



＜健康管理システム＞

ヘルスアップWeb ご利用ガイド

2025年3月21日改訂

コニカミノルタ健康保険組合

<http://www.konicaminolta-kenpo.or.jp/>

コニカミノルタ健康保険組合では、ベストライフ・プロモーション社（富士通100%出資の関係会社）が提供する健康管理システム「ヘルスアップWeb（HUW）」を2016年から導入・活用しています。

■ 目的.....

被保険者（従業員）・被扶養者の皆様へ、健康維持・増進に関する有益なシステムサービスを提供することにより、ご自身の健康に対する新たな気付きや学びから、日々の生活習慣改善につなげて頂く。

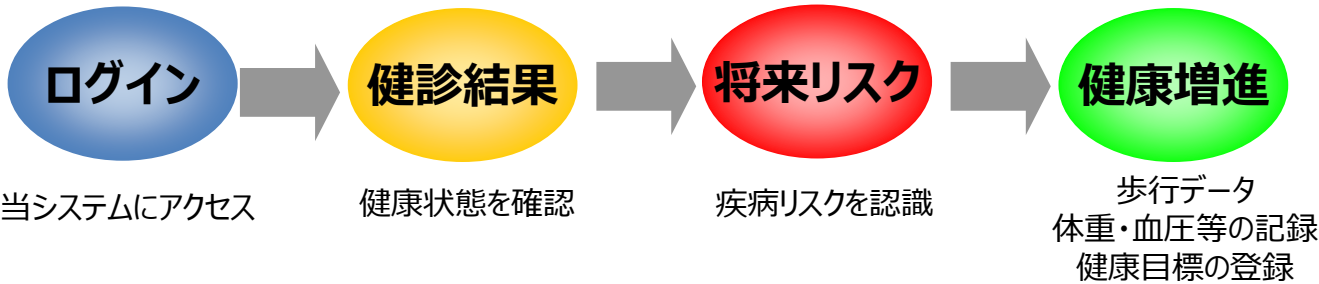
■ 利用対象者.....

コニカミノルタ健保に加入する被保険者（一般・任意継続）、及びその扶養家族（35歳以上の全員、35歳未満は配偶者のみ）

■ システム利用のメリット.....

- 1．健診結果を「単年・経年」で確認できます。
- 2．健診結果に基づく、「生活習慣病の将来リスク」を確認できます。
- 3．歩数計連携アプリを利用して、歩数データの自動登録ができます。
- 4．KM健康ポイントの履歴管理、アイテム交換ができます。

■ ガイドの流れ.....



■ 動作環境.....

- ・推奨ブラウザ： Google Chrome、Microsoft Edge
- ・信頼済サイトへの「<https://phrcloud.blp.co.jp>」の登録
- ・ポップアップを常に許可
- ・使用可能時間帯：原則として、24時間使用可能。メンテナンス時は事前通知あり
- ・タイムアウト時間：操作をしない時間が「60分」経過すると、自動的にログアウト

■ 目次.....

1. ログイン方法
2. 健診結果の確認と印刷
3. 疾病リスクの見える化とシミュレーション
4. スマートフォン版の利用
5. 健康増進機能
6. 歩数計アプリケーション
7. パソコンの設定
8. よくある質問

■ 問い合わせ先.....

【ヘルスアップWeb・システム操作全般に関する問い合わせ】

(株) ベストライフプロモーション コニカミノルタ用問い合わせ窓口

e-mail : blp_support@blp.co.jp

【健康診断・健診結果に関する問い合わせ】

コニカミノルタ健康保険組合 健診センター

e-mail : kenshin-c@konicaminolta.com

【歩け歩け運動に関する問い合わせ】

コニカミノルタ健康保険組合 歩け歩け運動事務局

e-mail : kenpo-aruke-com@konicaminolta.com

1. ログイン方法

インターネットに接続できる環境であれば、基本的に24時間利用可能です。

ログイン画面

下記のURLへアクセスしてください。

<https://phrcloud.blp.co.jp/KM/Personal/00/P0000S01.aspx>

ログインIDとパスワードを入力して、ログインします。

※現行の保険証は2024年12月2日に廃止となり、以降の新規発行や再発行はされなくなります。原則、加入者全員に被保険者等記号・番号等が記載されている「資格情報のお知らせ」を通知いたしますので、そちらのお知らせをご確認ください。

【ログインID】

被保険者の場合：『被保険者等記号＋番号』

被扶養者の場合：『被保険者等記号＋番号＋2桁の数字』

【初期パスワード】： 生年月日（8桁）

（例）被保険者ID：被保険者等記号133、番号1234の場合
→ 「1331234」

被扶養者ID：被保険者等記号133、番号1234の場合
→ 「133123401」

パスワード：2015年1月1日生まれの場合 → 「20150101」

- ・任意継続や再雇用などにより、被保険者等記号・番号は変わりますが、ログインIDは変わりません。
- ・ログインID・パスワードが不明な方は「ログインID/パスワードを忘れた方はこちら」から再発行（初期化）申請をお願いします。

よくある質問（Q&A）、
パソコンの設定方法を参照できます。

TOP画面

ログインに成功すると、下記のTOP画面が表示されます。



2. 健診結果の確認と印刷

<表示される健診結果>

- 被保険者：会社で実施している健康診断
- 被扶養者：けんぽ共同健診と、個人受診の健診結果（健保に提供頂いた方のみ）

TOP画面

ログイン後のTOP画面の赤枠をクリックします。

トップWeb HOME 健康情報 健康増進 BLP

血圧 (収縮期) HDL (善玉) コレステロール
中性脂肪 C

2017/06/01

3段階判定 ※人間ドック学会の判定値を使用

安全ゾーン：異常なし イエローゾーン：軽度異常または経過観察 レッドゾーン：要医療

各ゾーンについて

① 尿酸値、LDL(悪玉)コレステロール、中性脂肪は低値異常、HDL(善玉)コレステロールは高値異常の場合に表示されます。

あなたにおすすめの健康情報

健診結果の履歴一覧

おすすめの情報

MY PAGE

お役立ち情報

検査データの見方

生活習慣改善のワンポイント

受診科が分からない方はこちら

胃がんリスク健診結果説明

あなたの生活習慣は？

生活習慣	質問	コニカ ミノルタ 「Yes」 の回答率	ご自身の回答	改善へのヒント
1. 運動習慣	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施	19.4%	NO	e-ヘルスネット 【疾病の予防・改善と運動】 コニカミノルタ健康保険組合 【契約スポーツ施設の活用】
2. 歩行習慣	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施	36.4%	NO	コニカミノルタ健康保険組合 【歩け歩け運動への参加】 コニカミノルタ健康保険組合

健康情報履歴一覧

登録されている健診結果の一覧が表示されます。

Web HOME 健康情報 健康増進 BLP

健康記録 > 健診結果 > 数値・時系列参照

健康情報履歴一覧

経年の健診診断結果を表示します。(次ページの②へ)

20 日 ~ 2019 年 12 月 20 日

自己評価 深夜 二次健診 特定健診 特殊健診

役員 長残 管理職・裁量 特定業務 海外 雇用時① 雇用時② 海外帰任

がん検診

健康診断結果報告書をPDF表示します。(次ページの③へ)

ガイダンス

時系列表示 全て選択 選択解除

1件中 1 - 1件目

	測定日	種別	医療機関	コース	最終更新日	報告書
☐	2017年6月1日	定健	テスト		2019年12月19日	報告書DL

①健康情報表示（単年）

選択した健診の詳細情報を表示します。

健康情報表示 検査日 2021年06月08日 検査種別 単健

実施場所 コニカミノルタ (株) 東京サ

「検査データの見方」などのPDFを表示します。

健診結果印刷 ■検査データの見方 ■生活習慣改善のポイント ■胃がんリスク検査結果説明

総合判定

判定レベル	部位
要受診	聴力、尿潜血、腎機能
要経過観察	心電図

健診結果

総合判定が表示されます。（被保険者のみ）

項目	回答
医療機関判定	A 1 : 異常なし
沈着扁平上皮判定	A 1 : 異常なし
沈着硝子円柱判定	A 1 : 異常なし
体測判定	
BMI判定	
移行上皮判定	
視力判定	
聴力判定	A 3 : 生活注意
尿蛋白分類判定	A 1 : 異常なし
尿潜血分類判定	G 2 : 精密検査
尿糖分類判定	A 1 : 異常なし
聴力判定	G 2 : 精密検査

②健康情報表示（経年）

最大5回分の健診結果を経年表示します。

健康情報時系列表示

時系列表への表示内容を選択してください。

☐ 全て ☒ 定健 ☒ 雇用時 ☐ 健康記録 ☐ 自己評価 ☒ 深夜 ☒ 特定健診

☒ 特殊健診 ☒ 役員 ☒ 喪葬 ☒ 管理職・役員 ☒ 特定業務 ☒ 海外

☒ 雇用時① ☒ 雇用時② ☒ 海外帰任時 ☐ がん検診 ☒ 家族健診 ☒ お口の健康

☐ その他

☒ 及び「表示」ボタンで表示する健診種別の絞り込みができます。

グラフ < 前へ

チェックの入っている項目をグラフ表示します。

項目名	単位	基準（参考）	2019年 09月28日	2020年 04月26日	2020年 11月26日	2021年 04月26日	2021年 04月27日
身長	cm		173.3	173.3	173.3		172.9
体重	kg		79.7	79.7	79.7		79.8
BMI	kg/m ²	18.5-24.9	26.5	26.5	26.5		26.7
腹囲	cm		94.5	94.5	94.5		93.0
肥満度	%	-20-9	20	20	20		21
標準体重	kg		66.0	66.0	66.0		65.7
腹囲測定方法			実測値	実測値	実測値		実測値
視力			A 1 : 異常なし	A 1 : 異常なし	A 1 : 異常なし		A 1 : 異常なし

項目名	単位	基準（参考）	2019年 09月28日	2020年 04月26日	2020年 11月26日	2021年 04月26日	2021年 04月27日
聴力			A 1 : 異常なし	A 1 : 異常なし	A 1 : 異常なし		A 1 : 異常なし
右1KHz所見判定			A 1 : 異常なし	A 1 : 異常なし	A 1 : 異常なし		A 1 : 異常なし
左1KHz所見判定			A 1 : 異常なし	A 1 : 異常なし	A 1 : 異常なし		A 1 : 異常なし
右4KHz所見判定			A 1 : 異常なし	A 1 : 異常なし	A 1 : 異常なし		A 1 : 異常なし
左4KHz所見判定			A 1 : 異常なし	A 1 : 異常なし	A 1 : 異常なし		A 1 : 異常なし
聴力（右、1000Hz）			所見なし	所見なし	所見なし		所見なし
聴力（左、1000Hz）			所見なし	所見なし	所見なし		所見なし

③健康診断結果報告（PDF表示）

PDF形式でのファイル出力・印刷が可能です。

健康診断結果報告

021/05/26(水)

総合判定が表示されます。（被保険者のみ）

TEST 様

総合判定
要受診(聴力) 聴力
要受診 尿潜血、心電図

検査項目名

検査項目名	今回の結果 コニカミノルタ (株) 瑞穂サ イト	前回の結果 コニカミノルタ瑞穂サ イト
【体側】	2021.05.26【50歳】	2016.06.06【45歳】
身長	cm 171.2	171.0
体重	kg 64.2	60.0
視力判定	A 1 : 異常なし	A 1 : 異常なし
【血圧】		
収縮期血圧（1回目）	90~ 119mmHg 170 ↑	
拡張期血圧（1回目）	0~ 79mmHg 125 ↑	
収縮期血圧（2回目）	90~ 119mmHg 172 ↑	
拡張期血圧（2回目）	0~ 79mmHg 108 ↑	
収縮期血圧（その他）	90~ 119mmHg 171 ↑	
拡張期血圧（その他）	0~ 79mmHg 117 ↑	
最高血圧判定	C 1 : 要医療	A 1 : 異常なし
最低血圧判定	C 1 : 要医療	A 1 : 異常なし
最高血圧2判定	C 1 : 要医療	
最低血圧2判定	C 1 : 要医療	
血圧判定	C 1 : 要医療	A 1 : 異常なし

対象健診の医療機関の判定が、「要医療、要精密検査、要再検査」レベル判定の場合に部位と判定が赤字で表示されます。

基準値を上回る結果は「↑」、下回る結果は「↓」で表示されます。

3. 将来リスクの見える化とシミュレーション

健康づくりを支援するセルフケアツールとして、「健診・問診データ」に基づき、生活習慣が大きく影響する「循環器系疾患」の発症リスクをシミュレーション算出します。

将来の疾病リスクとは？

- 大阪がん循環器病予防センターの算出ロジックを採用
- 算出のリスクは平均に比べての比較倍率で表示
- 40歳以上を対象、40歳以下は表示せず

最新の健診結果に基づく
将来疾病リスクが表示されます。

リスク軽減シミュレーションを
行います。(次ページへ)



具体的に、

- 「あなたの血管年齢」⇒ 実年齢に比べて、高めか、低めか？
- 「10年後の循環器疾患発症倍率、脳卒中発症倍率、虚血性心疾患発症倍率」

⇒ 「同年代の平均に比べて、自分の将来リスクは何倍か？」を提示します。

リスク軽減シミュレーション

生活習慣を改善（各項目の数値をマニュアルで変更）することで、将来リスクがどのように変わるのか、シミュレーションできます。

【条件入力】

初期表示は、健診結果が自動表示されます。

数値を変えて測定ボタンをクリックし、10年後の発症倍率を確認してみましょう！

身長はいくつですか？

190

体重はいくつですか？

100

BMIはいくつですか？

27.7

血圧の値はいくつですか？

最高血圧

150

最低血圧

100

血圧を下げる薬を飲んでいますか？

いいえ

▼

LDLコレステロールの値はいくつですか？

HDLコレステロールの値はいくつですか？

中性脂肪の値はいくつですか？

糖尿病の治療を受けていますか？

いいえ

▼

たばこを吸っていますか？

いいえ

▼

お酒は飲みますか？

はい

▼

測定

閉じる

体重や血圧の値を変更します。

「測定」ボタンをクリックします。

【結果表示】

変更した値から算出した将来疾病リスクが表示されます。

あなたの健康リスクは？（対象年齢：40歳以上）

あなたの血管年齢

実年齢相当

説明

10年後の疾病発症倍率

循環器疾患

1.2 倍

脳卒中

1.9 倍

虚血性心疾患

0.5 倍

詳細

説明

「詳細」ボタンをクリックで詳細な発症リスクが表示されます。

【詳細表示】

1年後、5年後、10年後の各疾病リスクを表示します

あなたが「循環器疾患を発症する確率」は？

循環器疾患とは、脳卒中と虚血性心疾患を合わせたものです。

閉じる

	1年後	5年後	10年後	あなたの値は平均に比べて何倍？
あなたの値	0.1%	0.6%	1.5%	1.2 倍
平均値	0.1%	0.5%	1.3%	

あなたが「脳卒中を発症する確率」は？

脳卒中とは、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などの総称です。

	1年後	5年後	10年後	あなたの値は平均に比べて何倍？
あなたの値	0.1%	0.5%	1.2%	1.9 倍
平均値	0.0%	0.3%	0.6%	

あなたが「虚血性心疾患を発症する確率」は？

虚血性心疾患とは、心筋梗塞や狭心症の総称です。

	1年後	5年後	10年後	あなたの値は平均に比べて何倍？
あなたの値	0.0%	0.1%	0.4%	0.5 倍
平均値	0.0%	0.3%	0.7%	

値を変えて測定してみる

閉じる

4. スマートフォン版の利用

PC版とほぼ同じ機能を、スマートフォンにて利用することが可能です。

初回ログイン

下記のURLへアクセスしてください。

<https://phrcloud.blp.co.jp/KM/Smart/Personal/Smt1001.aspx>

- ① ログインID、パスワードを入力します。
- ② 「ログイン」をタップします。
- ③ 簡単ログイン設定のお知らせ画面で「Yes」をタップします。
※次回から4桁のパスコードでログインできます。

The screen shows a login form with two input fields: 'ログインID:' and 'パスワード:'. The first field is highlighted with a red box and a circled '1'. Below the fields is a 'ログイン' button, also highlighted with a red box and a circled '2'.

The screen displays a message about setting a 4-digit passcode for easy login. At the bottom, there are two buttons: 'No' and 'Yes'. The 'Yes' button is highlighted with a red box and a circled '3'.



こちらのQRコードからもアクセスできます。

- ④ 4桁のパスコードを2回入力します。
- ⑤ 秘密の質問を選択し、答えを入力します。
- ⑥ 「登録」をタップします。

The screen is titled 'パスコード設定' and asks for a new 4-digit passcode. There are four empty boxes for the digits, highlighted with a red box and a circled '4'. Below is a numeric keypad with buttons 1-9, 0, and BS.

The screen is titled '秘密の質問' and asks for a secret question and answer. A dropdown menu for '秘密の質問*' is highlighted with a red box and a circled '5'. Below it is an input field for '質問の答え*' and a '登録' button at the bottom, both highlighted with red boxes and circled '6'.

- ⑦ 最後に「OK」をタップします。

The screen shows a message 'パスコード登録完了しました' and an 'OK' button, which is highlighted with a red box and a circled '7'.

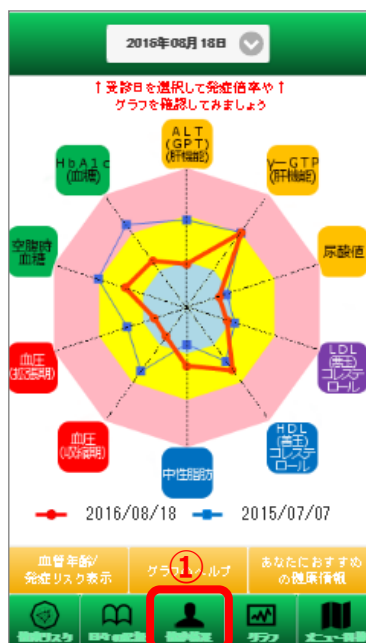
パスコード設定後のログイン

The screen is titled 'パスコードを入力' and shows four empty boxes for the passcode, highlighted with a red box and a circled '1'. Below is a numeric keypad with buttons 1-9, 0, and BS.

- ① 4桁のパスコードを入力します。
- ② 3度間違えると通常のログインID、パスワードでログインする画面に変わります。
※「プライベートモード (iOS)」、「シークレットモード (Android)」ではパスコード機能は利用できません。

健診結果を確認する

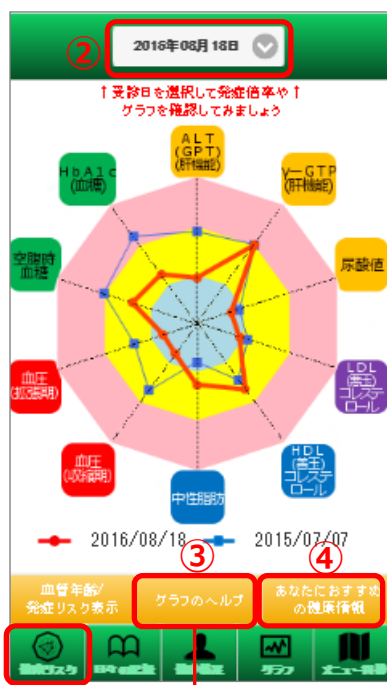
- ①「健診結果」をタップします。 ②「数値で見る」をタップします。 ③健診結果が数値で表示されます。



健診履歴	2015/03/01	図で見る
身体計測		
身長	173 cm	
体重	68.5 kg	
BMI	22.9 kg/m ²	
腹囲(実測)	82 cm	
血圧等		
収縮期血圧	120 mmHg	
拡張期血圧	80 mmHg	
生化学検査		
GOT (AST)	10 U/L	
GPT (ALT)	15 U/L	
γ-GT (γ-GTP)	20 U/L	
血清クレアチニン	1.1 mg/dL	
血清尿酸	7 mg/dL	
血糖検査		
空腹時血糖	125 mg/dL	
随時血糖	90 mg/dL	
HbA1c	6.5%	
尿検査		

健診結果を理解する

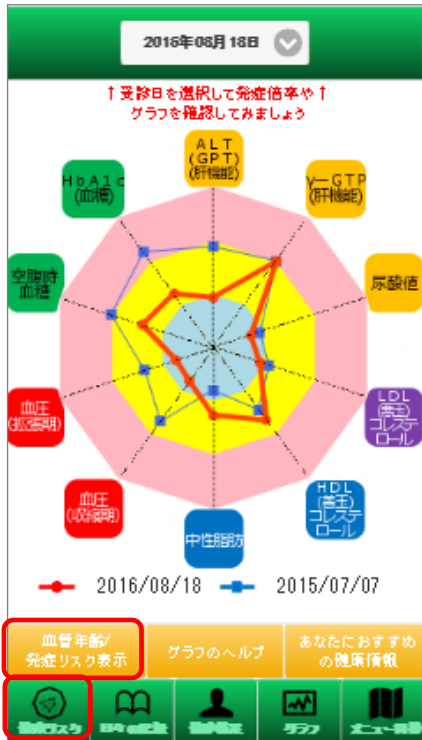
- ①「健康リスク」をタップします。
- ②健康リスクの「日付」をタップすることで、グラフに表示する検査日を選択することができます。選択した検査日の健診結果をグラフで確認できます。
- ③「グラフのヘルプ」をタップすると、グラフのヘルプが表示されます。
- ④「あなたにおすすめの健康情報」をタップします。検査データを基に注意すべき健康情報の外部サイトへアクセスします。※特に注意すべき項目がない場合は、ボタンは表示されません。



疾病リスクの確認・シミュレーションをする

検査データを基に脳卒中・虚血性心疾患・循環器疾患の発症リスクを表示します。
(年齢が40歳未満または検査データが不足している場合は表示されません。)

- ①「健康リスク」をタップします。
- ②「血管年齢/発症リスク表示」をタップします。
- ③「値を変えて測定してみる」をタップします。
直接値を入力し、発症リスクを測定することができます。



説明 戻る

40歳以上を対象とした測定ツールです

あなたの血管年齢	10年後の 脳卒中発症率	10年後の 虚血性心疾患 発症率	10年後の 循環器疾患 発症率
若い	1.0 倍	0.8 倍	1.6 倍

あなたが「脳卒中を発症する確率」は？
脳卒中とは、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などの総称です。

	1年後	5年後	10年後
あなたの値	0.0%	0.2%	0.4%
平均値	0.0%	0.2%	0.5%

あなたが「虚血性心疾患を発症する確率」は？
虚血性心疾患とは、心筋梗塞や狭心症の総称です。

	1年後	5年後	10年後
あなたの値	0.0%	0.1%	0.1%
平均値	0.0%	0.0%	0.1%

あなたが「循環器疾患を発症する確率」は？
循環器疾患とは、脳卒中と虚血性心疾患を合わせたものです。

	1年後	5年後	10年後
あなたの値	0.0%	0.2%	0.6%
平均値	0.0%	0.3%	0.6%

③ 値を変えて測定してみる

- ④ 体重などのデータを入力します。
- ⑤ データを入力して、「OK」をタップします。
- ⑥ データ入力後、「測定」をタップすると入力した値を基に、疾病リスクを測定します。

数値を変えて計測ボタンをタップし、
10年後の発症倍率を確認してみましょう！

身長はいくつですか？ ④ 177.1

体重はいくつですか？ 74.0

BMIはいくつですか？ 23.6

血圧 入力したい項目をタップし入力枠を表示 98

LDLコレステロールの値はいくつですか？ 114

HDLコレステロールの値はいくつですか？ 33

中性脂肪の値はいくつですか？ 217

糖尿病の治療を受けていますか？ いいえ ▼

たばこは吸っていますか？ いいえ ▼

お酒は飲みますか？ ⑥ はい ▼

戻る 測定

結果入力

身長

177.1

1 2 3

4 5 6

7 8 9

. 0 C

OK ⑤

入力欄をタップ、
またはテンキーから入力可能

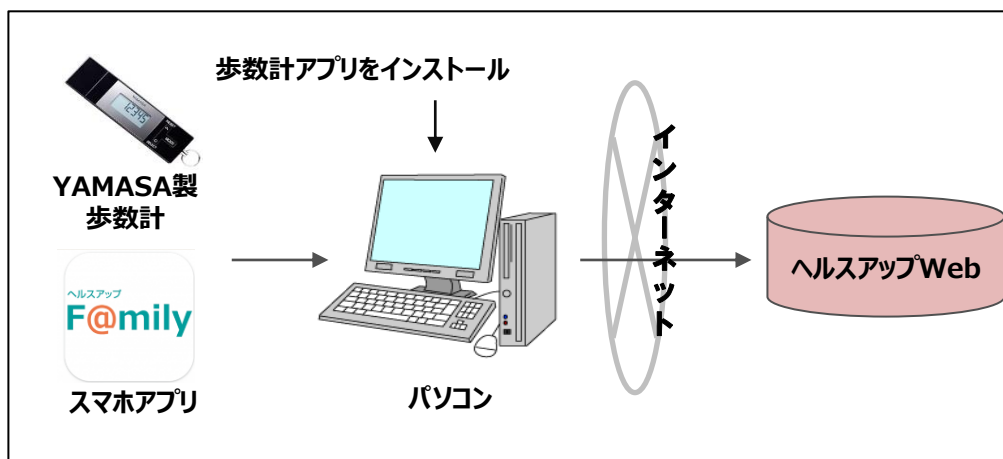
5. 健康増進機能

積極的な健康づくりを支援する機能として、歩け歩け運動を促進するデータ転送やイベント機能、アイテム交換ができるポイントプログラム、健康記録や情報提供のメニューをお使いいただけます。

歩け歩け運動の促進

- YAMASA歩数計とのPC用連携アプリ又は、スマホ連携アプリを通じて、自動的にデータ転送が実行されます。
→ 詳細は「6. 歩数計アプリケーション」を参照ください。
- ウォーキングラリーイベント実施や歩数ランキングの表示が可能です。
注) YAMASA歩数計のご注文は、被保険者から健保へ申請できます。

【データ連携の仕組み】



【歩数ランキング】

健康情報 健康増進

検索履歴 > ランキング

歩け歩け運動 (テスト)

カテゴリを選択

期間を選択

性別 ☒ 全て ☐ 男性のみ ☐ 女性のみ

ライバル検索 ☐ ライバル以外も検索 ☐ ライバルのみ検索

☐ ニックネームのついている会員のみ検索

あなたの記録

ランキング	現在のランキング	歩数	ニックネーム
			きなこちゃん

あなたのインタビュー

登録

ランキング

2017/11/20~2017/11/26

自分のランクページを表示

No.	ランキング	現在のランキング	歩数	ニックネーム	ライバル設定
1	1	2	20,212	8	ライバル解除
2	2	1	9,972	速助	ライバル登録

ポイントプログラム

ヘルスアップWebへのログインや、歩数登録などのポイント取得対象となる、健康活動を行うことで、KM健康ポイントが付与されます。
付与されたポイントは、ポイント履歴から確認し、様々な電子ギフトと交換できます。

【ポイント履歴】

<<前月

2019年12月

※[登録日、対象イベント、加算、減算]ラベルをクリックするとソートされます。
日付の昇順以外の順番で表示した場合、合計の欄に実際とは異なる値が表示されます。

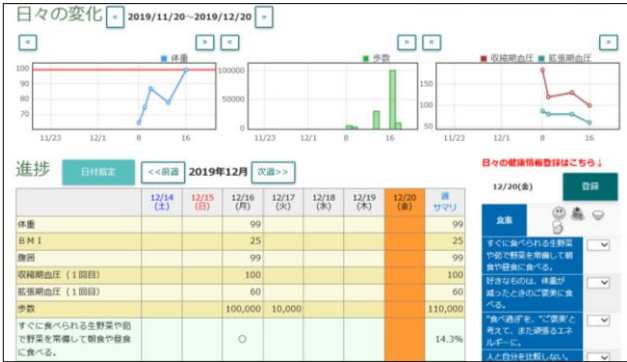
登録日	対象イベント	加算	減算	ポイント残高
2019/12/02	HUWへログイン	1 pt		-9775 pt
2019/12/03	HUWへログイン	1 pt		-9774 pt
2019/12/03	HUWへログイン	100000 pt		90226 pt
2019/12/04	HUWへログイン	1 pt		90227 pt
2019/12/05	HUWへログイン	1 pt		90228 pt
2019/12/05	2019/12/05 ポイント交換		-483 pt	89745 pt
2019/12/09	HUWへログイン	1 pt		89746 pt

健康記録

健康状態の記録や健康情報の入手に役立つメニューを提供しています。

- 歩数・体重・血圧などの健康記録とそのグラフ表示
- 健康情報の提供サイトとして厚生労働省のサイトへリンク

【日々の健康記録】



【厚生労働省の健康情報サイト】



6. 歩数計アプリケーション

ヘルスアップWebの歩数記録の機能を利用するには、3つの方法があります。それぞれの特徴を踏まえて、ご利用ください。

① データ登録方法とその特徴

データ登録方法	概要	費用	健康ポイント
手入力	ヘルスアップWebの画面にて、日単位で手入力	無 料	非対象
YAMASA用歩数計アプリ	・ヘルスアップWebからダウンロードして、認証コード等の接続設定を行う ・PC接続して、過去14日間の歩数データを自動送信	YAMASA歩数計： 初回配布は無料 2回目以降は1000円／個 歩数計アプリ：無料	対 象
スマホ用歩数計アプリ	・ストアページからインストールして、認証コード等の接続設定を行う ・未送信の歩数データを随時送信が可能	無 料	対 象

② 複数の方法を併用する場合

データ登録方法は上記3種類がありますが、複数の方法を併用する場合は、「ヘルスアップWeb上の登録済み歩数より大きい場合にのみ、上書き登録」します。

データ登録方法	歩数データ登録	健康ポイント
YAMASA歩数計	HUW上の登録済み歩数より大きい場合にのみ登録	対象
スマホ用歩数計アプリ		
手入力	HUW上の歩数の大小にかかわらず登録可能	非対象

【ケース① 後から登録する歩数の方が大きい場合】

登録順	入力方法	登録する歩数	HUW上の歩数	健康ポイント
1	YAMASA歩数計	4000歩	4000歩	1pt
2	スマホ用歩数計アプリ	7000歩	7000歩	2pt

【ケース② 後から登録する歩数の方が小さい場合】

登録順	入力方法	登録する歩数	HUW上の歩数	健康ポイント
1	YAMASA歩数計	7000歩	7000歩	2pt
2	スマホ用歩数計アプリ	3000歩	7000歩	2pt

【ケース③ 手入力による登録を行った後に、登録する場合（手入力の歩数を誤入力）】

登録順	入力方法	登録する歩数	HUW上の歩数	健康ポイント
1	YAMASA歩数計	7000歩	7000歩	2pt
2	HUW手入力	1000歩	1000歩	2pt
3	スマホ用歩数計アプリ	4000歩	4000歩	2pt

一度取得した歩数ボーナスポイントが減ることはありません。

6 - 1. YAMASA用歩数計アプリ

歩数計と連携するアプリケーションをダウンロードして、歩数計データをヘルスアップWebに「自動転送・自動登録」することができます。

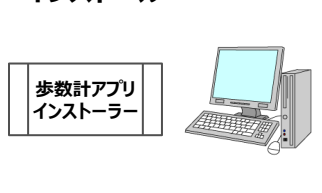
初回登録

初回のみ、歩数計アプリを入手・設定する作業が必要です。

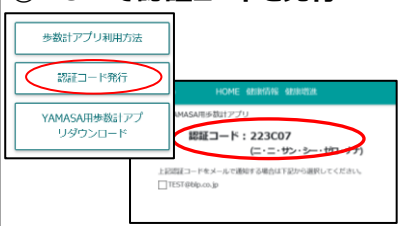
① HUWのTOP画面から
左上の  ボタンをクリックし
歩数計アプリをダウンロード



② 歩数計アプリをPCに
インストール



③ HUWで認証コードを発行



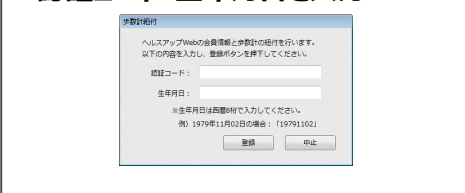
④ 歩数計アプリを起動



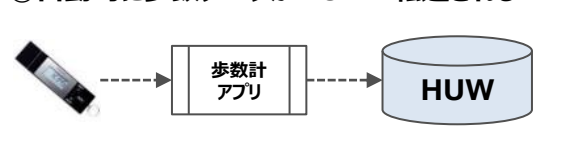
⑤ 歩数計をPCへ接続



⑥ 自動的に表示される認証画面で
認証コード・生年月日を入力



⑦ 自動的に歩数データがHUWへ転送される



■ 歩数計アプリをインストール済みPC 1 台を、複数の歩数計の接続先とする場合
新たな歩数計ごとに「認証コード」が必要なため、「③」からの操作となります。

2 回目以降の登録

歩数計アプリを起動し、歩数計をPC接続する作業です。
注)インストール時にスタートアップへ登録されますので、
PCへログインと同時に自動的に起動されます。

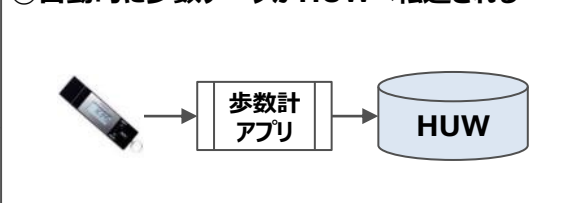
④ 歩数計アプリを起動
(PCログイン時に自動起動されています。)



⑤ 歩数計をPCへ接続



⑦ 自動的に歩数データがHUWへ転送される



データ登録の仕様

歩数計から転送されるデータは下記条件に従います。

■ 利用環境

- ・Windows8、10動作確認済
- ・インターネット接続環境必須

■ 送信データ

歩数計に記録されている「過去14日間」の「歩数」データをHUWに送信します。

■ 歩数実績日

歩数計に設定されている日付を実績日として登録します。

■ 実績日のチェックについて

歩数計に設定されている日付とHUWサーバの日付が「±24時間以上」であればエラーとし、歩数計データは送信されません。

①ダウンロード方法



YAMASA用アプリダウンロードをクリックします。



画面下部表示されるダウンロード画面で「ファイルを開く」をクリックします。

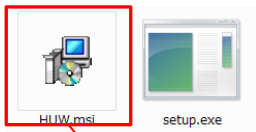
blp.co.jpから HUW.zip を開くか、または保存しますか？

ファイルを開く(O)

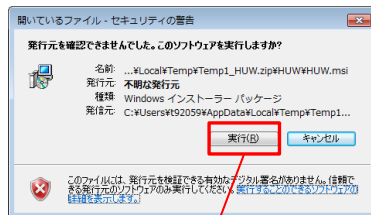
保存(S)

キャンセル(C)

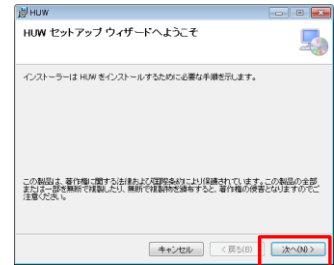
②インストール方法



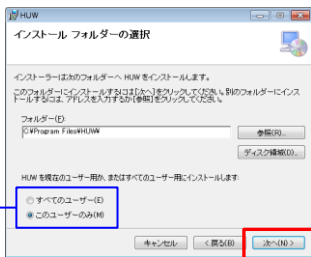
開かれたフォルダの「HUW.msi」をダブルクリックします。



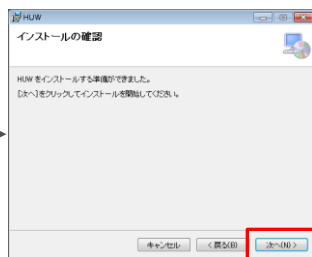
セキュリティの警告画面で「実行」をクリックします。
(この画面はご使用のPCによって出ない場合があります)



「次へ」をクリックします。



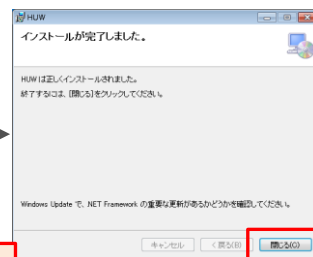
「次へ」をクリックします。



「次へ」をクリックします。



コンピュータへの変更の許可画面で「はい」をクリックします。
(この画面はご使用のPCによって出ない場合があります)



「閉じる」をクリックします。

※会社の共用パソコンを複数のユーザで利用される場合は「すべてのユーザ」を選択してください。

③認証コード発行方法

対象の歩数計とHUVを紐づける作業です。

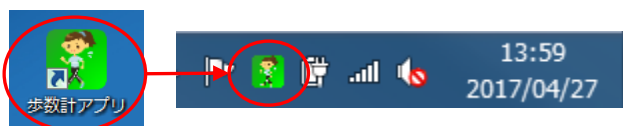
「認証コード発行」をクリックします。

「YAMASA用歩数計アプリ」をクリックします。

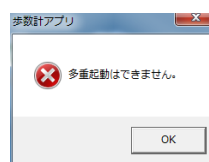
6桁の認証コードが表示されます。

④起動方法

- インストール時にスタートアップへ自動登録されますので、PCへログインと同時に自動的に起動されます。
→ デスクトップのショートカットアイコンをダブルクリックして起動する必要はありません。



「多重起動はできません。」と表示される場合



既に歩数計アプリが起動していますので、そのままPCに歩数計を接続してください。

⑤歩数計をPCに接続

- YAMASA歩数計をPCに接続します。

⑥初回登録方法

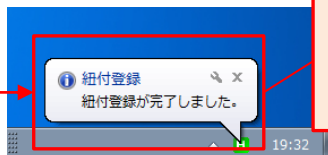
- 歩数計連携アプリを起動後、未登録の歩数計をPCに接続すると自動的に「歩数計紐付画面」が表示されます。

HUVで発行した6桁の認証コードを入力します。

生年月日を入力します。

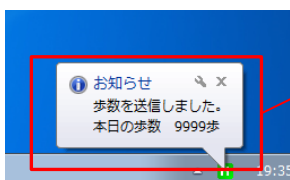
入力間違いを避けるため、表示された認証コードをコピー&貼り付けをお勧めします。

登録ボタンをクリック後、「紐付登録完了」メッセージが表示されたら登録成功です。



⑦歩数データ送信方法

- 歩数計連携アプリを起動後、歩数計をPCに接続すると自動的に歩数データがHUVに送信されます。



歩数計接続後、「歩数送信」のお知らせメッセージが表示されたら送信成功です。

6 - 2. スマホ用歩数計アプリ

スマホ用歩数計アプリをインストールすることで、ご自身のスマートフォンで歩数を蓄積し、ヘルスアップWebへ「転送・登録」することができます。



ヘルスアップ
F@amily

歩け歩け運動公式
新 スマートフォンアプリのご案内

「歩け歩け運動」公式アプリが
「スマートヘルスアップアプリ」から「F@amilyアプリ」に
切り替わりました！

- 1 Apple Watchとの歩数連携がスタート！
- 2 健診結果や健康リスクがすぐチェックできる！
- 3 歩数、体重、血圧など日々の情報をもっと見やすく♪

アプリインストール、設定については
[「歩け歩け運動」ページ](#)をご覧ください。

7. パソコンの設定

ご自身のPCでヘルスアップWebをご利用いただくために、以下のポップアップの設定が必要となります。

【Google Chrome の場合】

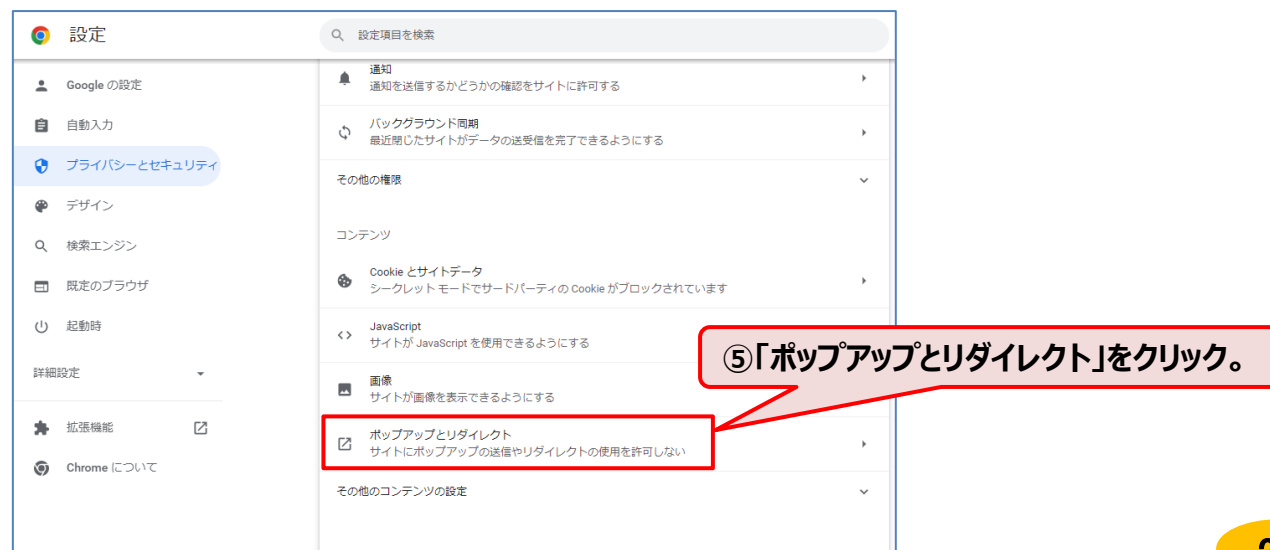
1. 画面右上の をクリックし、ウィンドウを開き、「設定」をクリック



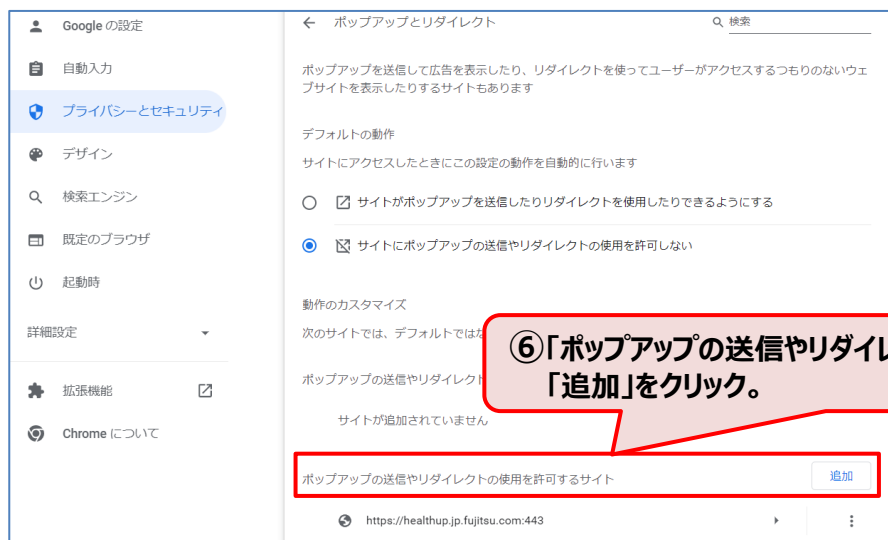
2. サイドメニューの「プライバシーとセキュリティ」をクリックし、表示された「サイトの設定」をクリック



3. 表示されたメニューの「ポップアップブロックとリダイレクト」をクリック



4. 「ポップアップの送信やリダイレクトの使用を許可するサイト」の「追加」をクリック



⑥「ポップアップの送信やリダイレクトの使用を許可するサイト」の「追加」をクリック。

5. 「https://phrcloud.blp.co.jp/」を入力し「追加」をクリック



⑦「https://phrcloud.blp.co.jp/」を入力し「追加」をクリック。

6. 「https://phrcloud.blp.co.jp/」が追加されていること確認。



⑧「https://phrcloud.blp.co.jp/」が追加されていること確認。

【Microsoft Edge の場合】

1. 画面右上の「…」をクリックし、ウィンドウを開き、「設定」をクリック



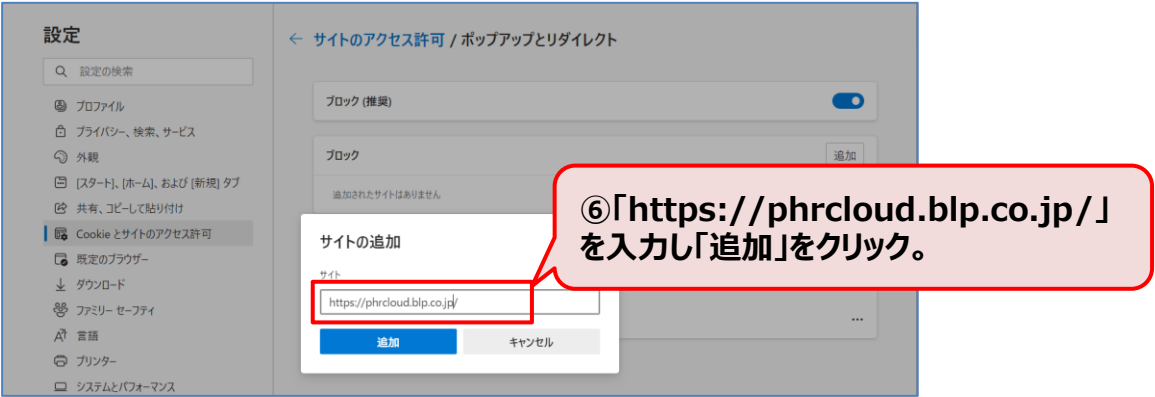
2. サイドメニューの「Cookieとサイトのアクセス許可」をクリックし、表示された「ポップアップとリダイレクト」をクリック



3. 表示された「許可」の「追加」をクリック。



4. 「https://phrcloud.blp.co.jp/」を入力し「追加」をクリック



5. 「https://phrcloud.blp.co.jp/」が追加されていること確認。



8. よくある質問 (Q&A)

Q 1 【PC版】ログインに3回連続して失敗し、ログインすることができません

A Google ChromeまたはMicrosoft Edgeを立ち上げ直し、再度ログインを行ってください。

Q 2 【PC版・スマホ版】ログインIDとパスワードの初期設定がわかりません

A ログインIDとパスワードはPC版・スマホ版ともに共通です。

初期設定として、

IDは

・被保険者の場合：『**被保険者等記号＋番号**』

・被扶養者の場合：『**被保険者等記号＋番号＋2桁の数字**』

パスワードは『**生年月日（8桁）**』を設定しています。

・任意継続や再雇用などにより、被保険者等記号番号が変わりますが、ログインIDは変わりません。

例) 被保険者のID：被保険者等記号133、番号1234の場合は、「1331234」

被扶養者のID：被保険者等記号133、番号1234の場合は、「133123401」

パスワード：2015年1月1日生まれの場合は、「20150101」

※**現行の保険証は2024年12月2日に廃止となり、以降の新規発行や再発行はされなくなります。原則、加入者全員に被保険者等記号・番号等が記載されている「資格情報のお知らせ」を通知いたしますので、そちらのお知らせをご確認ください。**

Q 3 【PC版】ログインIDやパスワードを忘れてしまった

A ご自分で「IDの確認、パスワードの再発行」をいただく必要があります。

ログイン画面（左）に【**ログインID/パスワードを忘れた方はこちら**】のリンクがあります。

リンクをクリックし、『被保険者等記号番号』『生年月日』『資格取得日』『本人、家族区分』を入力して再発行（初期化申請）の手続きを行ってください。

 ログインID/パスワードを忘れた方はこちら

Q 4 【スマホ版】ログインIDやパスワードを忘れてしまった

A 1) PC版が利用可能な場合

上記「Q 3」の手順に従い、PC版にてパスワードを再発行してください。
（会社以外のPCでも利用可能です。）

2) PC版が利用不可能な場合

健康保険組合担当者にパスワードの再発行を依頼してください。

Q 5 【スマホ版】 4桁のパスコードを忘れてしまった

A 1) 秘密の質問を覚えている場合

3回連続でパスコードの入力ミスが発生させることで、自動的に秘密の質問画面に切り替わります。質問の回答入力によるログイン後、「その他」メニューから「パスコードの再設定」を行ってください。

2) 通常のログインID、パスワードを覚えている場合

通常のログインID、パスワードを覚えている場合は、パスコード入力画面の左下「ID／PWD認証」をタップし、ログインID、パスワードによるログイン後、「その他」メニューから「パスコードの再設定」を行ってください。

Q 6 【PC版】 パスワードの再発行ができません

A 被保険者等番号の入力欄に

「ログインID」や「保険者番号06130512」を入力していませんか？

ここには「被保険者等番号」のみを入力します。

※KMIは、従業員番号（頭の0は不要）と同じ番号です。

ただし、再雇用の方は、「**資格情報のお知らせ**」をご確認下さい。

Q 7 【PC版】推奨ブラウザはどれですか

- A** ヘルスアップWeb利用時の推奨ブラウザはGoogle ChromeまたはMicrosoft Edgeとなっておりますので、どちらかのブラウザをご利用下さい。

Q 8 【スマホ版】スマートフォンで正常に動作しません

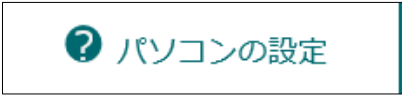
- A** スマホ版はAndroid・iOS環境を前提に動作します。
また、機種によって表示がずれる場合がありますことをあらかじめご了承ください。

Q 9 【PC版・スマホ版】利用できない時間帯はありますか？

- A** 原則として24時間使用可能です。
ただし、不定期のシステムメンテナンスが発生する場合がありますが、適宜、事前告知します。

Q 10 【PC版】ポップアップ設定の方法がわかりません

- A** ログイン画面（左）に【パソコンの設定】というボタンがあります。
ボタンをクリックし、手順に従って設定を確認してください。



Q 11 【PC版】健診結果ダウンロードができません （真っ白な画面が表示されてしまう）

- A** 上記「Q 10」のパソコンの設定に従い、設定を確認してください。
また、PDFビューアがPCにインストールされているか確認してください。

Q 12 【PC版】操作中にネットワークに接続できなくなりました

- A** Google ChromeまたはMicrosoft Edgeを一旦終了し、ネットワーク接続を確認してください。
また、操作をしない時間が「60分」経過すると、自動的にログアウトしますので、再度ログインが必要です。