024. All rights reserved.

④ 記入完了後に「登録する」ボタンをクリック

■日記入力欄に日記を記入した後、「登録する」ボタンをクリックする。

※日記を公開しない場合は「公開する」はチェック**しない**状態で登録してください。日記を公開したい場合は「⑥公開するにチェックする」をご確認ください。

⑤ カレンダー上に日記が反映される



■カレンダー上に日記が反映されます。

⑥ 公開するにチェックする

■日記を公開する場合は、「公開する」にチェックを付けます。

※日記を公開設定した場合、他ユーザに公開されます。詳細は次項「⑦トップページに日記が公開される」をご確認ください。

⑦ トップページに日記が公開される

■公開設定した日記はトップページの参加者の日記一覧に表示され、他ユーザも見ることができます。

© Hitachi, Ltd. 2024. All rights reserved.

3.2. まとめて入力する

＜操作手順＞

① MY HEALTH WALKING へログインし、日記をつける画面を表示

■MY HEALTH WALKING にログインし、日記をつける画面を表示します。

■日記をつける画面の表示方法については、『3.1.カレンダーから入力する』をご参照ください。

② 「まとめて入力」ボタンをクリック

■「まとめて入力」ボタンをクリックします。

③ 記入したい日付に日記を記入し、「登録」ボタンをクリック

-
-
-

■記入したい日付の日記入力欄に日記を入力する。

■入力が完了したら、「登録」ボタンをクリックします。

※日記を公開しない場合は日記入力欄右横のボックスはチェック**しない**状態で登録してください。日記を公開したい場合は次項「④公開するにチェックする」をご確認ください。

© Hitachi, Ltd. 2024. All rights reserved.

④　公開するにチェックする

■日記を公開したい場合、日記入力欄右横にチェックを付けます。

※日記を公開設定した場合、他ユーザに公開されます。詳細は次項「⑤トップページに日記が公開される」をご確認ください。

⑤　トップページに日記が公開される

■公開設定した日記はトップページに表示され、他ユーザも見ることができます。

© Hitachi, Ltd. 2024. All rights reserved.

3.3. ＣＳＶダウンロード

記載した日記をＣＳＶダウンロードし、パソコンに保存することができます。

＜操作手順＞

① MY HEALTH WALKING へログインし、日記をつける画面を表示

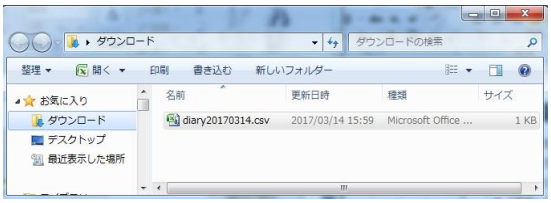
■MY HEALTH WALKING にログインし、日記をつける画面で「ＣＳＶダウンロード」ボタンをクリックします。

■日記をつける画面の表示方法については、『3.1.カレンダーから入力する』をご参照ください。

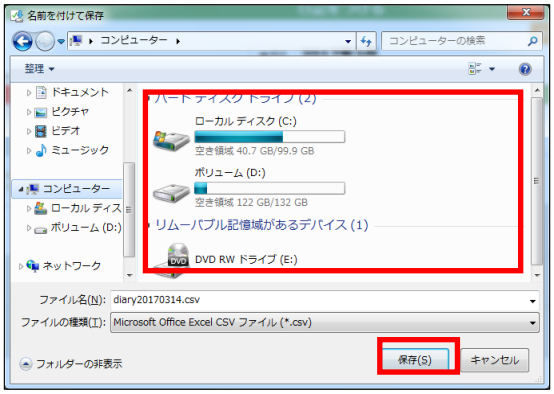
② CSV ファイルの保存

■保存確認の画面で「保存」右側の「▼」をクリックし、「名前を付けて保存」をクリックします。

※「保存」をクリックした場合は、直接、ダウンロードにＣＳＶファイルが保存されます。



③ 保存場所を設定する



■ＣＳＶファイルを保存する場所を選択し「保存」ボタンをクリックします。

※CSV ファイルの保存先は任意です。デスクトップなど任意の場所に保存してください。

© Hitachi, Ltd. 2024. All rights reserved.

4．マップを見る

MY HEALTH WALKING に登録した歩数の記録を、マップ形式で確認することができます。

マップは通常マップ(参加登録時に選択)、日立 100 年の歩みマップの 2 種類を楽しめます。

4.1.通常マップを見る

＜操作手順＞

① MY HEALTH WALKING へログイン

■MY HEALTH WALKING にログインし、トップページを表示します。

■ログイン方法については、『事前準備編 2.参加登録』をご参照ください。

② 「マップを見る」ボタンをクリック

■トップページから「マップを見る」ボタンをクリックします。

③ マップを見る画面が表示

■マップを見る画面が表示されます。

■自分の状況とライバルの状況を確認することが出来ます。

■ライバル登録については、「6.ライバル登録追加」を参照してください。

© Hitachi, Ltd. 2024. All rights reserved.

④　マップを完歩した場合

■マップを完歩した場合、「次のマップを選択」ボタンをクリックします。

⑤　次のマップを選択する

■マップ選択画面が表示されます。

■次に使用するマップを選択してください。

© Hitachi, Ltd. 2024. All rights reserved.

4.2.日立 100 年の歩みマップを見る

＜操作手順＞

① MY HEALTH WALKING へログインし、マップを見る画面を表示する

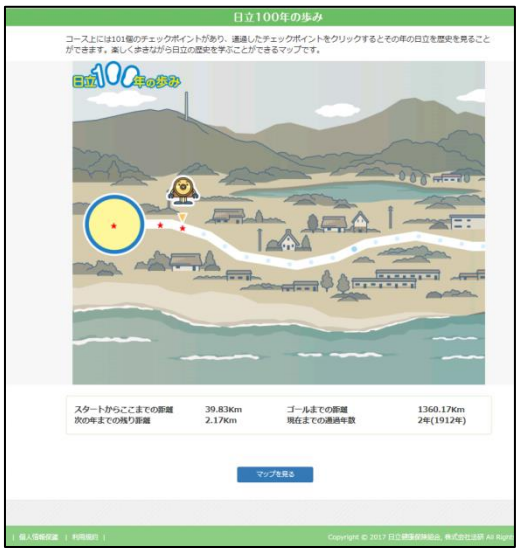
■MY HEALTH WALKING にログインし、マップを見る画面を表示します。

■マップを見る画面の表示方法については『4.1. 通常マップを見る』をご参照ください。

② 「日立 100 年の歩み」をクリック

■「日立 100 年の歩み」をクリックします。

③ 日立 100 年の歩みマップが表示される



■日立 100 年の歩みマップが表示されます。

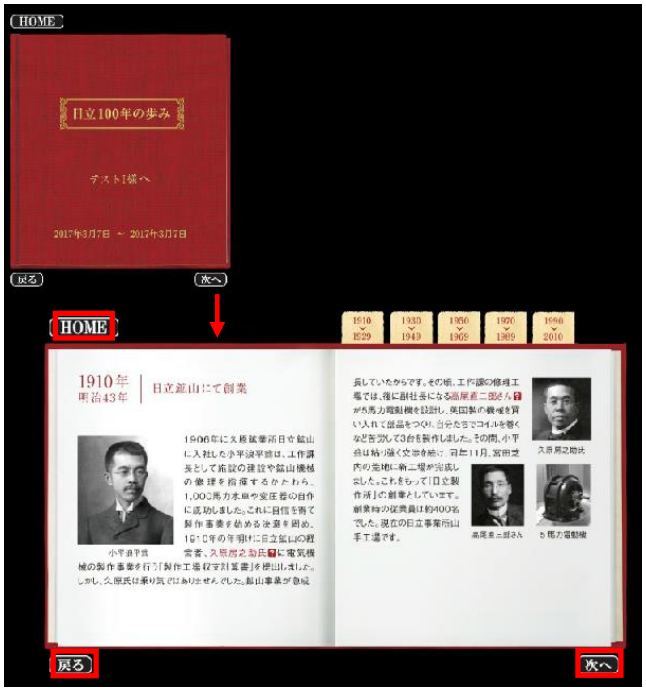
■通過したチェックポイントをクリックすると、その年の日立の歴史を見ることができます。

© Hitachi, Ltd. 2024. All rights reserved.

④　マップを完歩した場合

■マップを完歩した場合、スタート地点に戻り、コンプリートブックを閲覧できるようになります。

⑤　コンプリートブックを表示する



■コンプリートブックが表示されます。

■その年の出来事と同様に【戻る】【次へ】ボタンをクリックしてページをめくることができます。

【HOME】ボタンでは MY HEALTH WALKING トップページへ遷移します。

© Hitachi, Ltd. 2024. All rights reserved.

5．ランキングを見る

総歩数、平均歩数別に、年代別ランキングや平日／休日ランキング等を参照することができます。

※ランキングは年度ごとの集計となります。

＜操作手順＞

① MY HEALTH WALKING へログイン

■MY HEALTH WALKING にログインし、トップページを表示します。

■ログイン方法については、『事前準備編 2.参加登録』をご参照ください。

② ランキングを見るをクリック

■ランキングを見るをクリックします。

③ ランキング画面が表示

■ランキング画面が表示されます。
各ランキングで「総歩数」を選択すると「総歩数」でのランキングが表示されます。「平均歩数」を選択すると「平均歩数」でのランキングが表示されます。

© Hitachi, Ltd. 2024. All rights reserved.

④　ランキング表示の切り替え

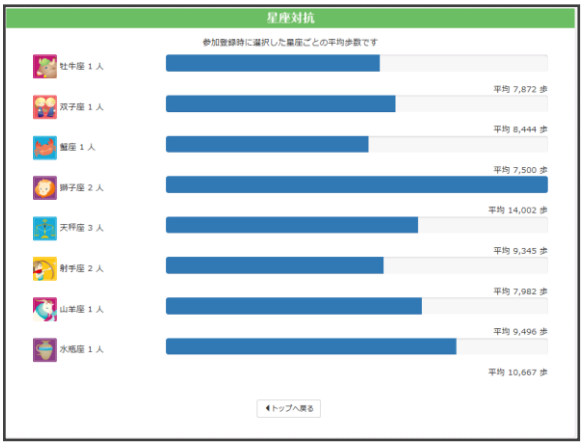
■年代別ランキングでは年代別のランキングを表示できます。

■平日／休日ランキングでは「平日」と「休日」のランキングを表示できます。

⑤　星座アイコンをクリック

■星座アイコンをクリックします。

⑥　星座対抗画面が表示



■星座ごとの平均歩数が表示されます。

© Hitachi, Ltd. 2024. All rights reserved.

6．ライバル登録追加

MY HEALTH WALKING ではマップ上でライバル登録した、他の参加者と競い合うことができます。ライバルは最大４名まで登録することができ、年代や平均歩数が近いなど、任意に登録することができます。

※ライバル登録／解除は、ライバル登録された（解除された）参加者に通知はされることはありません。

＜操作手順＞

① MY HEALTH WALKING へログイン

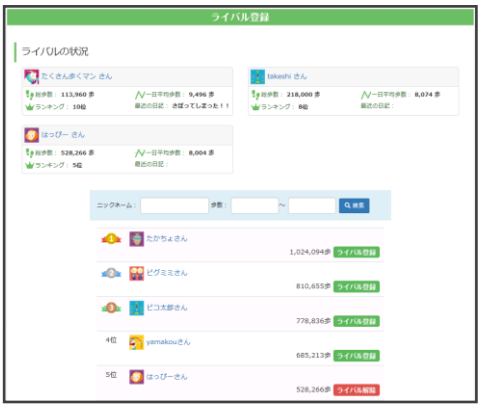
■MY HEALTH WALKING にログインし、トップページを表示します。

■ログイン方法については、『事前準備編 2.参加登録』をご参照ください。

② ライバル登録追加をクリック

■ライバル登録追加をクリックします。

③ ライバル登録画面が表示



■「ライバルの状況」に、ライバル登録をしている参加者が表示されます。

■ニックネーム、歩数情報から、参加者を検索することが出来ます。

■登録したライバルは、ご自身が使用しているマップ上にも表示されます。

© Hitachi, Ltd. 2024. All rights reserved.

7．参加者の日記を見る

MY HEALTH WALKING の参加者が登録した日記を参照することが出来ます。

本画面で公開される日記は、日記登録時にユーザーが「公開可」とした日記のみとなります。

＜操作手順＞

① MY HEALTH WALKING へログイン

■MY HEALTH WALKING にログインし、トップページを表示します。

■ログイン方法については、『事前準備編 2.参加登録』をご参照ください。

② 参加者の日記_一覧で見るをクリック

■参加者の日記の「一覧で見る」をクリックします。

③ 参加者の日記画面が表示

■参加者が「公開可」にした日記が表示されます。

■「イイね！」ボタンをクリックすると、「イイね！」がカウントされます。

■ご自身が獲得した「イイね！」の合計は、トップページでご確認できます。

© Hitachi, Ltd. 2024. All rights reserved.

8．お知らせを見る

健保からお知らせされる、ウォーキングに関する情報や更新情報などの、最新情報を参照することが出来ます。

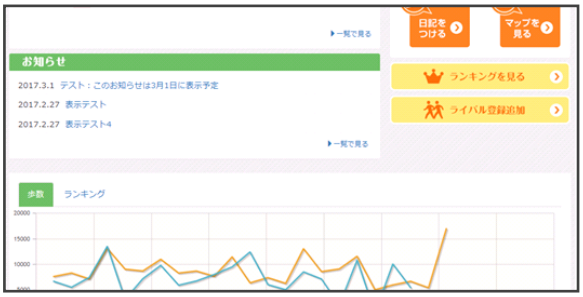
＜操作手順＞

① MY HEALTH WALKING へログイン

■MY HEALTH WALKING にログインし、トップページを表示します。

■ログイン方法については、『事前準備編 2.参加登録』をご参照ください。

② お知らせ_一覧で見るをクリック

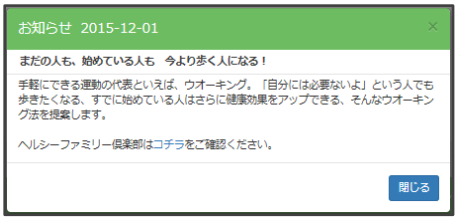


■お知らせの「一覧で見る」をクリックします。

③ お知らせ一覧が表示される

■お知らせ一覧が表示されます。

④ お知らせをポップアップ表示する



■一覧のタイトルをクリックすると、お知らせ内容をポップアップ表示します。

© Hitachi, Ltd. 2024. All rights reserved.

9．健康コラムを見る

ウォーキングに関する健康コラムを見ることが出来ます。

＜操作手順＞

① MY HEALTH WALKING へログイン

■MY HEALTH WALKING にログインし、トップページを表示します。

■ログイン方法については、『事前準備編 2.参加登録』をご参照ください。

② 健康コラムをクリック

■健康コラムをクリックします。

③ 健康コラム画面が表示

■健康コラム画面が表示されます。

■ご覧になりたいコンテンツをクリックしてください。

© Hitachi, Ltd. 2024. All rights reserved.

10．歩数を登録する

スマートフォンまたは、歩数計から歩数を登録する手順です。

歩数データは、翌日 MY HEALTH WALKING に反映されます。

10.1.歩数計の場合

＜操作手順＞

① MY STEPS を起動し、歩数計を接続する

■パソコンにて、MY STEPS を起動します。

■パソコンの USB ポートに歩数計を挿入します。

※社内環境からご利用の場合、プロキシサーバー認証画面が表示されるので、LDAPID とパスワードを入力し、「認証」をクリックします。

② 歩数データの読み込み

■歩数計から歩数データを読み込みます。

※MHW で登録をした歩数計と異なる場合、歩数データの取り込みは行われません。

③ 登録完了

■正常に読み込み完了した場合、完了画面が表示されます。

※正常に完了しない場合（画面に「記録完了！」が表示されない場合）は、ヘルプデスクにお問い合わせください。

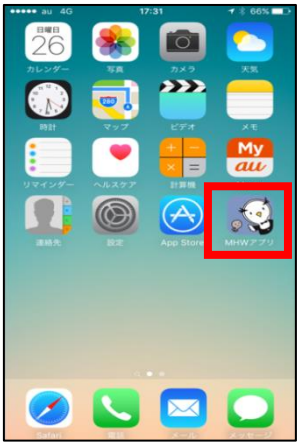
その際、画面左下の認証コードをお控えください。

© Hitachi, Ltd. 2024. All rights reserved.

10.2.スマートフォンの場合

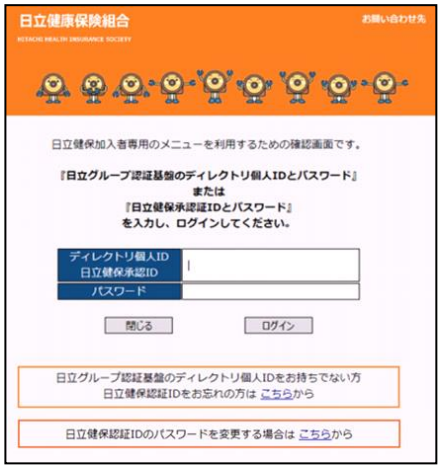
＜操作手順＞

① MHW アプリを起動する



■スマートフォンにて MHW アプリを起動します。

② MHW へログインする



■ログイン ID とパスワードを入力して、「ログイン」ボタンをタッチします。

© Hitachi, Ltd. 2024. All rights reserved.

③ MHW アプリのトップページが表示

■MHW アプリのトップ画面が表示されます。

■MHW アプリにログインを行うことで、自動的に歩数データの登録が行われます。

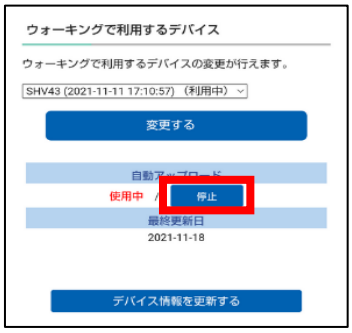
※歩数データを手動取り込みに設定変更することもできます。

＜手動手順＞

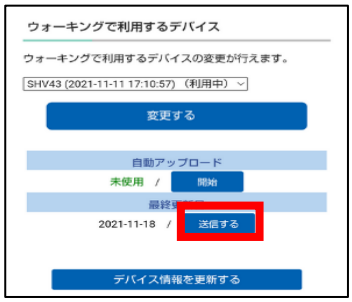
① ＭＨＷのトップページより、「スマホ、歩数計登録」バナーをタッチします。

② 「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。

③ ウォーキングで利用するデバイスの自動アップロードで「停止」をタッチします。



④ 自動アップロードが「未使用」となっていることを確認します。「送信」をタッチすることで手動で歩数データが登録されます。



© Hitachi, Ltd. 2024. All rights reserved.

11．利用デバイスを変更する

ウォーキングに利用するデバイスを変更する場合、ＭＨＷにて利用デバイスの変更を行う必要があります。

11.1.スマートフォンから歩数計に変更する場合

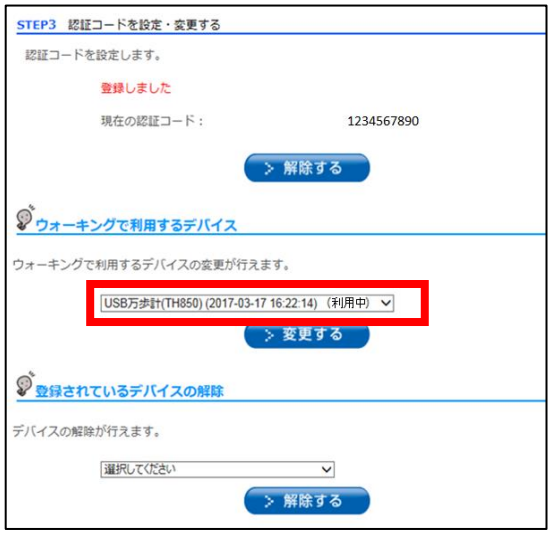
＜操作手順＞

① ＭＨＷにて歩数計の認証コードの登録をする

■パソコンより、ＭＨＷの「各種設定」-「デバイスを設定・変更する」-「SETEP3」に、歩数計の認証コードを入力し、「登録する」ボタンをクリックします。

■認証コードの登録方法については、「事前準備編 1.2.歩数計をご利用の方　～歩数計の事前準備～」をご参照ください。

② 利用デバイスが登録される



■認証コードを登録することで、「ウォーキングで利用するデバイス」に歩数計が自動で登録されます。

■選択した歩数計が「(利用中)」になります。

※「(利用中)」となっているデバイスにて、歩数データの取込みが行えます。

【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）

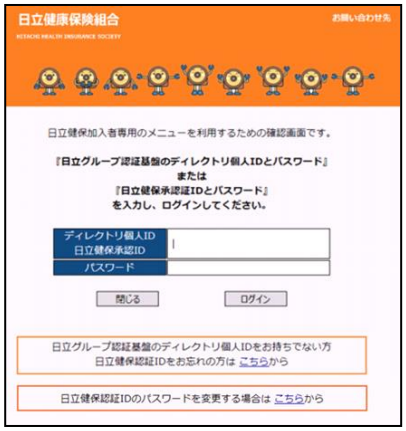
© Hitachi, Ltd. 2024. All rights reserved.

11.2.スマートフォンの機種を変更する場合

事前に、変更するスマートフォンにアプリをインストールしてください。手順は「事前準備編 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～」を参照してください。

＜操作手順＞

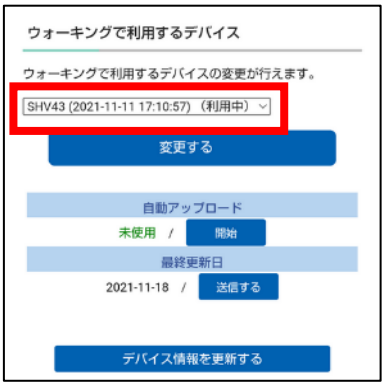
①　ＭＨＷアプリにログインする



■変更するスマートフォンでＭＨＷアプリを起動し、ログインをします。

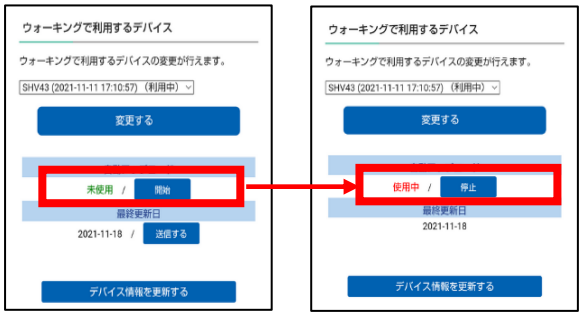
■ＭＨＷアプリの起動方法については、「事前準備編 1.3.スマートフォンをご利用の方　～スマートフォンの事前準備～」をご参照ください。

②　利用デバイスが登録される



■ＭＨＷアプリにログインを行うことで、自動的に「ウォーキングで利用するデバイス」に、現在操作しているスマートフォンの機種が登録され、「(利用中)」になります。

③　自動アップロードの設定



■デバイス変更すると自動アップロードが「停止」になります。「開始」をタッチすると自動アップロードされるようになります。

※自動アップロードとは、歩数登録を自動または手動に設定する画面です。詳細は「10.2.スマートフォンの場合　操作手順③」をご確認ください。

© Hitachi, Ltd. 2024. All rights reserved.

11.3.歩数計からスマートフォンに変更する場合

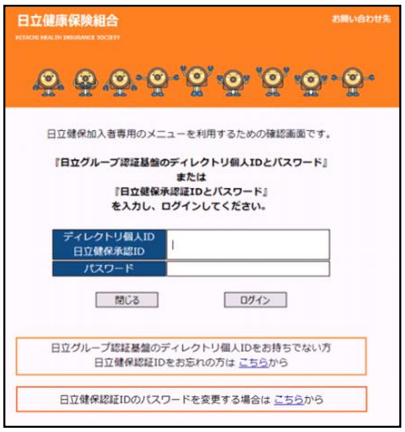
事前に、変更するスマートフォンにアプリをインストールしてください。手順は「事前準備編 1.3. スマートフォンをご利用の方　～スマートフォンの事前準備～」を参照してください。

＜操作手順＞

①　ＭＨＷにて歩数計の認証コードを解除する

■パソコンより、ＭＨＷの「各種設定」-「デバイスを設定・変更する」-「ウォーキングで利用するデバイス」で、「解除する」ボタンをクリックします。

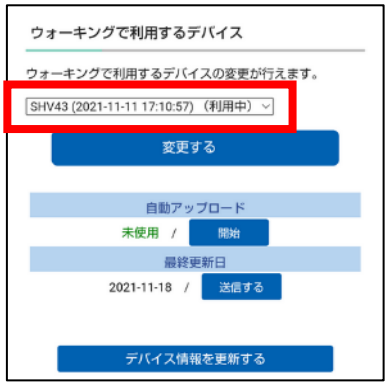
②　ＭＨＷアプリにログインする



■変更するスマートフォンでＭＨＷアプリを起動し、ログインをします。

■ＭＨＷアプリの起動方法については、「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～」をご参照ください。

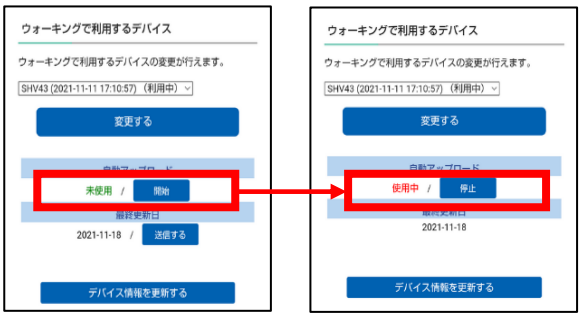
③　利用デバイスが変更される



■ＭＨＷアプリにログインを行うことで、自動的に「ウォーキングで利用するデバイス」に、現在操作しているスマートフォンの機種が登録され、「(利用中)」になります。

© Hitachi, Ltd. 2024. All rights reserved.

④　自動アップロードの表示



■デバイス変更すると自動アップロードが「停止」になります。「開始」をタッチすると自動アップロードされるようになります。

※自動アップロードとは、歩数登録を自動または手動に設定する画面です。詳細は「10.2.スマートフォンの場合　操作手順③」をご確認ください。

© Hitachi, Ltd. 2024. All rights reserved.

11.4.利用デバイスを解除する場合

ウォーキングに利用するデバイスを第三者に譲渡する場合、デバイスの解除が必要となります。

※本手順はスマートフォンと歩数計で共通となっています。

＜操作手順＞

① ＭＨＷにログインし、利用デバイスの解除をする

スマートフォンから解除の場合の画面

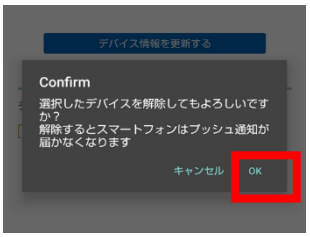
パソコンから解除の場合の画面

■ＭＨＷにログインし、「各種設定」-「デバイスを設定・変更する」-「登録されているデバイスの解除」にて解除するデバイスを選択し、「解除する」ボタンをクリックします。

■ＭＨＷのログイン方法については、「事前準備編 1. MY HEALTH WALKING を利用するための準備」をご参照ください。

② ポップアップ画面で OK をクリック

スマートフォンから解除の場合の画面



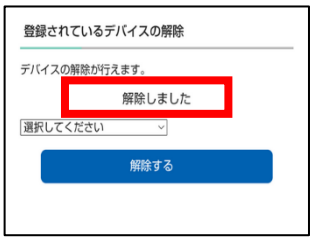
■スマートフォンの場合、「解除する」ボタンをタッチした際に、ポップアップ画面が表示されるため。「OK」を押してください

※PC の場合はポップアップ画面が表示されないので、③へ進んでください。

© Hitachi, Ltd. 2024. All rights reserved.

③ 利用デバイスが解除される

スマートフォンから解除の場合の画面



パソコンから解除の場合の画面

■利用デバイスが解除されました。

© Hitachi, Ltd. 2024. All rights reserved.