健康アプリで楽しく
手軽に健康に！

能美市健康ポイント事業

のみヘルス
Know Me Health

未病予防ステーションイベント

のみヘルス
know me health

～自分のからだを知ろう!～

7/31㈭

場所　能美市健康福祉センター「サンテ」

13 時 30 分～15 時 30 分（最終受付：15 時）

のみヘルスご利用中のイベント参加者にはアプリ内ポイント
200 ポイントプレゼント！
【事前のダウンロード＆登録をおすすめします】

アプリインストール

「検索」から「健康マイレージ」を選び、「インストール」または「入手」をおしてダウンロードします。

下の二次元コードからもダウンロードできます

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

★今こそチェック！InBody 測定

筋肉量や脂肪量をチェック
してまずは自分の体を
みてみましょう
※測定のみの参加も
　可能です

★ヨガ･ストレッチ体験【20 分】

ご自宅でも出来る運動の紹介
1 部:14 時 30 分～
2 部:15 時～

★健康講話

アプリで楽しく手軽に健康管理♪
のみヘルスの活用方法を紹介
例　･歩数に応じてポイント獲得
　　･マイナンバーカード連携で健診結果を
　　見える化　など

持ち物:マイナンバーカード

★ちょい足しメニューの紹介･試食

暑い夏、軽い食事で済ませて
いませんか？プラス一品をご紹介

お問い合わせ先
能美市健康推進課　☎0761-58-2235