



ひろしま健康手帳の使い方

(iOS 用)



2018 年 7 月 25 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 ひろしま健康手帳アプリのインストール方法.....	1
2 ログインの方法.....	2
3 基本情報の閲覧・変更方法.....	4
3-1 基本情報・ヒントの変更方法.....	4
3-2 メールアドレスの登録方法.....	5
4 命の宝箱の登録方法.....	6
4-1 「救急医療情報」を写真に撮って保存する方法.....	6
4-2 情報を入力する方法.....	8
5 健康情報の入力方法.....	9
5-1 健康情報の入力方法.....	9
5-2 カレンダーにイベントを登録する方法.....	10
6 ヘルスケアポイントのはじめ方.....	12
6-1 初回ニックネームの登録方法.....	14
6-2 ニックネームの変更方法.....	14
6-3 QRコードの読み取り方法.....	15
6-4 アクセスコードの入力方法.....	16
6-5 身長の登録方法.....	17
6-6 体重・歩数の入力方法.....	18
6-7 食事の入力方法.....	19
6-8 ヘルスケアと連携して歩数を自動送信する方法.....	20
6-9 ヘルスケアデータを手動送信する方法.....	21
6-10 ヘルスケア連携の確認方法.....	22
6-11 ヘルスケア連携の解除方法.....	23
6-12 ポイントカードの登録方法.....	24
6-13 景品の抽選の応募方法.....	26
7 お薬ネットの閲覧方法.....	27
8 健診情報の入力方法.....	28
8-1 健診結果表の登録方法.....	28
9 情報の確認方法.....	30
10 ログアウトの方法.....	31
11 簡単ログインの設定方法.....	32
11-1 ログインパスワードの設定方法.....	32
11-2 パスワードでのログイン方法.....	33
11-3 ヒントでのログインに戻す方法.....	34
A よくあるお問い合わせ.....	35
A-1 ニックネームの入力ができません。.....	35
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？.....	35
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。.....	35
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？.....	35
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？.....	36
A-6 ひろしまヘルスケアポイントは何に使えますか？.....	36

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？	36
A-8 歩数が自動送信されません。	36
A-9 「ヒント」または「パスワード」を忘れました。	36
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？	36

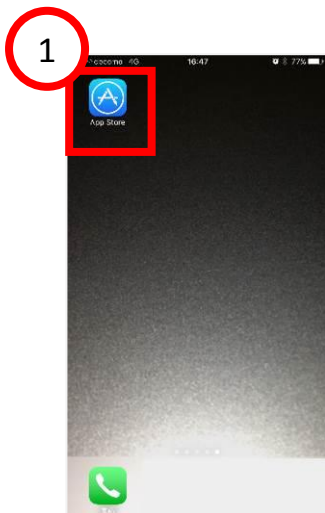


ひろしま健康手帳の使い方 iOS 用

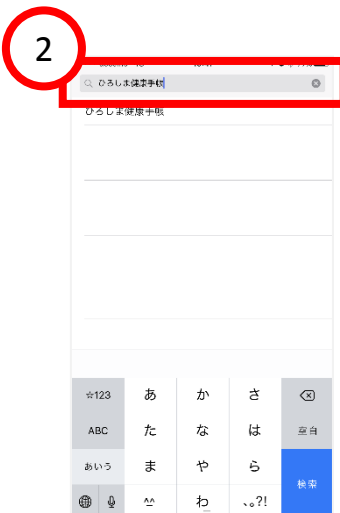
1 ひろしま健康手帳アプリのインストール方法

※まず最初にご利用の端末のOSのバージョンをご確認ください（iOS 8.4以降が必要です）

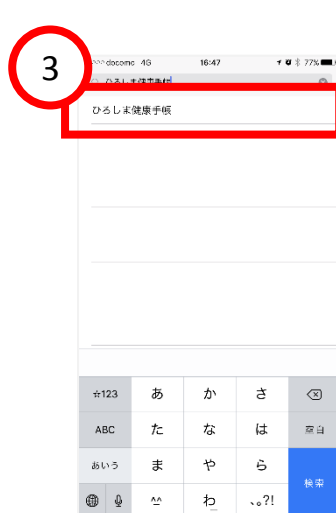
1.「App Store」のアイコンを押します。



2.一番上の検索の欄に「ひろしま健康手帳」と入力します。



3.検索欄の下に表示されたひろしま健康手帳を押します。



4.「入手」を押します。



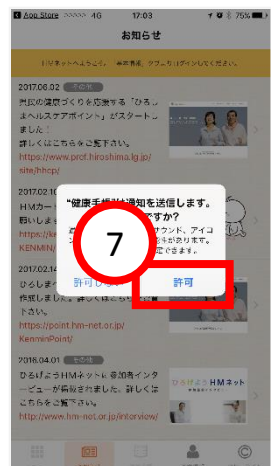
5.インストールが開始されます。



6.処理が完了したら「開く」を押します。



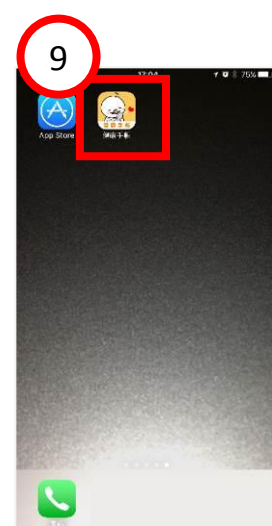
7.通知の許可を確認されるので「許可」を押します。



8.ひろしま健康手帳の画面が開きます。



9.ホーム画面にアイコンが追加されます。





ひろしま健康手帳の使い方 iOS 用

2 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」のアイコンを押して画面を開きます。



2.「基本情報」を押します。



3.HM カードをお持ちの場合「お持ちの方」を押します。



4.HM カードに記載されているHM コードを入力して「送信」を押します。(スペース不要、大文字・小文字は問いません)



もしくは「QRコードを読み取り」を押してHMカードのQRコードを読み取ります。



どちらか
選択

5.「ヒント 1 都道府県名」を押します。



6.「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選択して、「設定」ボタンを押します。



7.「ヒント 2 男性の名前」を押します。



8.「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ます。



9.「ヒント 3 女性の名前」を押します。



10.「HM カード登録内容と使用方法」に記載されている女性の名前を押します。



11.「ログインする」を押します。



12.ログインに成功するとログアウトするまでこの端末ではログインしたままになります。



13.「トップページへ」を押してトップページへ移動します。





ひろしま健康手帳の使い方 iOS 用

3 基本情報の閲覧・変更方法

3-1 基本情報・ヒントの変更方法

※ログインができれば基本情報の登録を確認しましょう！

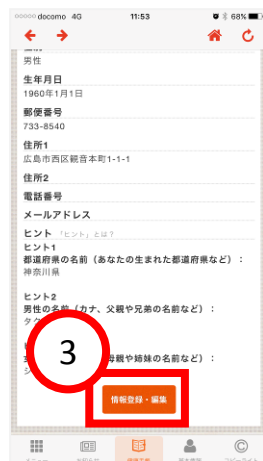
1. アプリメニューの「80: 基本情報の閲覧・変更」を押します。



2. 基本情報の画面が表示されるので、画面を上へスライドします。



3. 「情報登録・編集」のボタンを押します。



4. 基本情報の編集画面が表示されるので画面を上へスライドします。



5. 郵便番号、住所、電話番号を確認、入力します。



6. 画面を上へスライドします。



7. ログイン時に使用するヒントです。**カタカナで入力**し、変更後忘れないようにご注意ください。



8. 「この情報を登録する」ボタンを押します。



3-2 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！

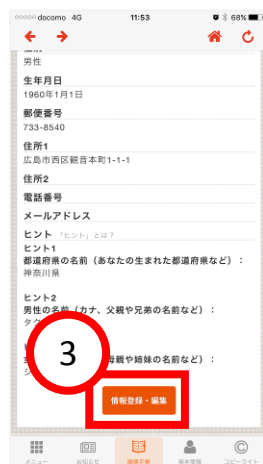
1. アプリメニューの「80: 基本情報の閲覧・変更」を押します。



2. 基本情報の画面が表示されるので、画面を上へスライドします。



3. 「情報登録・編集」のボタンを押します。



4. 基本情報の編集画面が表示されるので画面を上へスライドします。



5. 「メールアドレス」欄にメールアドレスを入力します。
(アドバイスが送られてきます)



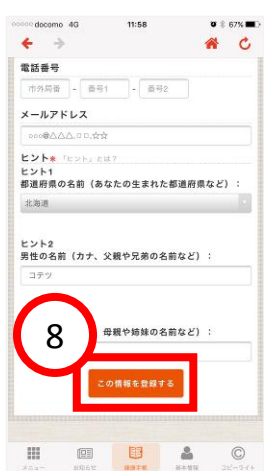
6. お知らせメール (メールマガジン配信) を「受け取る」か「受け取らない」にチェックします。



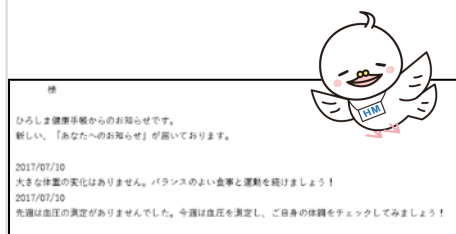
7. 画面を上へスライドします。



8. 「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が送られてきます！



メールの配信が不要な場合は登録し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 iOS 用

4 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。

4-1 「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. アプリメニューの「41: 命の宝箱を撮影」を押します。



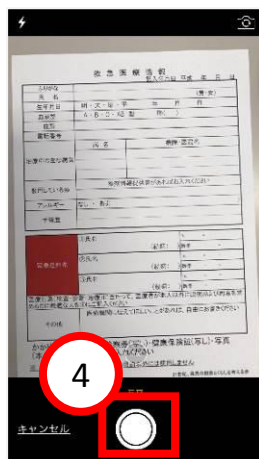
2. 「カメラを起動」を押します。



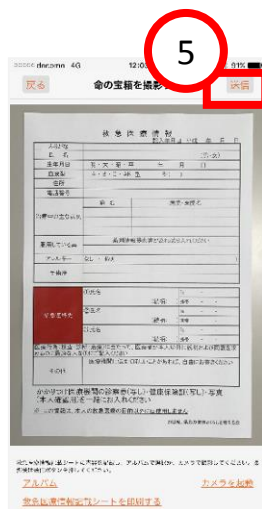
3. 「“健康手帳” がカメラへのアクセスを求めています」と表示されたら「OK」を押して許可します。



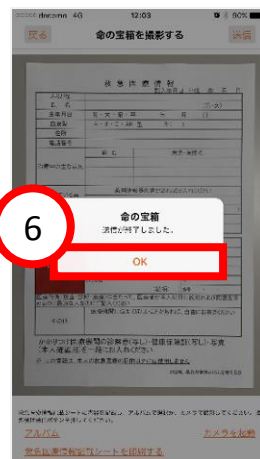
4. 用紙を撮影します。



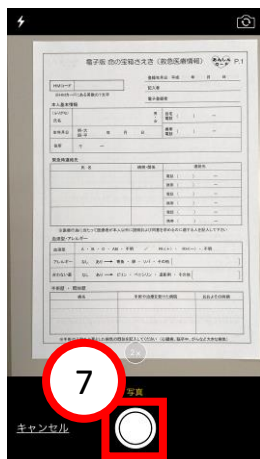
5. 「送信」ボタンを押します。



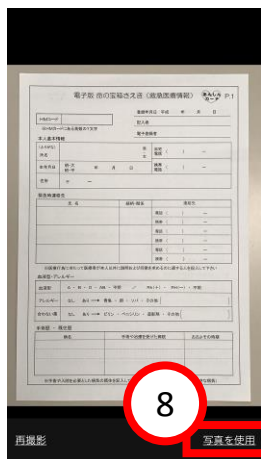
6. 送信終了メッセージが表示されたら「OK」を押します。



7.用紙を撮影します。



8.「写真を使用」を押します。
撮り直す場合は「再撮影」
を押して撮り直します。



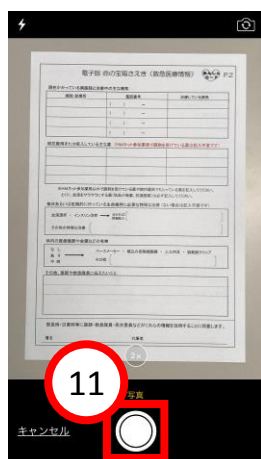
9. 用紙に 2 枚目がある場合は
再度「ファイルを選択する」
を押します。ない場合は 13 に
進みます。



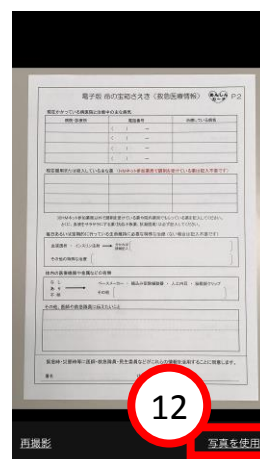
10.「写真またはビデオを撮る」
を押します。



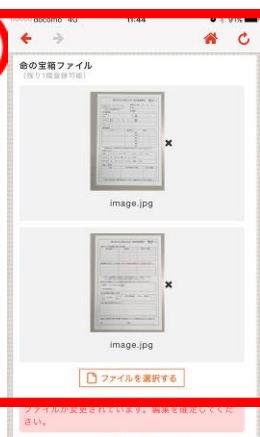
11.「救急医療情報」の 2 枚目
の用紙を撮影します。



12.「写真を使用」を押します。
撮り直す場合は「再撮影」を
押し撮り直します。



13.撮影した写真が表示されま
す。
他のページがある場合は 9～
13 を繰り返します。



14.画面を上へスライドし、氏、
名、フリガナ (氏)・(名) を
入力します。(必須)



15. 画面を上へスライドし、一
番下の「登録」ボタンを押し。
登録した内容が表示されたら
完了です。



4-2 情報を入力する方法

1. アプリメニューの「40: 命の宝箱を閲覧」を押します。



2. 命の宝箱画面が表示されるので画面を上へスライドします。



3. 「宝箱を新規登録する」ボタンを押します。



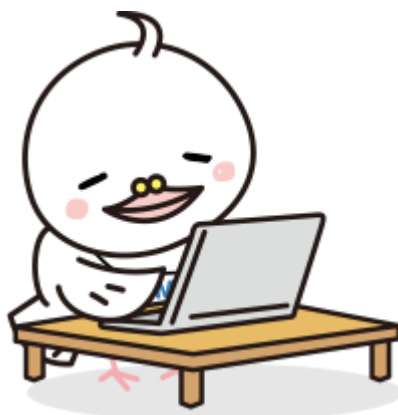
4. 入力必須項目の「氏名」と「フリガナ」を入力します。(必須)



5. 性別、生年月日、血液型、住所、治療中の病気などの項目を入力します。



6. 画面を上へスライドし「登録」ボタンを押すと保存されます。





ひろしま健康手帳の使い方 iOS 用

5 健康情報の入力方法

5-1 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6-1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. アプリメニューの「03: 健康情報手帳を閲覧」を押します。



2. 「健康情報手帳」の画面が表示されるので「健康情報を入力」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）



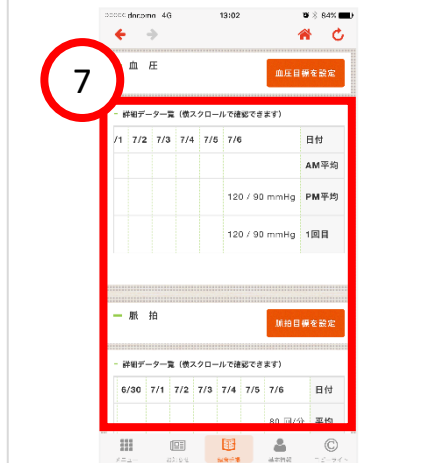
5. 入力したら「登録へ」を押します。



6. 「この情報を登録」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・歩数の入力に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獲得できません。ポイントを獲得するには毎日のご登録が必要になりますのでご了承ください。
- ・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ください。
- ・ヘルスケアポイントは入力した日の翌日反映されます。



5-2 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などを入れましょう！

1.アプリメニューの「04: カレンダーを閲覧」を押します。



2.「イベントを新規追加」の「選択してください」部分を押します。



3.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ていきます)



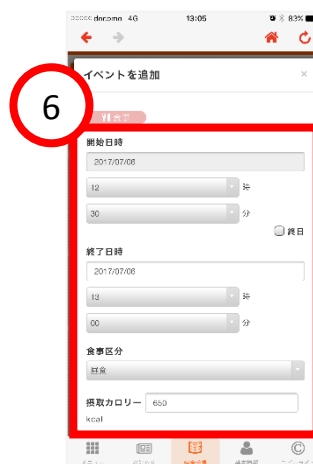
4.「食事」が表示されます。



5.「追加」ボタンを押します。



6.食事時間・食事区分・カロリーなどの情報を入力します。



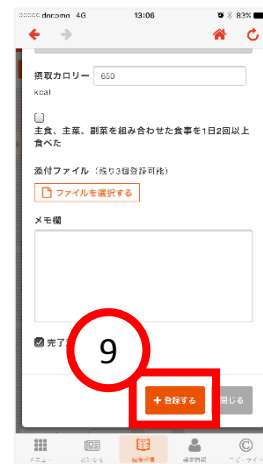
7.画面を上へスライドします。



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



9.「登録する」ボタンを押します。



10.登録内容がカレンダー画面に表示されます。



※「主食、主菜、副菜を組み合わせさせた食事を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 iOS 用

6 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。

「ひろしま健康手帳アプリ」で QR コードを撮影すると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)

QR コードの読み取り方法は [6-3 QR コードの読み取り方法](#)

アクセスコードの入力方法は [6-4 アクセスコードの入力方法](#) をご覧ください。

◆QR コード・アクセスコードのサンプル

ポイントQRコード		
市町村名	××市	
ポイント名	5ポイント	
アクセスコード	BPGW2 3VU0	

【アクセスコード】
QR コードが読み取れない場合、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】

※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-qr-code-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-qr-code-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/>

6-1 初回ニックネームの登録方法

※ヘルスケアポイントのご利用にはニックネームの登録が必要です。

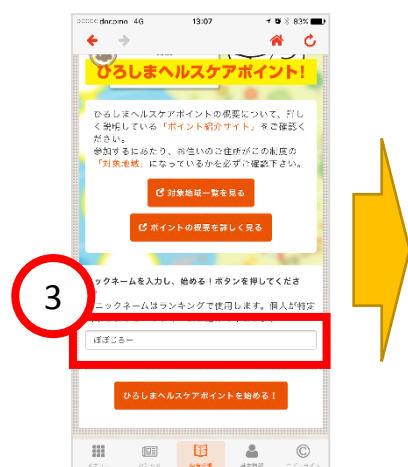
1. アプリメニューの「60: ポイント取得・活用」を押します。



2. ひろしまヘルスケアポイントの画面を上へスライドします。



3. ニックネームを入力します。



4. 「ひろしまヘルスケアポイントを始める」ボタンを押します。



※ニックネームが登録できないときは、アプリメニューの「80: 基本情報の閲覧・変更」を開き、郵便番号・住所を入力後、ログインしなおしてから再度お試しください。



6-2 ニックネームの変更方法

1. アプリメニューの「60: ポイント取得・活用」を押します。



2. 「ポイント履歴」ボタンを押します。



3. 画面を上へスライドします。



4.「ニックネーム変更」ボタンを押します。



5.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。



6.「入力」ボタンを押します。



7.「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。



6-3 QR コードの読み取り方法

※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！

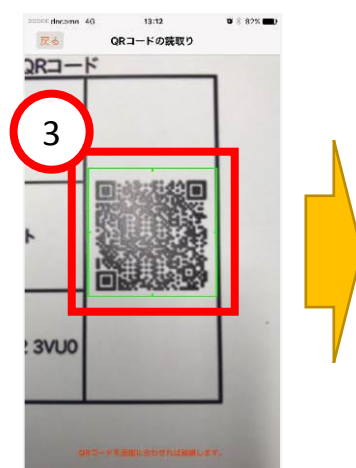
1.アプリメニューの「60: ポイント取得・活用」を押します。



2.「ポイント QR コードを読み取る」ボタンを押します。



3.緑色の枠に QR コードを合わせ読み取ります。



4.正しく読み取りができたなら
「ポイントを獲得しました！」と表示されます。



6-4 アクセスコードの入力方法

※QRコードが正しく読み取りできなかった場合、アクセスコードを入力します。

1.アプリメニューの「60:ポイント取得・活用」を押します。



2.「ポイント履歴」を押します。



3.「アクセスコードでポイント」を押します。



4.アクセスコードを入力します。



5.「入力」ボタンを押します。



6.正しく読み込めたら「ポイントを獲得しました！」と表示されます。



6-5 身長登録方法

※適正体重を判定するために身長を登録しましょう！

1. アプリメニューの「03: 健康情報手帳を閲覧」を押します。



2. 「健康情報手帳」の画面が表示されるので、画面を上へスライドします。



3. 「体重目標を設定」ボタンを押します。



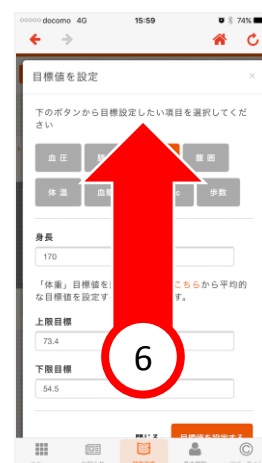
4. 「身長」欄に身長を cm 単位で入力します。



5. 「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。



6. 画面を上へスライドします。



7. 「目標値を設定する」ボタンを押します。



6-6 体重・歩数の入力方法

1. アプリメニューの「60: ポイント取得・活用」を押します。



2. 「体重、歩数を入力」ボタンを押します。



3. 体重の入力欄が表示されるので体重を入力します。



4 「登録する」ボタンを押します。



5. 「入力内容の確認」メッセージが表示されるので「登録」ボタンを押します。



6. 「完了」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。



※ヘルスケアと連携（「6-8 ヘルスケアと連携して歩数を自動送信する方法」）を設定している場合、以降の歩数入力は不要です。9.へお進みください。

7. 「歩数」を押します。



8. 歩数を入力します。



9.「登録する」ボタンを押します。



10.「入力内容の確認」メッセージが表示されるので「登録」ボタンを押します。



11.「完了」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。



※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・歩数の入力は日付が変わった深夜に集計される為、午前 0 時を迎えるまでに自動送信、もしくは入力して頂く必要がございます。
後日に自動送信、もしくは入力した場合、健康情報は登録できますがヘルスケアポイントは獲得できません。
ポイントを獲得するには毎日のご登録が必要になりますのでご了承ください。
- ・ 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ください。
- ・ ヘルスケアポイントは入力した日の翌日反映されます。



6-7 食事の入力方法

1.アプリメニューの「60: ポイント取得・活用」を押します。



2.「食事を入力」ボタンを押します。



3.「イベントを新規追加」で食事を選択し、「追加」ボタンを押します。



4. 食事時間・食事区分・カロリーなどの情報を入力します。

5. 画面を上へスライドします。

6. 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。

7. 「+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。



6-8 ヘルスケアと連携して歩数を自動送信する方法

※歩数はヘルスケアと連携することでひろしま健康手帳起動中に自動送信することができます。

なお、ログアウトした場合は再設定が必要です。

1. 「基本情報」を押します。

2. 「ヘルスケア送信」を押します。

3. 「自動送信」のスイッチを押します。

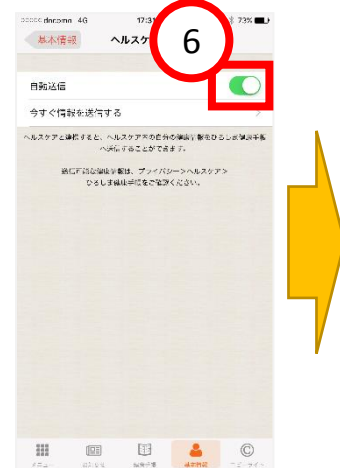
4. ヘルスケアデータのアクセス確認画面が表示されるので「すべてのカテゴリをオン」を押します。



5. 「許可」を押します。



6. 「自動送信」のスイッチがオンになったことを確認します。



7. アプリメニューの「02: 健康情報サマ리를閲覧」を押します。



8. 画面をスライドし、歩数が更新されたかを確認します。



※ヘルスケアポイントを獲得するには毎日「ひろしま健康手帳アプリ」を開き、歩数の読み込みを行う必要があります。



6-9 ヘルスケアデータを手動送信する方法

※ヘルスケアと連携後、溜まっているヘルスケアデータを明示的に送信することができます。

1. 「基本情報」を押します。



2. 「ヘルスケア送信」を押します。



3. 「今すぐ情報を送信する」を押します。



4.「未送信データを一括送信」を押します。



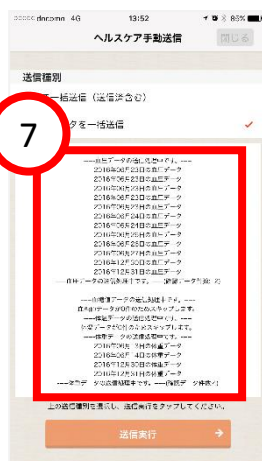
5.「送信実行」ボタンを押します。



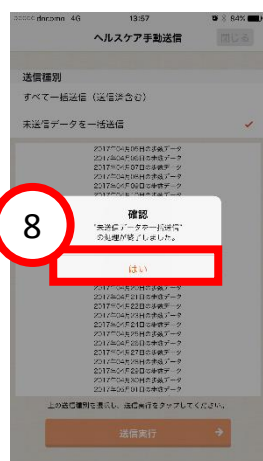
6.確認メッセージが表示されるので「はい」を押します。



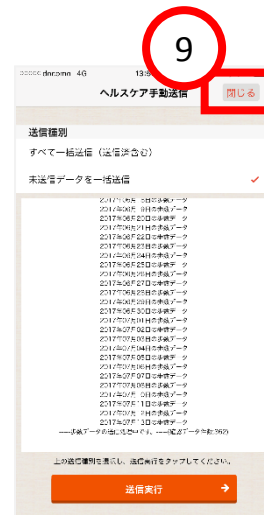
7.送信が始まり、送信状況が表示されます。



8.送信終了の確認メッセージが表示されたら「はい」を押します。



9.「閉じる」を押します。



6-10 ヘルスケア連携の確認方法

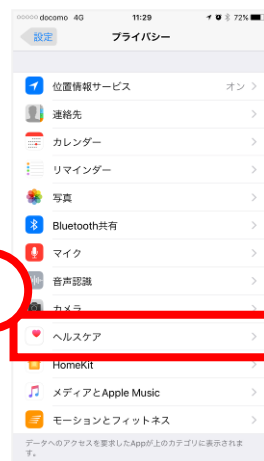
1.「設定」アプリを開きます。



2.「プライバシー」を押します。



3.「ヘルスケア」を押します。



4.「健康手帳」を押します。



5.健康手帳にデータの読み出しを許可している項目が確認できます。



6-1 1 ヘルスケア連携の解除方法

1. 6-1 0の手順で健康手帳にデータの読み出しを許可している項目の一覧を表示します。



2.項目のスイッチをオフにすると連携が解除されます。



※体重・歩数の入力には日にちをさかのぼって入力した場合、画面には反映されませんがポイントは獲得できません。ポイントを獲得するには毎日同期する必要がありますのでご了承ください。



6-12 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. アプリメニューの「60: ポイント取得・活用」を押します。



2. 「ポイント履歴」ボタンを押します。



3. 画面を上へスライドします。



4. 「ポイントカード登録（連携）」ボタンを押します。



5. 「ポイントカードを追加」ボタンを押します。



6. 追加するポイントカード名を押します。



7.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。



8.画面を上へスライドします。



9.「このカードとヘルスケアポイントを連携する」のチェックを付けます。(連携できるカードは1枚です)



10.「登録する」ボタンを押します。



11.「登録済みポイントカード一覧」が表示されます。



12.登録直後は「確認中」になります。月末に処理が行われます。



13.「連携中」になれば登録完了です。



14. 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。



15. 画面を上をスライドすると、各アイコンの意味が記載されています。



6-1 3 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. アプリメニューの「60: ポイント取得・活用」を押します。



2. 「景品の抽選に応募〇〇(△)まで」のボタンを押します。



3. 「景品の抽選に応募」ボタンを押します。(応募期間外は正常表示されません。)



4. 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 iOS 用

7 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、もらったお薬の情報を翌日以降に閲覧することができます。

1. アプリメニューの「20: お薬ネットを閲覧」を押します。



2. 最後にお薬をもらった日から1ヶ月前まで表示するので、必要に応じて変更し、「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、お薬に関するコメントが入力できます。



5. コメント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 iOS 用

8 健診情報の入力方法

※健康診断（健診）の結果などを登録しましょう！

登録方法は

- ・ QRコードの読み取り（「6-3 QRコードの読み取り方法」）
- ・ アクセスコードの入力（「6-4 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「6 ヘルスケアポイントのはじめ方」のポイントがたまる取り組みをご覧ください。

8-1 健診結果表の登録方法

1. アプリメニューの「30: 健診手帳を閲覧」を押します。



2. 「健診情報を追加」ボタンを押します。



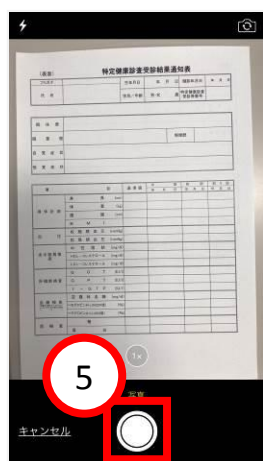
3. 「ファイルを選択する」ボタンを押します。



4. 「写真またはビデオを撮る」を押します。



5. カメラが起動するので健診結果表を撮影します。



6. 撮影した健診結果表が表示されます。



7.画面を上へスライドします。



8.健診の受診日を選択します。



9.健診の種別を押し、**受診した健診**を選択します。



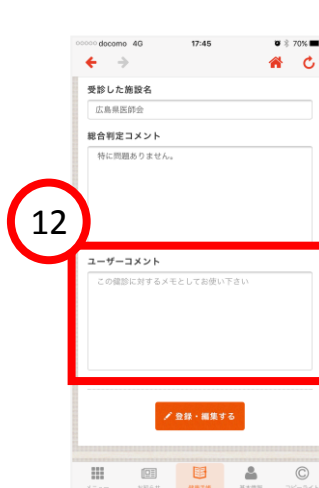
10.健診を受診した施設の名前を入力します。



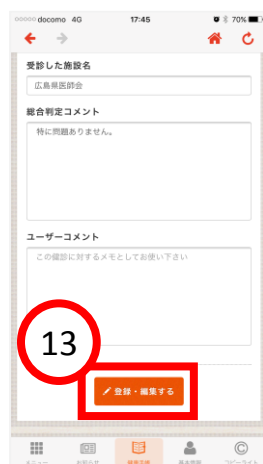
11.「総合判定コメント」を入力します。



12.必要に応じて「ユーザーコメント」を入力します。



13.「登録・編集する」ボタンを押して登録します。



14.登録内容が表示されたら完了です。内容の修正は「この健診情報を編集する」ボタンを押してください。



※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 iOS 用

9 情報の確認方法

1. アプリメニューの「02: 健康情報サマ리를閲覧」を押します。



2. 健康情報サマ리의画面が表示されるので、上へスライドします。



3. 上へスライドしていくと、ヘルスケアポイントの獲得ポイントが確認できます。



4. 更に上へスライドしていくと、入力した体重や歩数などの情報をグラフで確認できます。





ひろしま健康手帳の使い方 iOS 用

10 ログアウトの方法

※家族で端末を共有してデータの参照や入力をする場合、ログインパスワードを変更して自動ログインできなくなった場合などにログアウトします。

ログアウトするとヘルスケアアプリとの連携が無効になります。必要に応じて再度「6-8 ヘルスケアと連携して歩数を自動送信する方法」の設定を行ってください。

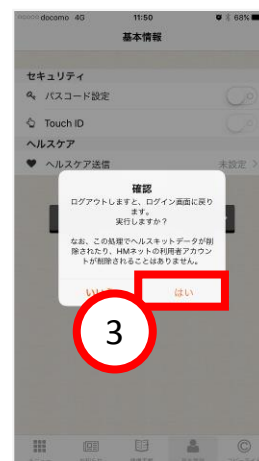
1.「基本情報」を押します。



2.「ログアウトする」ボタンを押します。



3.確認画面が表示されたら「はい」を押します。



4.ログアウト後に確認画面が表示されるので「はい」を押します。





ひろしま健康手帳の使い方 iOS 用

1 1 簡単ログインの設定方法

1 1-1 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. アプリメニューの「81: 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」を押します。



3. 画面を上へスライドします。



4. 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)



5. 「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。



6. 設定完了メッセージが表示されるので「閉じる」ボタンを押します。



1 1-2 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. 「10 ログアウトの方法」の手順でログアウトします。



2. 「基本情報」を押します。



3. 「お持ちの方」を押します。



4. HM コードを入力するか、QR コードを読み取ります。



5. 設定したパスワードを入力します。



6. 「ログインする」ボタンを押します。



7. 「ログイン - 認証成功」画面が表示されたらログイン完了です。



11-3 ヒントでのログインに戻す方法

1. アプリメニューの「81: 簡単ログインの設定」を押します。



2. 「ヒントでログイン」を押します。



3. 画面を上へスライドします。



4. 「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。



5. 設定完了メッセージが表示されるので「閉じる」ボタンを押します。





ひろしま健康手帳の使い方 iOS 用

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て獲得できますか？

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「[6 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は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「[6-1 初回ニックネームの登録方法](#)」をご覧ください。

(4) ヘルスケアアプリと連携して自動送信する設定をしていますか？

設定方法については「[6-8 ヘルスケアと連携して歩数を自動送信する方法](#)」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ますようになります。

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-qr-code-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-qr-code-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>