ひろしま健康手帳の使い方

（パソコン・WEB 用）

2018 年 6 月 7 日版

一般社団法人広島県医師会

ひろしま医療情報ネットワーク事務局

目次

１ ログインの方法 1
２ 基本情報の閲覧・変更方法 2
２-１ 基本情報・ヒントの変更方法 2
２-２ メールアドレスの登録方法 3
３ 命の宝箱の登録方法 4
３-１ 「救急医療情報」を写真に撮って保存する方法 4
３-２ 情報を入力する方法 6
４ 健康情報の入力方法 7
４-１ 健康情報の入力方法 7
４-２ ログインしないで「健康情報をすぐに入力」する方法 8
４-３ カレンダーにイベントを登録する方法 8
５ ヘルスケアポイントのはじめ方 9
５-１ 初回ニックネームの登録方法 11
５-２ ニックネームの変更方法 11
５-３ アクセスコードの入力方法 12
５-４ 身長の登録方法 13
５-５ 体重・歩数の入力方法 13
５-６ 食事の入力方法 14
５-７ ポイントカードの登録方法 15
５-８ 景品の抽選の応募方法 17
６ お薬ネットの閲覧方法 18
７ 健診情報の入力方法 19
７-１ 健診結果表の登録方法 19
８ 情報の確認方法 21
９ ログアウトの方法 22
１０ 簡単ログインの設定方法 23
１０-１ ログインパスワードの設定方法 23
１０-２ パスワードでのログイン方法 24
１０-３ ヒントでのログインに戻す方法 24
A よくあるお問い合わせ 26
A-１ ニックネームの入力ができません。 26

A-２ ひろしまヘルスケアポイントはどうやったら獲得できますか？ 26
A-３ 体重や歩数を入力してもひろしまヘルスケアポイントに反映されません。 26
A-４ 薬局でひろしまヘルスケアポイントを獲得できますか？ 26
A-５ アクセスコードとは何ですか？どうやって取得しますか？ 27
A-６ ひろしまヘルスケアポイントは何に使えますか？ 27
A-７ ひろしまヘルスケアポイントに有効期限はありますか？ 27
A-８ 歩数が自動送信されません。 27
A-９ 「ヒント」または「パスワード」を忘れました。 27
A-１０ ログインできずロックされました。どうしたらいいですか？ 27

ひろしま健康手帳の使い方　パソコン・WEB 用

１ログインの方法

※初回ログイン時のヒントは「HM カード登録内容と利用方法」の用紙でご確認ください。

1.「ひろしま健康手帳」のホームページを開きます。
https://kenmin.hm-net.or.jp/KENMIN/Account/LoginByHmcode

2. HM カードに記載されている HM コードを入力し、「ログイン」ボタンを押します。（HM コードの間のスペースは入力不要で、大文字小文字は問いません）

3. ヒント１「都道府県の名前」を選択してください。
の下の「選択してください」を押します。

4.「HM カード登録内容と利用方法」に記載されている都道府県を押し、「次へ」を押します。

5. ヒント２「男性の名前(カナ)」を選択してください。
と表示されたら「HM カード登録内容と利用方法」に記載されている男性の名前を押し、「次へ」を押します。

6.　ヒント３「女性の名前(カナ)」を選択してください。
と表示されたら「HM カード登録内容と利用方法」に記載されている女性の名前を押し、「確認」を押します。

7. ログインに成功すると「ひろしま健康手帳」の画面が開きます。

ひろしま健康手帳の使い方　パソコン・WEB 用

２基本情報の閲覧・変更方法

２-１基本情報・ヒントの変更方法

※ログインができたら基本情報の登録を確認しましょう！

1.　基本情報の登録画面が開いていない場合はひろしま健康手帳を開き、マイ手帳→基本情報→「基本情報の閲覧・変更」を押します。

2. 登録情報の内容を追加・変更する場合は「情報登録・編集」ボタンを押します。

3. 郵便番号、住所、電話番号を確認、入力します。

4.　HM ネットログイン時に使用するヒントです。名前はカタカナで入力し、変更後忘れないようにご注意下さい。

5. 一番下の「この情報を登録する」ボタンを押します。

2-2 メールアドレスの登録方法

※メールアドレスを登録してアドバイスを受け取りましょう！

1. 基本情報の登録画面が開いていない場合はひろしま健康手帳を開き、マイ手帳→基本情報→「基本情報の閲覧・変更」を押します。

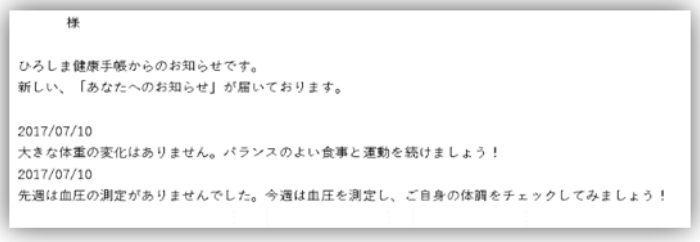
2. 登録情報の内容を追加・変更する場合は「情報登録・編集」ボタンを押します。

3. メールアドレスの欄にご自身のメールアドレスを入力します。

4. お知らせメール（メールマガジン配信 ）を「受け取る」か「受け取らない」にチェックします。

5. 一番下の「この情報を登録する」ボタンを押します。

メールアドレスを登録すると、毎週月曜日にひろしま健康手帳からアドバイスのメールが送られてきます！


様

ひろしま健康手帳からのお知らせです。
新しい、「あなたへのお知らせ」が届いております。

2017/07/10
大きな体重の変化はありません。バランスのよい食事と運動を続けましょう！
2017/07/10
先週は血圧の測定がありませんでした。今週は血圧を測定し、ご自身の体調をチェックしてみましょう！

※メールの配信が不要な場合は登録されているメールアドレスを削除してください

ひろしま健康手帳の使い方　パソコン・WEB 用

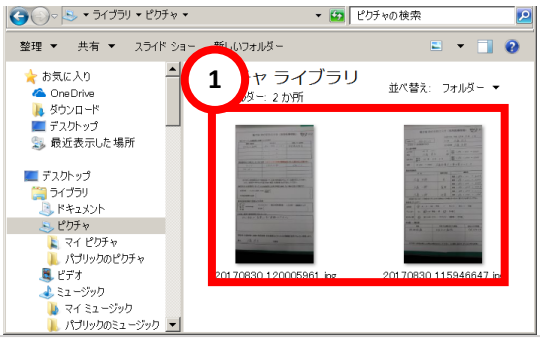
３命の宝箱の登録方法

※命の宝箱とは、万一の際の備えとして「救急時に必要な情報」を記録・保管しておけるサービスです。
血液型や病歴、これまで処方されたお薬の履歴、いざという時の緊急連絡先などの大切な情報を「命の宝箱」に記録しておけば、救急時や災害時にもスムーズな救急医療を受けられ、さまざまなリスクを回避することができます。

３-１「救急医療情報」を写真に撮って保存する方法

まず最初に撮影するための用紙を準備しましょう。
広島県医師会のホームページにある「救急医療情報」の用紙をダウンロードして印刷し、必要事項を記入します。
ダウンロードページ　→　http://www.hiroshima.med.or.jp/kenmin/docs/inochi/inochi04.pdf

1. 記入した「救急医療情報」の用紙を写真に撮り、パソコンの任意の場所に保存します。

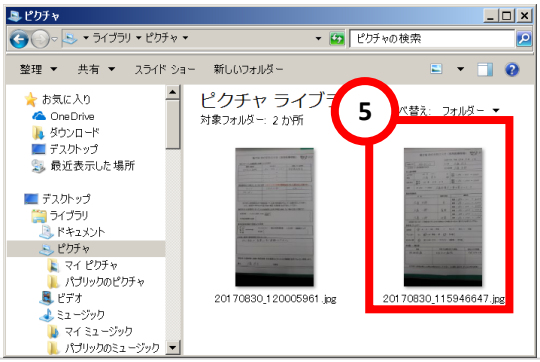


2. ひろしま健康手帳を開き、マイ手帳→「命の宝箱」をクリックします。

3.「＋宝箱を新規登録する」ボタンを押します。

4.「ファイルを選択する」を押します。

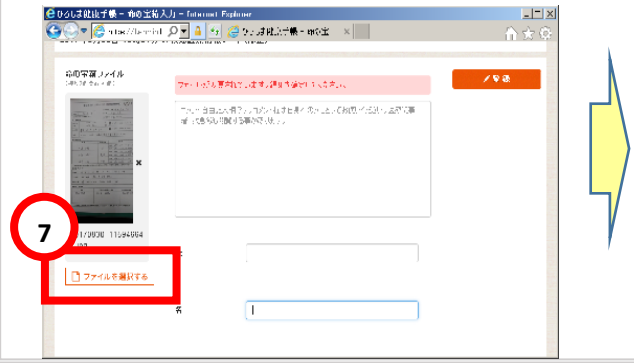
5. 任意の場所に保存した「救急医療情報」の画像を選びます。



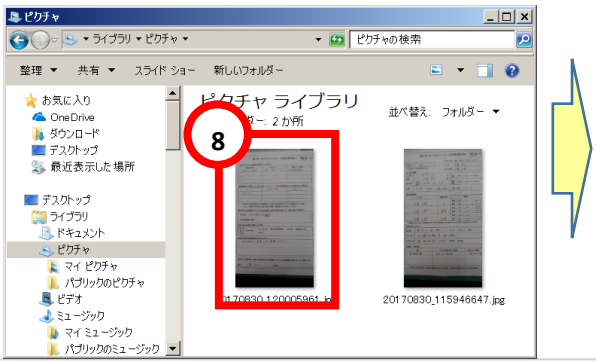
6.「命の宝箱ファイル」に画像が表示されます。

目次へ

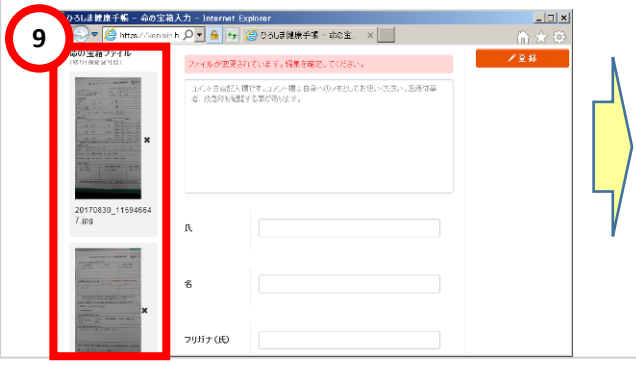
7. 用紙に 2 枚目がある場合は再度「ファイルを選択する」を押します。2 枚目がない場合は 11 に進みます



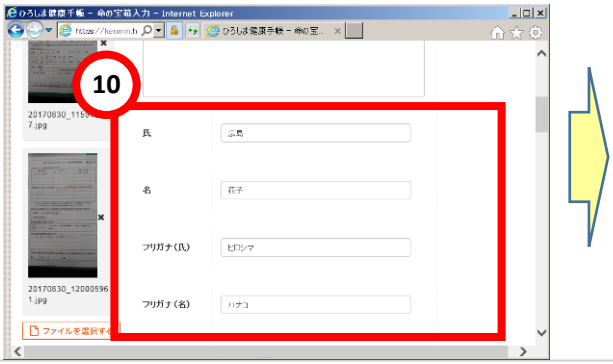
8. 「救急医療情報」の 2 枚目の用紙を選択します。



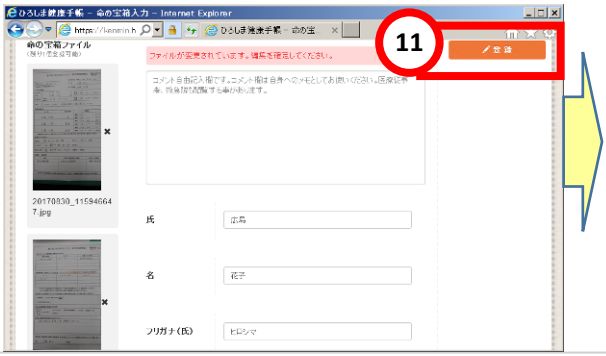
9.「命の宝箱ファイル」に 2 枚目の画像が追加表示されます。他のページがある場合は 7~8 を繰り返します。



10. 氏、名、フリガナ（氏）、フリガナ（名）を入力します。（必須）



11. 右上の「登録」ボタンを押します。



12. 登録した内容が表示されたら完了です。

3-2情報を入力する方法

1. ひろしま健康手帳を開き、マイ手帳→「命の宝箱」を押します。

2. 「＋宝箱を新規登録する」を押します。

3. 氏名、性別、生年月日、血液型、治療中の病気、服用している薬などの項目を入力します。

4. 生年月日、血液型、治療中の病気、服用している薬などの項目を入力します。

5. 緊急連絡先まで入力したら一番下の「登録」ボタンを押します。

目次へ

ひろしま健康手帳の使い方　パソコン・WEB 用

４健康情報の入力方法

4-1 健康情報の入力方法

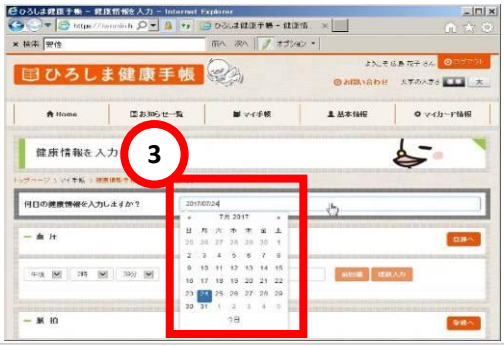
※血圧・脈拍・体重・胸囲・体温・血糖値・HbA1c（ヘモグロビン）・歩数を入力してみましょう！

※ヘルスケアポイントをご利用になる場合は５−１の手順を参考にヘルスケアポイントに参加する必要があります。

1. ひろしま健康手帳を開き、マイ手帳→健康情報手帳→「健康情報手帳を閲覧」を押します。

2.「健康情報を入力」ボタンを押します。

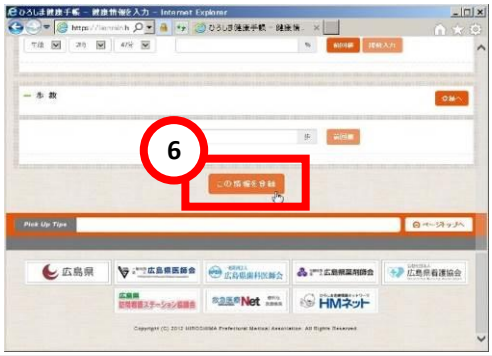
3. 自動的に現在の日付・時刻が表示されます。変更する場合は入力したい日付を押します。



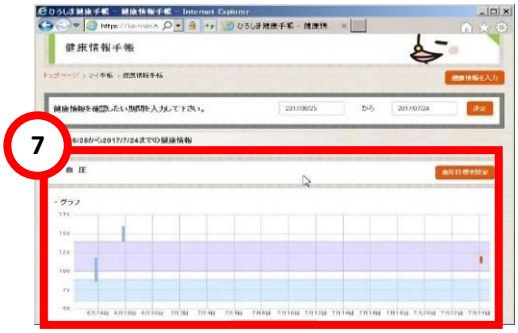
4. 登録したい項目にそれぞれ値を入力します。(複数項目可)

5. 入力したら「登録へ」を押すか、一番下まで下がります。(どの「登録へ」でも大丈夫です)

6.「この情報を登録」ボタンを押します。



7.　登録した情報は一覧表示されます。



※ 体重・歩数入力でのヘルスケアポイント獲得について

・体重・歩数の入力は日にちをさかのぼって入力した場合、健康情報は登録できますがヘルスケアポイントは加算されません 。
ポイントに反映させるには毎日のご登録が必要になりますので ご了承下さい 。

・適正体重でヘルスケアポイントをつけるには身長の登録が必要です。
「体重目標を設定」ボタンから、身長と目標体重を設定して下さい。
・ヘルスケアポイントは入力した日の翌日反映されます。

4-2 ログインしないで「健康情報をすぐに入力」する方法

1. ログイン画面の「健康情報をすぐに入力」を開くとログインせずに健康情報が入力できます。

2. 記録したい項目の数値を入力後、「登録する」もしくは「登録してトップページに戻る」ボタンを押します。

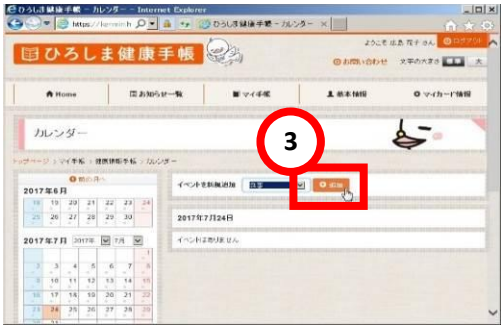
4-3 カレンダーにイベントを登録する方法

※通院の予定や食事の記録を入れましょう！

1. ひろしま健康手帳を開き、マイ手帳→健康情報手帳→「カレンダーを閲覧」を押します。

2. 登録したい項目を選択します。（ここでは例として食事を入力します）

3. 「追加」ボタンを押します。



4. 食事の時間やカロリーなどの情報を入力して「登録」を押します。

5. 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上食べた場合、該当のチェックを付けます。

6. 食事の時間やカロリーなどの情報を入力して「＋登録」する」ボタンを押します。

※「主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上食べた」にチェックを付けて登録すると翌日ヘルスケアポイントに反映されます。

ひろしま健康手帳の使い方　パソコン・WEB 用

５ヘルスケアポイントのはじめ方

※ひろしまヘルスケアポイントとは、広島県が行っている健康ポイント事業です。
ひろしま健康手帳へ情報を入力してポイントを貯めることができます。
貯まったポイントのステージに応じて特典がゲットできます。他にも、

- 自分の健康づくりの記録と、振り返りができる
- ゲーム感覚で健康づくりに取り組める

など、様々なメリットがあります。

ポイントの対象となる取り組みは以下のとおりです。

ポイントがたまる取り組み（行動）		獲得ポイント	ひろしま健康手帳への入力方法
特定健診等の受診 （①特定健康検査、②事業者が行う健康診断、③市町が行う基本健康検査または、④市町が行う後期高齢者医療健康検査のいずれかを受診）		500p ／ 回 （各年度１回まで）	①健診結果のアップロード、②QR コードの読み取り、③アクセスコード入力のいずれか
がん検診の受診 （5 種：①肺、②胃、③大腸、④子宮頸、⑤乳のいずれかを受診）		500p ／ 回 （各年度１回まで）	
市町の実施する歯科検診の受診		500p ／ 回 （各年度１回まで）	
健康イベント等への参加		30ｐ ／ 回	①QR コードの読み取り、②アクセスコードの入力のいずれか
健康づくり施設の利用		5ｐ ／ 日	
１日２回以上の主食、主菜、副菜を組み合わせた食事の摂取		3ｐ ／ 日	Web 画面（またはアプリ）から入力
歩数の記録	8,000 歩以上	10p ／ 日	①スマートフォンアプリから自動入力、②Web 画面（またはアプリ）から入力のいずれか
	5,000～7,999 歩	5p ／ 日	
	3,000～4,999 歩	3p ／ 日	
体重の記録		5p ／ 日	①スマートフォンアプリから自動入力、②Web 画面（またはアプリ）から入力のいずれか
適正体重（BMI18.5～25 未満）の維持		10p ／ 日	体重の記録から自動計算します
適正体重（BMI18.5～25 未満）への変化		10p ／ 日	

ポイントを貯めてもらえる特典など、ヘルスケアポイントの詳しい内容は
「ひろしまヘルスケアポイント」のウェブサイトで確認できます。
https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/hhcp/

※注意事項

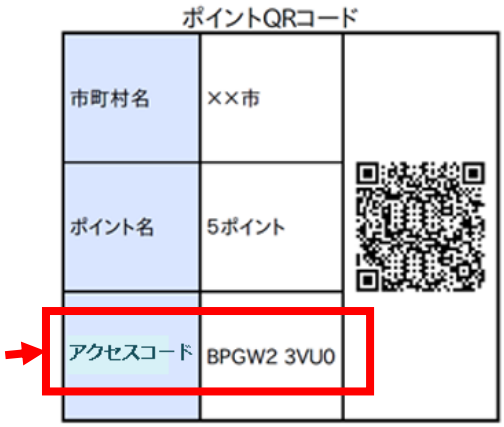
- 年度単位でポイントを貯めるので，貯めたポイントは年度末にリセットされます（ポイントの 1 割のみ翌年度に引き継ぎ）。
- そのため，多くのポイントを貯められる早めの参加がおすすめです。
- 貯まったポイントでの景品の抽選は，ひろしまヘルスケアポイントのページにて年に数回開催される予定ですので注意してご確認下さい。

イベントや施設利用などでポイントを獲得できる施設には、専用の QR コードが設置されています。
アクセスコードを控えて頂き、パソコンや Web 画面で「ひろしま健康手帳」にログインし、入力するとヘルスケアポイントが獲得できます。
（同じ QR コード・アクセスコードで獲得できるポイントは 1 日 1 回に限ります）

アクセスコードの入力方法は、5-3 アクセスコードの入力方法　をご覧下さい。

（QR コード・アクセスコードのサンプル）

【アクセスコード】
アクセスコードを入力することでポイントが獲得できます。



※QR コード設置場所については以下をご覧ください。

- 健診機関　https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/hhcp/hhcp-qrcode-kenshin.html
- 運動施設　https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/hhcp/hhcp-qr-sisetu-undo.html
- 献血会場等　https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/hhcp/hhcp-qrcode-kenketu.html

■ひろしまヘルスケアポイントに関するお問い合わせ先：　広島県健康福祉局地域包括ケア・高齢者支援課
健康長寿グループ（082-513-3214）
月～金（祝祭日を除く）　8:30 - 17:15

■HM カードの取得に関するお問い合わせ先：　広島県医師会
HM ネット事務局（082-568-2117）
月～金（祝祭日を除く）　9:00 - 17:45
休業日等については以下をご覧ください
http://www.hm-net.or.jp/

5-1 初回ニックネームの登録方法

※ニックネームを登録してヘルスケアポイントを始めましょう！

1. ひろしま健康手帳を開き、マイ手帳→ヘルスケアポイント→「ポイントを閲覧」を押します。

2. ニックネームを入力します。

3. 「ひろしまヘルスケアポイントを始める！」ボタンを押すと登録できます。

※ニックネームが登録できない時は・・・

「基本情報の閲覧・変更」郵便番号・住所の入力がされていないため、「２基本情報の閲覧・変更方法」を行ってください。

5-2 ニックネームの変更方法

1. ひろしま健康手帳を開き、「マイ手帳」→「ヘルスケアポイント」→「ポイントを閲覧」を押します。

2. 「ニックネームの変更」ボタンを押します。

3. ニックネーム変更画面になるので、新しいニックネームを入力します。

4. 「入力」ボタンを押します。

5.　「ニックネームを変更しました。」のメッセージが表示されるので「閉じる」ボタンを押します。

5-3 アクセスコードの入力方法

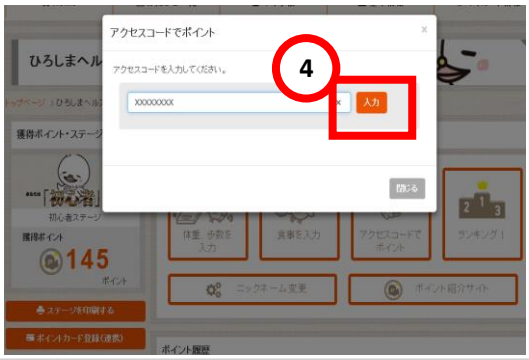
※イベント、施設利用でヘルスケアポイントを獲得しましょう！

1. ひろしま健康手帳を開き、「マイ手帳」→「ヘルスケアポイント」→「ポイントを閲覧」を押します。

2. 「アクセスコードでポイント」を押します。

3. アクセスコードを入力します。

4. 入力したら「入力」ボタンを押します。



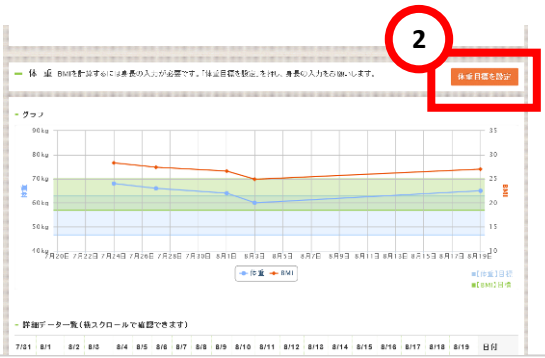
5. 正しく読み込めたら「ポイントを獲得しました」と表示され、ヘルスケアポイントに反映されます。

5-4 身長の登録方法

※適正体重を判定するために身長を登録しましょう！

1. ひろしま健康手帳を開き、マイ手帳→健康情報手帳→「健康情報手帳を閲覧」を押します。

2. 「体重」の項目まで下がり、「体重目標を設定」ボタンを押します。



3. 「身長」欄に身長を cm 単位で入力します。

4. 「こちら」を押すと、上限目標と下限目標に平均的な目標値が入力されます。

5. 「目標値を設定する」ボタンを押します。

5-5 体重・歩数の入力方法

1. ひろしま健康手帳を開き、「マイ手帳」→「ヘルスケアポイント」→「ポイントを閲覧」を押します。

2. 「体重、歩数を入力」を押します。

目次へ

3. 「体重」の入力欄が表示され、自動的に現在の日付・時刻が表示されます。変更する場合は入力したい日時を押します。

4. 体重を入力します。

5. 右下の「登録する」ボタンを押します

6. 歩数を入力する場合は「歩数」を押します

7. 日付・時刻を変更する場合は入力したい日時を押し、歩数を入力します。

8. 「登録する」ボタンを押します。

5-6 食事の入力方法

1. ひろしま健康手帳を開き、「マイ手帳」→「ヘルスケアポイント」→「ポイントを閲覧」を押します。

2. 「食事を入力」を押します。

目次へ

3. イベントを新規追加の所で食事が選択されているのでそのまま「追加」ボタンを押します。

4. 食事の時間やカロリーなどの情報を入力します。

5. 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上食べた場合、該当のチェックを付けます。

6. 一番下の「＋登録する」ボタンを押します。

※「主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上食べた」にチェックを付けて登録すると、翌日ヘルスケアポイントに反映されます。

5-7 ポイントカードの登録方法

※協賛店のポイントカードを登録して、ヘルスケアポイントで協賛店のポイントを獲得しましょう！
連携中のカードがあり、月末時点でひろしまヘルスケアポイントが所定のポイントまで貯まっていれば、翌月末に連携中のカードへポイントがプレゼントされます。詳しくは以下をご覧ください。
https://point.hm-net.or.jp/KenminPoint/about/UsePoints
※毎月上旬にデータ処理が行われます。その間はポイントカードの編集・削除ができない場合があります。
※ポイントの反映状況は登録した協賛店のカードの履歴でご確認ください。

1. ひろしま健康手帳を開き、マイ手帳→ヘルスケアポイント→「ポイントカード登録」を押します。

2. 「ポイントカードを追加」ボタンを押します。

3. 追加するポイントカード名を押します。

4. ポイントカードの番号を入力します。
※ハイフンとローマ字は入力不要です。

5. 右下の「このカードとヘルスケアポイントを連携する」にチェックを入れます。（連携できるカードは１枚です）

6. 「登録する」ボタンを押します。

7. 「登録済みポイントカード一覧」に表示され、登録直後は状態が「確認中」になります。月末に処理が行われます。

8. 状態が「確認中」から「連携中」に表示が変われば登録完了です。

9. 編集・削除する場合はペンマークを押して行ってください。

10. 画面の下方に各アイコンの意味が記載されています。

５-８景品の抽選の応募方法

※貯まったポイントでの景品の抽選は，ひろしまヘルスケアポイントのページにて年に数回開催される予定ですので注意してご確認下さい。

1. ひろしま健康手帳を開き、「マイ手帳」→「ヘルスケアポイント」→「ポイントを閲覧」を押します。

2. 「景品の抽選に応募」を押します。

3. ＨＭコードを入力し「ログイン確認」のボタンを押し、表示画面に沿って景品に応募して下さい。

「ステージ」に応じて特典がゲットできます。

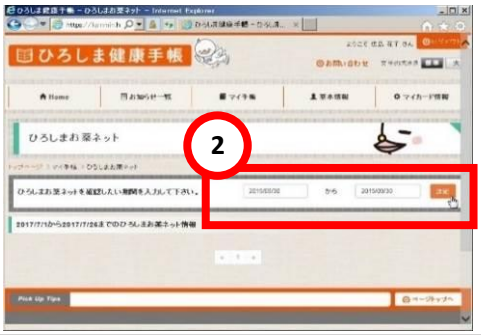
ひろしま健康手帳の使い方　パソコン・WEB 用

６お薬ネットの閲覧方法

※HM ネットに参加している薬局で HM カードを提示すると、処方されたお薬を「ひろしまお薬ネット」で閲覧することができます。

1. ひろしま健康手帳を開き、マイ手帳→健康情報手帳→「ひろしまお薬ネット」を押します。

2. 最後にお薬をもらった日から１ヵ月前までの日にちが表示されているので、確認したい期間を指定し、「決定」ボタンを押します。

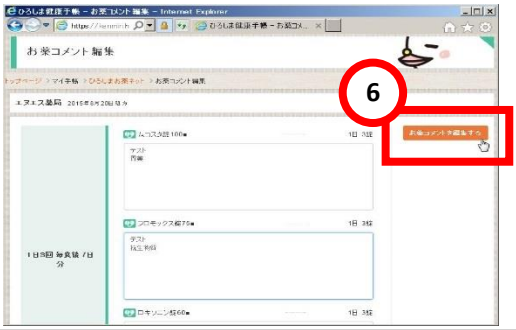


3. HM ネット参加薬局でもらったお薬の情報が確認できます。

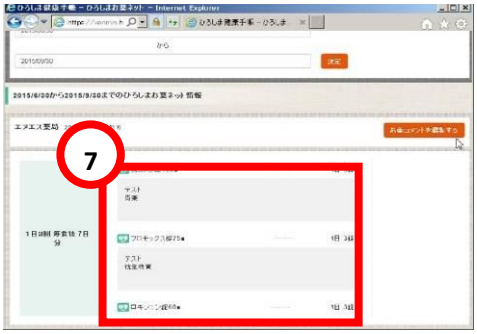
4. 「お薬コメントを編集する」ボタンを押すとコメントの入力ができます。

5.　コメントを入力欄が表示されるので、コメントを入力します。

6. 「お薬コメントを編集する」ボタンを押します。



7. お薬コメントが登録されます。



ひろしま健康手帳の使い方　パソコン・WEB 用

７健診情報の入力方法

※健診情報（特定健診・がん検診・歯科健診・定期健診など）の検査・健診結果を記録として登録しましょう！

パソコン、Web からの登録方法は
　・アクセスコードの入力　（「５−３アクセスコードの入力方法」）
　・健診結果のアップロード
のいずれかです。

ここでは健診結果を写真に撮ってアップロードする方法をご説明いたします。

★特定健康検査・がん検診・歯科健診（市町実施）は、健診結果を登録すると翌日ヘルスケアポイントに反映されます！（各年１回のみ）

詳しくは、５ヘルスケアポイントのはじめ方　の、ポイントが貯まる取り組みを参照してください。

ここでは健診結果を写真に撮ってアップロードする方法をご説明いたします。

7-1 健診結果表の登録方法

1. 健診結果の写真を撮り、パソコンの任意の場所に保存しておきます。

2. パソコンでひろしま健康手帳にログイン後、メニューのマイ手帳→健診手帳→「健診情報を追加」を押します。

3.「ファイルを選択する」を押します。

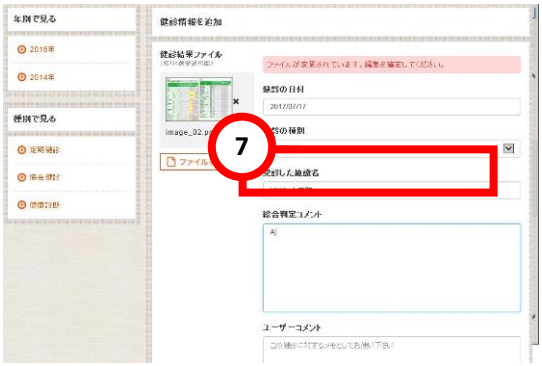
4. 登録する健診（検診）の結果の画像を選択します。

目次へ

5. 健診の日付を選択します。

6. 健診の種別を押し、受診した健診を選択します。

7. 受診した施設名を入力します。



8. 総合判定コメント・ユーザーコメントがあれば入力します。

9. 一番下の「登録・編集する」ボタンを押します。

10. 健診手帳に表示されたら登録完了です。

11. 編集したい時は右下の「この健診情報を編集する」ボタンを押します。

※健診情報を削除したい場合は
HM ネット事務局へご依頼ください。

ひろしま健康手帳の使い方　パソコン・WEB 用

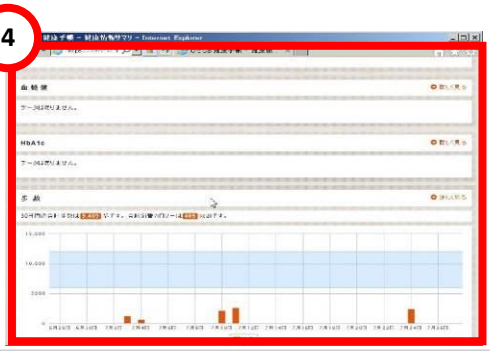
８情報の確認方法

1.「ひろしま健康手帳」のホームページを開き、マイ手帳→健康情報手帳→「健康情報サマリを閲覧」を押します

2.「健康情報サマリを閲覧」の画面が開き、「あなたへのお知らせ」が表示されます。

3. 下に下がると現在の獲得ポイントや目標、予定などが表示されます。

4. 更に下がると体重や歩数などがグラフで確認できます。



９ログアウトの方法

1. ひろしま健康手帳の右上にある「ログアウト」を押すとログアウトできます。
（画面を閉じてもログアウトされます）

ひろしま健康手帳の使い方　パソコン・WEB 用

１０簡単ログインの設定方法

１０-１ログインパスワードの設定方法

※ログイン時のヒント選択をパスワード入力に変更することができます

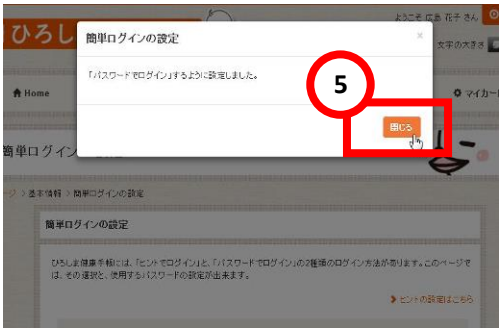
1. ひろしま健康手帳を開き、マイ手帳→基本情報→「簡単ログインの設定」を押します。

2. 最初は「ヒントでログインに設定されているので「パスワードでログイン」ボタンを押します。

3. パスワードとパスワード再入力欄にご希望のパスワードを入力します。（半角英数記号 6～32 文字）

4. 入力したら「ログイン機能規約に同意し、設定する」ボタンを押します

5. 「パスワードでログイン」するように設定しました。と表示されたら「閉じる」ボタンを押します。



１０-２パスワードでのログイン方法

※パスワードでログインできるようになったことを確認しましょう！

1. 右上の「ログアウト」ボタンを押し、一旦ログアウトします。

2. HM カードに記載されている HM コードを入力し、「ログイン」ボタンを押します。（HM コードの間のスペースは入入力不要で、大文字小文字は問いません）

3. 設定したパスワードを入力します。

4. 「ログイン」ボタンを押します。

5. ログインに成功すると「ひろしま健康手帳」の画面が開きます。

１０-３ヒントでのログインに戻す方法

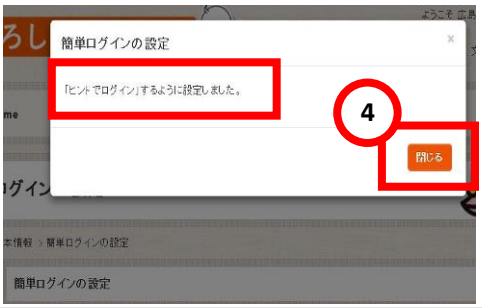
1. ひろしま健康手帳を開き、マイ手帳→基本情報→「簡単ログインの設定」を押します。

2. 「パスワードでログイン」に変更されているので「ヒントでログイン」ボタンを押します。

目次へ

3.「ログイン機能利用規約に同意し、設定する」ボタンを押します

4.「ヒントでログイン」するように設定しました。と表示されたら「閉じる」ボタンを押します。



A よくあるお問い合わせ

A-１ ニックネームの入力ができません。

ひろしまヘルスケアポイントには 18 歳以上の広島県民が参加できます。対象外の方は申し訳ありませんが参加できません。

18 歳以上の広島県民の方は基本情報の「郵便番号」および「住所」が正しく登録されているかご確認ください。間違っている場合は修正後、一旦ログアウトした後、再度ログインすることでニックネームの入力ができるようになります。

A-２ ひろしまヘルスケアポイントはどうやったら獲得できますか？

ひろしまヘルスケアポイントを獲得するには、HM カードを取得し、ひろしま健康手帳からひろしまヘルスケアポイントの開始登録をする必要があります。

ひろしまヘルスケアポイントの開始方法などについては「５ ヘルスケアポイントのはじめ方」をご覧ください。

また、ひろしまヘルスケアポイントのウェブサイトに各種情報が掲載されています。

ひろしまヘルスケアポイント

https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/hhcp/

A-３ 体重や歩数を入力してもひろしまヘルスケアポイントに反映されません。

当日分のポイントは翌日に自動処理され付与する仕組みになっていますので毎日の入力が必要です。

前日分のポイントが反映されない場合は以下の項目をご確認ください。

(1) 身長を登録していますか？

適正体重の判定のため BMI(Body Mass Index：ボディマス指数)を計算しています。BMI の計算のために身長が必要になりますので、身長が登録されていない場合、適正体重維持のポイントが付与されません。

(2) 前日以前の日付で情報を入力していませんか？

登録はできますがポイントの対象になるのは当日分だけです。

(3) ひろしまヘルスケアポイント開始の同意をしていますか？

ひろしまヘルスケアポイントを獲得するには登録が必要です。

登録方法は「５-１ 初回ニックネームの登録方法」をご覧ください。

A-４ 薬局でひろしまヘルスケアポイントを獲得できますか？

薬局ではひろしまヘルスケアポイントは獲得できません。

HM ネット参加薬局へ処方箋と共に HM カードをご提示いただくと、処方・調剤情報が保存され、HM ネット参加医療機関で見てもらうことができるようになります。

HM ネット参加施設一覧

http://www.hm-net.or.jp/sanka/hospital/index.php

A-5 アクセスコードとは何ですか？どうやって取得しますか？

アクセスコードはイベントやひろしまヘルスケアポイントを獲得できる施設に設置されているQRコードと共に記載されています。

QRコードが読み取りできない場合にQRコードの代わりに入力するコードです。

QRコードの設置場所は以下をご覧ください。

・健診機関　https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/hhcp/hhcp-qrcode-kenshin.html
・運動施設　https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/hhcp/hhcp-qr-sisetu-undo.html
・献血会場等　https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/hhcp/hhcp-qrcode-kenketu.html

A-6 ひろしまヘルスケアポイントは何に使えますか？

ひろしまヘルスケアポイントのウェブサイトに掲載されている「もらえる特典」をご覧ください。

ひろしまヘルスケアポイント

https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/hhcp/

A-7 ひろしまヘルスケアポイントに有効期限はありますか？

・　年度単位でポイントを貯めるので，貯めたポイントは年度末にリセットされます（ポイントの1割のみ翌年度に引き継ぎ）。
・　そのため，多くのポイントを貯められる早めの参加がおすすめです。
・　景品の抽選は，各年度２月末時点までに申し込みをした方を対象に実施し，当選者には３月中に発送予定です。

■ひろしまヘルスケアポイントに関するお問い合わせ先：　広島県健康福祉局地域包括ケア・高齢者支援課
健康長寿グループ（082-513-3214）
月～金（祝祭日を除く）　8:30 - 17:15

A-8 歩数が自動送信されません。

自動送信はひろしま健康手帳アプリを開いたときに行います。

A-9 「ヒント」または「パスワード」を忘れました。

リセットしますので広島県医師会　HMネット事務局へご連絡ください。

平日：9:00 ～ 17:45
広島県医師会　HMネット事務局　電話：082-568-2117
お問い合わせフォーム：http://www.hm-net.or.jp/faq/index.php

A-１０ ログインできずロックされました。どうしたらいいですか？

ロックは2時間で解除されます。

ログイン情報をお確かめの上、2時間以上経過してから再度ログインしてください。

ログイン情報が不明な場合は広島県医師会　HMネット事務局へお問い合わせください。

平日：9:00 ～ 17:45
広島県医師会　HMネット事務局　電話：082-568-2117
お問い合わせフォーム：http://www.hm-net.or.jp/faq/index.php

HM ネットホームページ

http://www.hm-net.or.jp