



ひろしま健康手帳の使い方

(パソコン・WEB用)



2023年12月19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 利用者情報の閲覧・変更方法.....	2
2-1 利用者情報・ヒントの変更方法.....	2
2-2 お知らせメールの受け取り方法.....	3
3 電子版 命の宝箱の登録方法.....	5
3-1 「救急医療情報」を写真に撮って保存する方法.....	5
3-2 情報を入力する方法.....	7
4 健康情報の入力方法.....	8
4-1 健康情報の入力方法.....	8
4-2 ログインしないで「健康情報をすぐに入力」する方法.....	9
4-3 カレンダーにイベントを登録する方法（食事など）.....	9
5 お薬ネットの閲覧方法.....	10
6 健診情報の入力方法.....	11
7 健康情報の確認方法.....	13
8 ログアウトの方法.....	14
9 簡単ログインの設定方法.....	15
9-1 ログインパスワードの設定方法.....	15
9-2 パスワードでのログイン方法.....	16
9-3 ヒントでのログインに戻す方法.....	17
◆ よくあるお問い合わせ.....	18
HMネット参加施設が知りたい。.....	18
操作マニュアルを見たい。.....	18
HMカードを紛失してしまった。.....	18
ログインできずロックされてしまった。.....	18
設定したパスワード、またはヒントを忘れてしまった。.....	18
名前や住所などの登録内容を変更したい。.....	18
お知らせメールの配信を止めたい。.....	18
HMネットを退会したい。.....	18



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。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 利用者情報の閲覧・変更方法

2-1 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、利用者情報→「利用者情報の閲覧・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ください。



5. 一番下の「この情報を登録する」ボタンを押します。



2-2 お知らせメールの受け取り方法

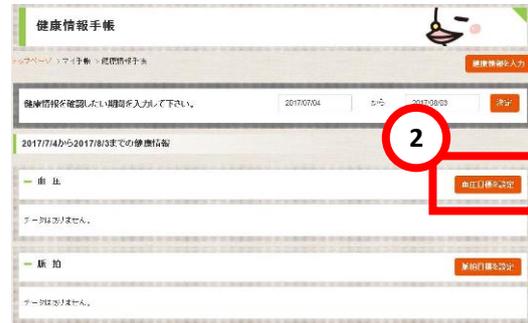
※メールアドレスを登録してアドバイスを受け取りましょう！

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. 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. 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→「利用者情報の閲覧・変更」を押します。



6. 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。



7. 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。



8. 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。



9. 一番下の「この情報を登録する」ボタンを押します。



メールの配信が不要な場合は手順⑧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！





ひろしま健康手帳の使い方 パソコン・WEB用

3 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。

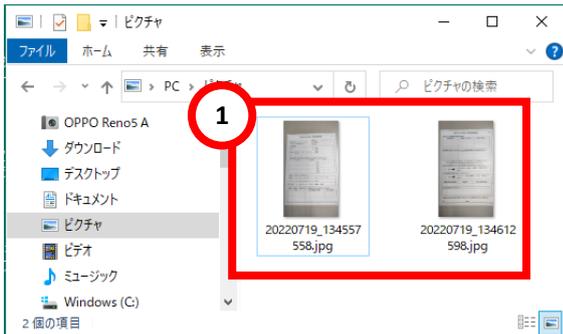
3-1 「救急医療情報」を写真に撮って保存する方法

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「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

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。



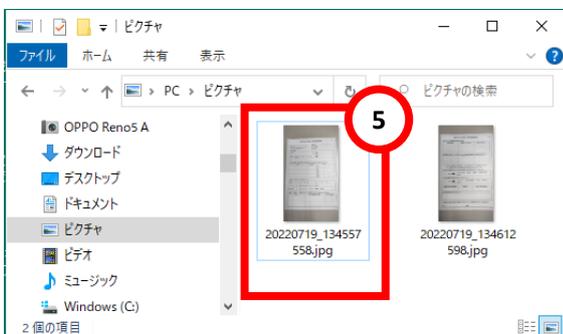
3. 「+宝箱を新規登録する」ボタンを押します。



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。



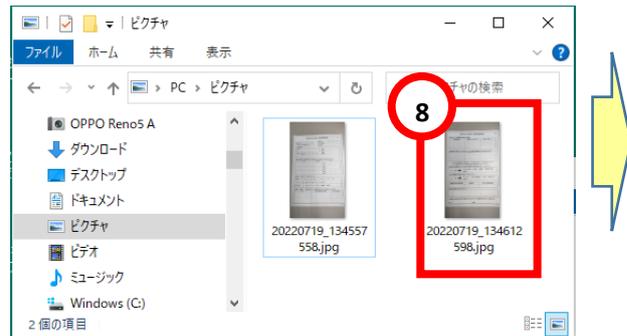
6. 「命の宝箱ファイル」に画像が表示されます。



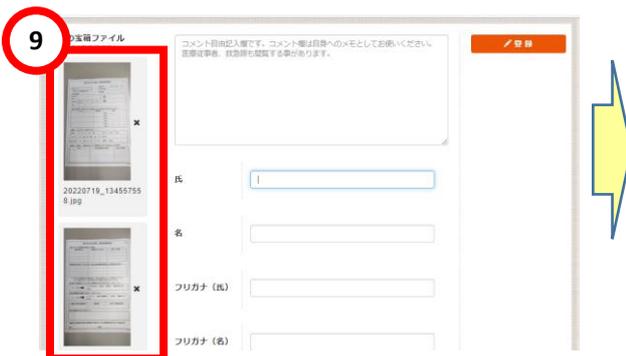
7. 用紙に 2 枚目がある場合は再度「ファイルを選択する」を押します。2 枚目がない場合は 11 に進みます。



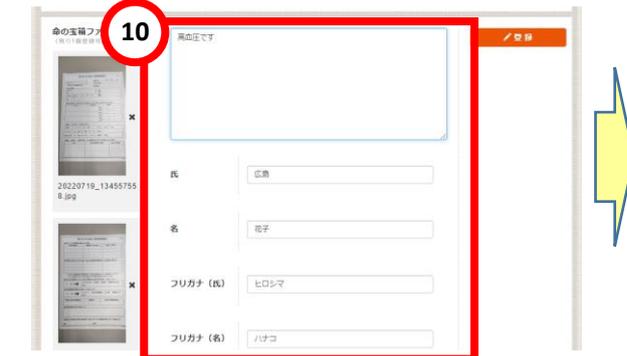
8. 「救急医療情報」の 2 枚目の用紙を選択します。



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) コメントも入力できます。



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 画像登録せず、情報を登録・修正する方法

1. ひろしま健康手帳を開き、マイ手帳→「命の宝箱」を押しします。



2. 「+宝箱を新規登録する」または「+宝箱を修正する」を押しします。



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」ボタンを押しします。





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・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. 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。



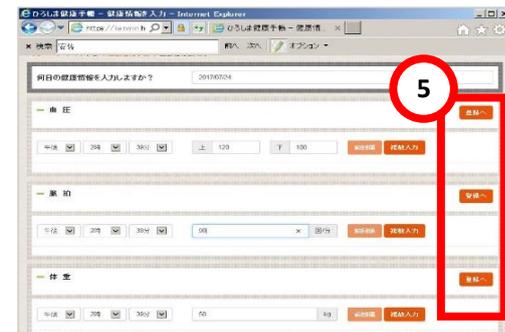
3. 自動的に現在の日付・時刻が表示されます。変更する場合は入力したい日付を押します。



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。



「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。



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. ログイン画面でHMコードを入力後「健康情報をすぐに入力」を開くと、すぐ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。



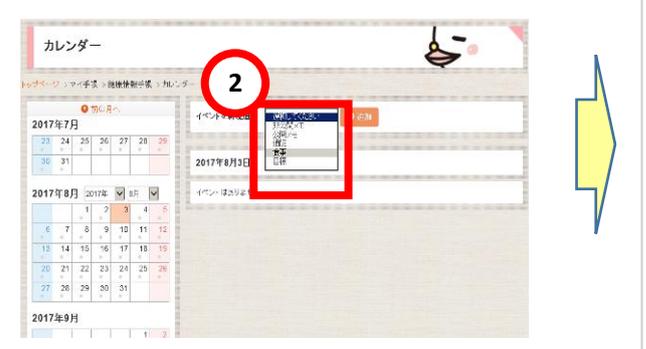
4-3 カレンダーにイベントを登録する方法（食事など）

※通院の予定や食事の記録などを入れましょう！

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。



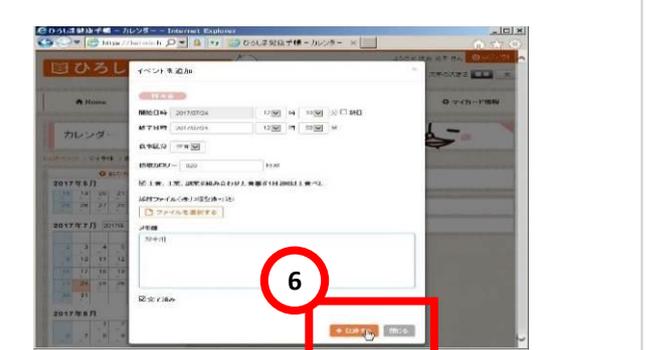
4. 食事の時間やカロリーなどの情報を入力して「登録」を押します。



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。





ひろしま健康手帳の使い方 パソコン・WEB 用

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



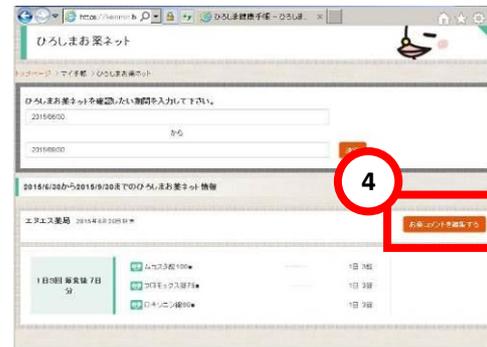
2. 最後にお薬をもらった日から1カ月前までの日にちが表示されているので、確認したい期間を指定し、「決定」ボタンを押します。



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

6 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！
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。

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。



5. 健診の日付を選択します。



6. 健診の種類を押し、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。

A screenshot of a web registration form. The form has two main input fields: '総合判定コメント' (Overall Assessment Comment) and 'ユーザーコメント' (User Comment). Below the 'ユーザーコメント' field is a red button labeled '登録・編集する' (Register/Edit), which is circled in red and has the number '9' next to it. A yellow arrow points to the right from the form.

10. 健診手帳に表示されたら登録完了です。

A screenshot of the 'ひろしま健康手帳' (Hiroshima Health Checkbook) interface. The page shows a list of health check records. A red box highlights a record for 'HMネット病院 [2017年7月17日受診]', and a red circle with the number '10' is placed over the '編集' (Edit) button for that record. A yellow arrow points to the right from the interface.

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。

A screenshot of the '健診手帳' (Health Checkbook) interface. The page shows a list of health check records. A red box highlights a record for 'HMネット病院 [2017年6月1日受診]', and a red circle with the number '11' is placed over the 'この健診情報を編集する' (Edit this health check information) button for that record. A yellow arrow points to the right from the interface.





ひろしま健康手帳の使い方 パソコン・WEB用

7 健康情報の確認方法

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리를閲覧」を押します。



2. 「健康情報サマ리를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。





ひろしま健康手帳の使い方 パソコン・WEB 用

8 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などにログアウトします。

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

9 簡単ログインの設定方法

9-1 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、利用者情報→「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。



9-2 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。



9-3 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、利用者情報→「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。



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。





ひろしま健康手帳の使い方 パソコン・WEB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 を参考にしてください。

<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
(平日：9:00～17:45)

お問合せ：HMネットサポートセンター 電話：0829-30-0745
〒732-0057 広島市東区二葉の里3-2-3 電話：082-568-2117
HMネットホームページ：<http://www.hm-net.or.jp>
お問い合わせフォーム：<http://www.hm-net.or.jp/contact/index.php>