



# ひろしま健康手帳の使い方

(スマートフォン用)



2024年7月11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
1-1	iOS 版のインストール方法	1
1-2	android 版のインストール方法	2
2	ログインの方法	3
3	利用者情報の閲覧・変更方法	5
3-1	利用者情報・ヒントの変更方法	5
3-2	お知らせメールの受け取り方法	6
3-3	パスコードの設定方法	8
4	HM カードを提示する方法	9
5	電子版 命の宝箱の登録方法	10
5-1	「救急医療情報」を写真に撮って保存する方法	10
5-2	情報を入力する方法	12
6	健康情報の入力方法	13
6-1	健康情報の入力方法	13
6-2	iOS 版ヘルスケアと連携する方法	14
6-2-1	iOS 版 ヘルスケアと連携してデータを自動送信する方法	14
6-2-2	iOS 版 ヘルスケアデータを手動送信する方法	15
6-2-3	iOS 版 ヘルスケア連携の確認方法	16
6-2-4	iOS 版 ヘルスケア連携の解除方法	16
6-3	android 版 Google Fit と連携する方法	17
6-3-1	android 版 Google Fit と連携してデータを自動送信する方法	17
6-3-2	android 版 Google Fit 連携の確認方法	18
6-3-3	android 版 Google Fit 連携の解除方法	19
6-4	カレンダーにイベントを登録する方法（食事など）	20
7	お薬情報の閲覧・連携方法	22
7-1	ひろしまお薬ネットの閲覧方法	22
7-2	e お薬手帳 3.0 との連携方法	23
8	健診情報の入力方法	24
9	健康情報の確認方法	26
10	ログアウトの方法	27
11	簡単ログインの設定方法	28
11-1	ログインパスワードの設定方法	28
11-2	パスワードでのログイン方法	29
11-3	ヒントでのログインに戻す方法	30
12	マイナンバーカードの登録方法	31
12-1	mytap のインストール方法	31
12-2	マイナンバーカードの登録方法	32
◆	よくあるお問い合わせ	34
	HM ネット参加施設が知りたい。	34
	操作マニュアルを見たい。	34
	HM カードを紛失してしまった。	34
	ログインできずロックされてしまった。	34
	設定したパスワード、またはヒントを忘れてしまった。	34
	名前や住所などの登録内容を変更したい。	34
	お知らせメールの配信を止めたい。	34
	HM ネットを退会したい。	34



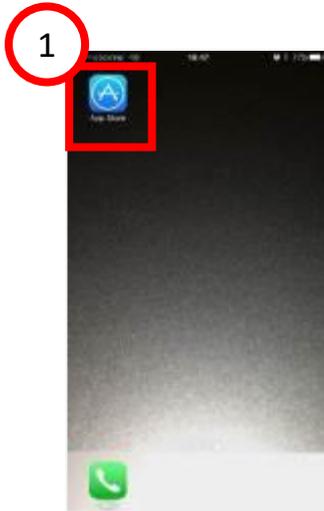
# ひろしま健康手帳の使い方 スマートフォン用

## 1 ひろしま健康手帳アプリのインストール方法

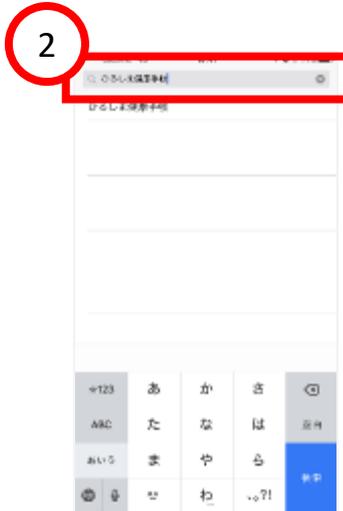
### 1-1 iOS 版のインストール方法

※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 11.0 以降が必要です)

1. 「App Store」のアイコンを押します。



2. 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。



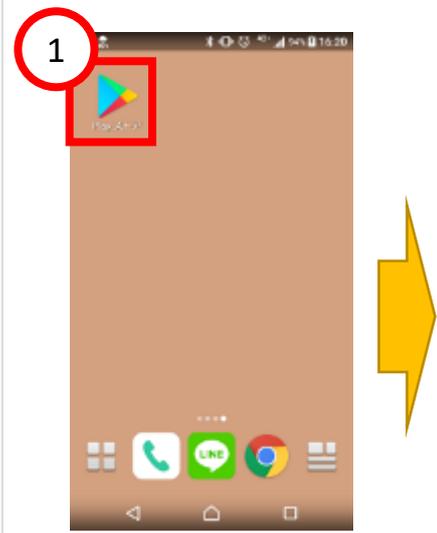


# ひろしま健康手帳の使い方 スマートフォン用

## 1-2 android 版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。(Android 8.0以降が必要です)

1. 「Google Play」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. 「インストール」を押します。



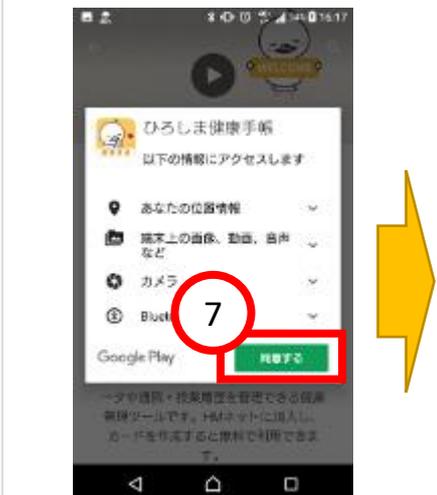
5. インストールが開始されます。



6. 処理が完了したら「開く」を押します。



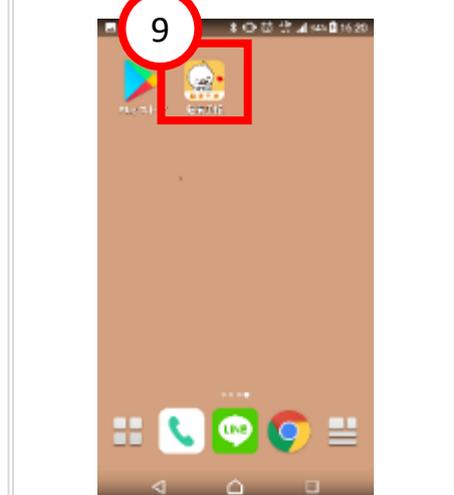
7. アクセスの許可を確認されるので「同意する」を押します。



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 スマートフォン用

## 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。

※画像はiOS版ですが、android版も操作方法は同じです。

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. HMカードをお持ちの場合「お持ちの方」を押します。



3. 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。



4. 「ヒント 1 都道府県名」を押します。



5. 「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、「完了」ボタンを押します。



6. 「ヒント 2 男性の名前」を押します。



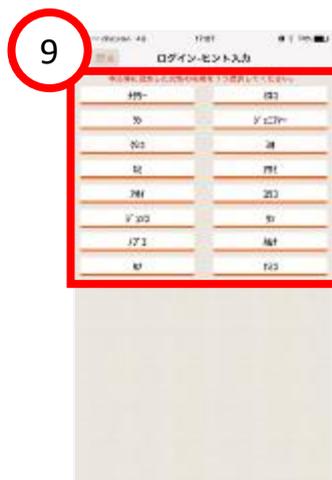
7. 「HMカード登録内容と利用方法」に記載されている男性の名前を押します。



8. 「ヒント 3 女性の名前」を押します。



9. 「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ます。



10. 「ログインする」を押します。



11. 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。



12. 「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 スマートフォン用

## 3 利用者情報の閲覧・変更方法

### 3-1 利用者情報・ヒントの変更方法

※ログインができたなら利用者情報の登録を確認しましょう！

1. 「利用者情報」を押します。



2. 利用者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. 利用者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 お知らせメールの受け取り方法

※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！

アドバイスのメールを受け取るには健康情報手帳で目標値を入力しておく必要があります。

1. 「健康情報手帳」を押します。



2. いずれかの「目標を設定」のボタンを押します。



3. 目標設定したい項目を選択して目標値を入力します。



4. 右下の「目標値を設定する」ボタンを押します。



5. 「利用者情報」を押します。



6. 利用者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。



7. 「情報登録・編集」のボタンを押します。



8. 利用者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。



9. 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。



10. お知らせメールを「受け取る」にチェックすると、毎週月曜日にメールでアドバイスが送られてきます。

50文字以内

電話番号  
000 - 1111 - 2222

メールアドレス  
メールアドレス

お知らせメール  
受け取る 受け取らない

都道府県の名前（あなたの生まれた都道府県など）：  
広島県

ヒント2\*必須  
男性の名前（全角カタカナ、父親や兄弟の名前など）：

11. 画面を上へスライドします。

50文字以内

電話番号  
000 - 2222

メールアドレス  
メールアドレス

お知らせメール  
受け取る 受け取らない

ヒント1\*必須  
都道府県の名前（あなたの生まれた都道府県など）：  
広島県

ヒント2\*必須  
男性の名前（全角カタカナ、父親や兄弟の名前など）：

12. 「この情報を登録する」ボタンを押します。

電話番号  
市外局番 - 番号1 - 番号2

メールアドレス  
メールアドレス

ヒント\*「セック」をはずす  
ヒント1  
都道府県の名前（あなたの生まれた都道府県など）：  
北海道

ヒント2  
男性の名前（カナ、父親や兄弟の名前など）：  
コナツ

母親や姉妹の名前など）：  
この情報を登録する

メールの配信が不要な場合は手順⑩で「受け取らない」にチェックをして下さい。

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！



### 3-3 パスコードの設定方法

※パスコードを設定するとアプリ起動時にパスコードの入力が必要になり、第三者がアプリを起動できない等、セキュリティが向上します！ご利用のスマートフォン本体のパスコードとは異なります。

※パスコードは5回入力を間違えると強制的にログアウトされます。「2.ログイン方法」からやり直してください。

※画像はiOS版ですが、android版も操作方法は同じです。

1. 「その他」を押します。



2. 「セキュリティ」を押します。



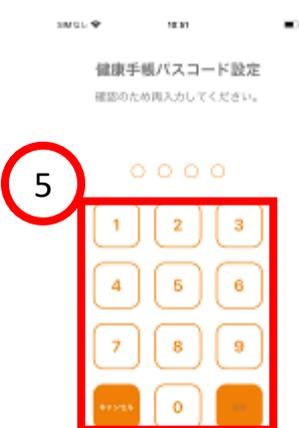
3. 「健康手帳パスコード設定」のスイッチをオンにします。



4. 任意の4桁のパスコードを入力してください。



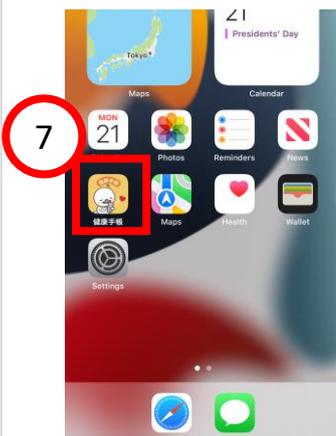
5. 確認のため、もう一度4桁のパスコードを入力してください。



6. セキュリティの画面に戻ります。



7. 一度アプリを終了させて、再度「ひろしま健康手帳」のアイコンを押して画面を開きます。



8. 設定した4桁のパスコードを入力します。



9. メニュートップページが表示されます。





# ひろしま健康手帳の使い方 スマートフォン用

## 4 HM カードを提示する方法

※紙の HM カードがなくてもスマートフォンで HM カードの QR コードを提示することができます。HM ネットに参加している医療機関で提示すると、あなたの医療情報が共有されます。

※画像は iOS 版ですが、android 版も操作方法は同じです。



### QR コードを読み取ってもらうとできること

- ・ 診療情報開示病院で QR コードを読み取ってもらうと・・・あなたの診療情報が紐付けされ、HM ネットに参加しているかかりつけ医に見てもらえるようになります。
- ・ 薬局で QR コードを読み取ってもらうと・・・開示病院での診療情報や、他の HM ネット参加薬局での調剤情報を見られます。
- ・ かかりつけ医で QR コードを読み取ってもらうと・・・開示病院での診療情報や、薬局での調剤情報を見られます。

### メリット

- ・ 重複検査や重複処方の予防に役立ちます。
- ・ 検査や病名、診療内容をかかりつけ医や薬局で詳しく説明できなくても安心です。
- ・ お薬手帳を忘れても飲んでいるお薬を確認してもらえます。

HM ネット参加施設は、下記の HM ネットのホームページから確認してね☆

<https://www.hm-net.or.jp>





# ひろしま健康手帳の使い方 スマートフォン用

## 5 電子版 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。

登録方法は「救急医療情報」を写真に撮って保存する方法と情報を入力する方法があります。

※画像は iOS 版ですが、android 版も操作方法は同じです。

### 5-1 「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「電子版 命の宝箱」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 → [https://www.hm-net.or.jp/assets/docs/pdf/emergency\\_medical\\_sheet.pdf](https://www.hm-net.or.jp/assets/docs/pdf/emergency_medical_sheet.pdf)

1. 「命の宝箱」を押します。



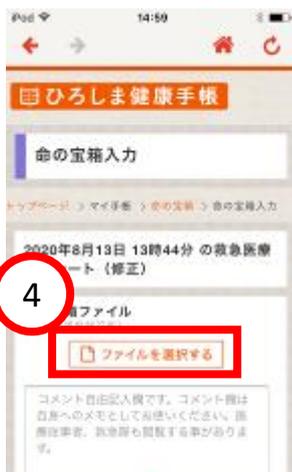
2. 命の宝箱画面が表示されるので画面を上へスライドします。



3. 「宝箱を新規登録する」ボタンを押します。



4. 「ファイルを選択する」ボタンを押します。



5. 「写真またはビデオを撮る」を押します。



6. 「“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。



7.用紙を撮影します。



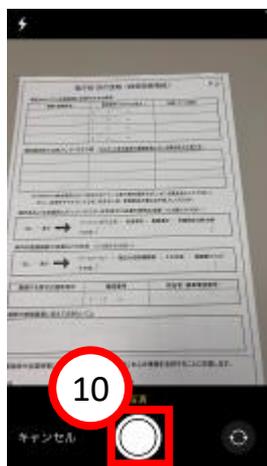
8.「写真を使用」を押します。撮り直す場合は「再撮影」を押して撮り直します。



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. 「救急医療情報」の 2 枚目の用紙を撮影します。



11. 「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。



12.撮影した写真が表示されます。他のページがある場合は 9～12 を繰り返します。



13.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)



14. 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。



## 5-2 情報を入力する方法

1. 「命の宝箱」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。



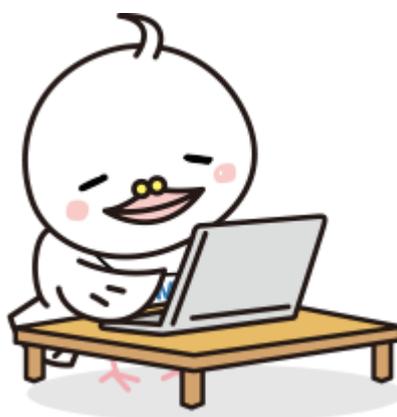
4. 入力必須項目の「氏名」と「フリガナ」を入力します。(必須)



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 スマートフォン用

## 6 健康情報の入力方法

### 6-1 健康情報の入力方法

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

1.「健康情報手帳」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。



「目標を設定」のボタンで目標値を登録し、利用者情報でお知らせメールを「受け取る」にチェックすると、毎週月曜日にメールでアドバイスが送られてきます。



## 6-2 iOS版ヘルスケアと連携する方法

### 6-2-1 iOS版 ヘルスケアと連携してデータを自動送信する方法

※ヘルスケアに歩数、血糖値、血圧、体温、体重を記録している場合は、ヘルスケアと連携することでひろしま健康手帳に自動送信されます。

なお、ログアウトした場合は自動送信がオフになりますので、再度オンにする必要があります。

1. 「その他」を押します。



2. 「デバイス連携」を押します。



3. 「連携する」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します。



7. メニューに戻り「健康情報手帳」を押します。



8. 画面をスライドし、データが更新されたかを確認します。



## 6-2-2 iOS 版 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手動で送信することができます。

1. 「その他」を押します。



2. 「デバイス連携」を押します。



3. 「期間限定データ」を押します。



4. 「年月（ここでは 2022 年 5 月）」を押します。



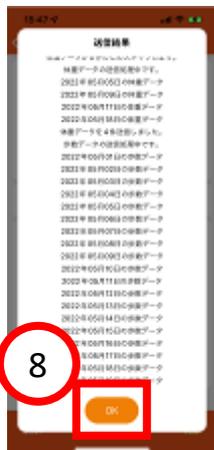
5. 送信したい年月を選択し「完了」を押します。



6. 「送信」を押します。



7. 送信結果が表示されますので「OK」を押します。



8. メニューに戻り「健康情報手帳」を押します。



9. 画面をスライドし、データが更新されたかを確認します。



## 6-2-3 iOS 版 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。



## 6-2-4 iOS 版 ヘルスケア連携の解除方法

1. 「5-4 ヘルスケア連携の確認方法」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。



## 6-3 android 版 Google Fit と連携する方法

### 6-3-1 android 版 Google Fit と連携してデータを自動送信する方法

※Google Fit に歩数、血糖値、血圧、体温、体重を記録している場合は、Google Fit と連携することでひろしま健康手帳に自動送信されます。ログアウトした場合は再度下記設定が必要です。

Google Fit がインストールされていない場合は別途 Google Play よりインストールしてください。

1. 「その他」を押します。



2. 「デバイス連携」を押します。



3. 「連携する」を押します。



4. 初回のみ「健康手帳のアカウントの選択」が表示されるので同期する Google のアカウントを押します。



5. 「許可」を押します。



6. 歩数に数値が表示されます。



7. 「8 情報の確認方法」を参考に歩数が表示されていることを確認します。



6-3-2 android 版 Google Fit 連携の確認方法

1. ホーム画面の「Fit(Google Fit)」アプリを開きます。



2. 右下のプロフィールを押します。



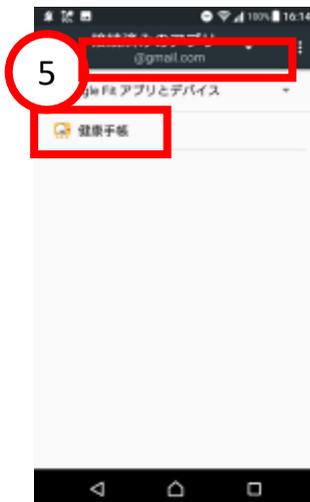
3. 右上の歯車のマークの「設定」を押します。



4. 「接続済みのアプリを管理」を押します。



5. 設定したメールアドレスを選択し、「健康手帳」が表示されているのを確認します。



### 6-3-3 android 版 Google Fit 連携の解除方法

1. 「5-3 Google Fit 連携の確認方法」の手順で表示された「健康手帳」を押します。



2. 「接続を解除」を押します。



3. 確認のメッセージが表示されたら「接続を解除」を押します。



4. 表示されていた「健康手帳」が消えたら完了です。



## 6-4 カレンダーにイベントを登録する方法（食事など）

※通院の予定や食事の記録などを入れましょう！

※画像は iOS 版ですが、android 版も操作方法は同じです。

1. 「その他」を押します。



2. 「カレンダー」を押します。



3. 「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。



4. 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）



5. 「食事」が表示されます。



6. 「追加」ボタンを押します。



7. 食事時間・食事区分・カロリーなどの情報を入力します。



8. 画面を上へスライドします。



9. 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。



10. 「登録する」ボタンを押します。



11. 登録内容がカレンダー画面に表示されます。





# ひろしま健康手帳の使い方 スマートフォン用

## 7 お薬情報の閲覧・連携方法

### 7-1 ひろしまお薬ネットの閲覧方法

※HMネット参加薬局で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. 「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。



## 7-2 eお薬手帳 3.0 との連携方法

※HMカードと連携する事により、HMネットに参加している薬局で調剤された情報が自動で

「eお薬手帳 3.0」に反映されます。ひろしま健康手帳アプリとは別に、「eお薬手帳 3.0」のアプリが必要です。

「eお薬手帳 3.0」がインストールされていない場合は別途 App Store、Google Play よりインストールしてください。

1. eお薬手帳 3.0 アプリメニューの「お薬手帳を見せる」を押します。



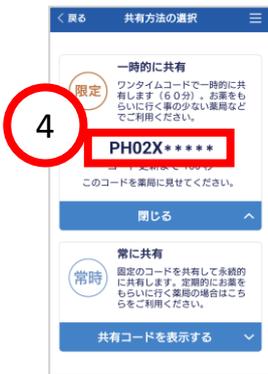
2. 「共有する」を押します。



3. 「一時的に共有」の「共有コードを表示する」を押します。



4. 英数字のコードが表示されますので、メモをとります。  
※共有コードは 100 秒ごとに更新されます。更新されるまでに入力してください。



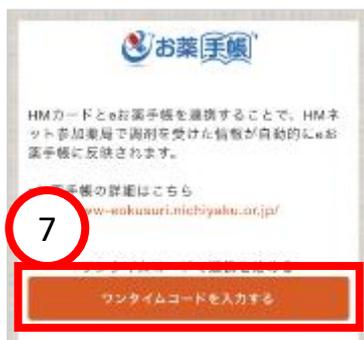
5. ひろしま健康手帳アプリの「その他」を押します。



6. 「eお薬手帳連携」を押します。



7. 「ワンタイムコードを入力する」を押し、メモした 10 桁のコードを入力します。



8. 連携中の利用者情報が表示されたら完了です。



eお薬手帳 3.0 との連携についての詳しい手順はHMネットホームページ (<http://www.hm-net.or.jp/registered/index.php>) 「eお薬手帳 3.0 の連携方法」をご覧ください。



# ひろしま健康手帳の使い方 スマートフォン用

## 8 健診情報の入力方法

※健診情報（特定健診・がん検診・歯科検診・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！

※画像はiOS版ですが、android版も操作方法は同じです。

健診結果を写真に撮って登録し、病院や薬局の先生に見せる事ができます。

1. 「健診手帳」を押します。



2. 「健診情報を追加」ボタンを押します。



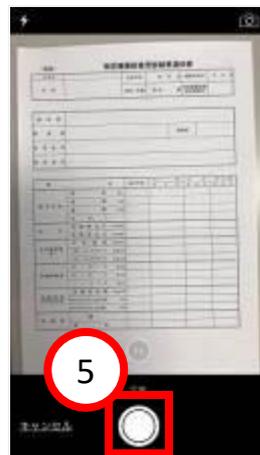
3. 「ファイルを選択する」ボタンを押します。



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.健診の種類を押し、**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。





# ひろしま健康手帳の使い方 スマートフォン用

## 9 健康情報の確認方法

1. 「その他」を押します。



2. 「健康手帳サマリ」を押します。



3. 健康情報サマリの画面が表示されるので、上へスライドします。



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 スマートフォン用

## 10 ログアウトの方法

※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。

なお、自動送信の設定をしている場合、ログアウトすると自動送信がオフになりますので、再度オンにする必要があります。

※画像はiOS版ですが、android版も操作方法は同じです。

1. 「その他」を押します。



2. 「ログアウト」を押します。



3. 確認画面が表示されたら「はい」を押します。





# ひろしま健康手帳の使い方 スマートフォン用

## 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. 「その他」を押します。



2. 「簡単ログイン」を押します。



3. 「パスワードでログイン」を押します。



4. 画面を上へスライドします。



5. 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)



6. 「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。



7. 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。



## 11-2 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！

※画像は iOS 版ですが、android 版も操作方法は同じです。

1. 「9 ログアウトの方法」の手順でログアウトします。



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. 「その他」を押します。



2. 「簡単ログイン」を押します。



3. 「ヒントでログイン」を押します。



4. 画面を上へスライドします。



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。





# ひろしま健康手帳の使い方 スマートフォン用

## 1 2 マイナンバーカードの登録方法

### 1 2-1 mytap のインストール方法

※マイナンバーカードを登録するには mytap が必要です。

mytap のインストールがまだの方は、以下の手順に従ってインストールを行ってください。

1. 「利用者情報」を押します。



2. 利用者情報の画面が表示されるので、マイナンバーカード未登録の下にある「登録」ボタンを押します。



3. iOS は「AppStore からダウンロード」、android は「GooglePlay で手に入れよう」を押し、mytap のインストール画面が表示されたらインストールします。



5 「開く」で mytap を起動させます。

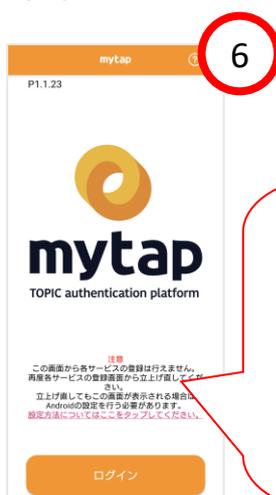
【ios】



【android】



6. mytap を閉じます。



※この画面からはマイナンバーカードの登録は行えません。一度 mytap を閉じ、ひろしま健康手帳より登録を行ってください。

**注意**  
この画面から各サービスの登録は行えません。再度各サービスの登録画面から立上げ直してください。  
立上げ直してもこの画面が表示される場合は Android の設定を行う必要があります。  
設定方法についてはここをタップしてください。



# ひろしま健康手帳の使い方 スマートフォン用

## 12-2 マイナンバーカードの登録方法

※マイナンバーカードを利用して Web 申請を行った場合はすでに連携されています。

1. 「利用者情報」を押します。



2. 利用者情報の画面が表示されるので、マイナンバーカード未登録の下にある「登録」ボタンを押します。



3. 「マイナンバーカードで入力する」⇒mytap が起動したら「次へ」⇒「規約に同意」にチェックして「次へ」



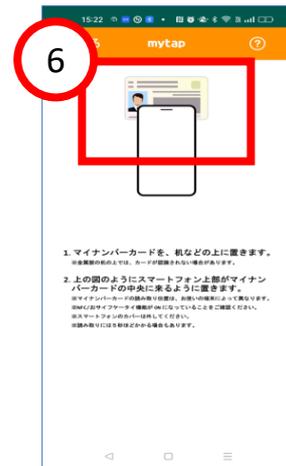
4. 3つの券面情報（赤枠の部分）を入力して、「次へ」ボタンを押します。



5. 4桁の利用者証明用電子証明書の暗証番号を入力して「次へ」ボタンを押します。



6. 画面の指示に従ってマイナンバーカードを読み取ります。



7. 入力画面で、カナ・携帯電話番号・メールアドレスを入力し、「確認」し、「登録する」を押します。



8. 画面の指示に従ってマイナンバーカードを読み取ります。



10. 「次へ（申込サイトへ）」のボタンを押します。



11. 利用者情報の画面がマイナンバーカード登録済となり、「解除」ボタンに変わります。





## ひろしま健康手帳の使い方 スマートフォン用

### ◆ よくあるお問い合わせ

HMネット参加施設が知りたい。

HMネットホームページ（<http://www.hm-net.or.jp/sanka/hospital/index.php>）で確認ができます。

操作マニュアルを見たい。

HMネットホームページ → 既にHMカードをお持ちの方 → 操作マニュアル

<https://www.hm-net.or.jp/registered/index.php>

HMカードを紛失してしまった。

カードを発行した医療機関で再発行していただくか、もしくはHMネットホームページにある「HMカード再発行申請書」の用紙をダウンロードして印刷し、記載の上HMネット事務局へ郵送してください。

ダウンロードページ → <http://www.hm-net.or.jp/registered/index.php#inlink-docs>

ログインできずロックされてしまった。

誤ったパスワードもしくはヒントを複数回入力すると、ロックされてしまいます。2 時間後に自動で解消されますので、再入力してください。

設定したパスワード、またはヒントを忘れてしまった。

HMネット事務局へご連絡ください。その際、本人確認が必要となります。

名前や住所などの登録内容を変更したい。

住所やメールアドレスなどはひろしま健康手帳の利用者情報から変更できます。ただし、名前、生年月日、性別は変更できませんのでHMネットホームページにある「HMカード登録内容変更申請書」の用紙をダウンロードして印刷し、記載の上HMネット事務局へ郵送してください。

ダウンロードページ → <http://www.hm-net.or.jp/registered/index.php#inlink-docs>

お知らせメールの配信を止めたい。

ひろしま健康手帳の利用者情報でお知らせメールを「受け取らない」にチェックしてください。

HMネットを退会したい。

HMネットホームページにある「撤回書」の用紙をダウンロードして印刷し、記載の上HMネット事務局へ郵送してください。ダウンロードページ → <http://www.hm-net.or.jp/registered/index.php#inlink-docs>



広島県医師会 HMネット事務局  
〒732-0057 広島市東区二葉の里 3-2-3  
HMネットホームページ：<http://www.hm-net.or.jp>

お問い合わせ：HMネットサポートセンター  
TEL:0829-30-0745（平日：9:00～17:45）  
お問い合わせフォーム：<http://www.hm-net.or.jp/contact/index.php>