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

歩いたり
健診を受ける
ことでポイント
が貯まるよ！

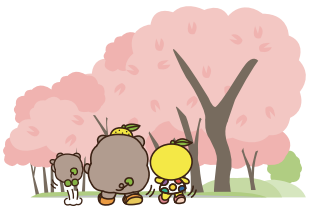
のみヘルスについて

STEP 1

健診結果を連携し、
健康アドバイスを見る

STEP 2

たくさん活動



STEP 3

いつの間にか**健康**に！

2か月で5,000ポイント以上
貯めると、能美トチポが
当たる抽選に
参加できます！

※能美トチポ…能美市内加盟店で利用できる
デジタル地域通貨・ポイント

対象者

下記2点を満たしている方

- ☑ **能美市在住**または**在勤**の方
- ☑ **18歳以上**の方

利用目的

- ☑ 自分の健診結果を見える化することで、自身の身体状態を理解し、継続した生活改善を目指すアプリです。

事業所や企業単位で利用したい場合は…

事前に**健康推進課まで**ご連絡ください。

健康推進課の情報は裏面をCHECK!

健康アプリの機能紹介

アプリ登録 **無料** ※通信料は自己負担です

POINT 1 歩数送信

ヘルスケアアプリ、Google Fitアプリなどと連携しています。

POINT 3 歩数ランキング

同年代や性別など、10種類のランキングが閲覧できます。上位を目指して、たくさん歩きましょう！

POINT 4 セルフチェック

設定された目標を達成したかどうか毎日チェック！

POINT 5 ウォーキングコース

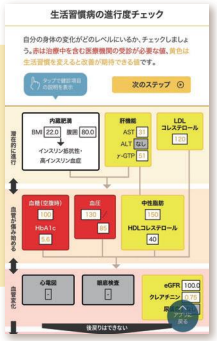
市内のウォーキングコースを歩くとポイントがゲットできます。

アプリのホーム画面

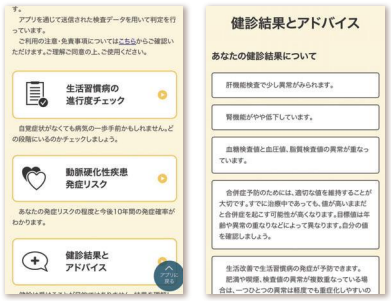
POINT 2 健康指導

マイナポータルと連携することで、アプリに健康診断情報を簡単に反映できます。
生活習慣病の進行度チェックなどができます。

＼生活習慣病の進行度チェック／



＼健診結果とアドバイス／



※個人情報の取り扱い：アプリ内で登録する個人の健診結果等のデータはご自身の推移をわかりやすく把握いただくためのものです。なお、参加者の健康増進のための分析や事業効果の分析で統計情報として活用することがあります。

ポイントの貯め方

たくさんポイントゲットしよう！

5〜10ポイント 歩数を送信
毎日、「歩数送信」ボタンを押そう
ランダムでポイント付与

30〜80ポイント 歩数を貯める
3,000〜8,000歩以上の歩数に応じたポイント付与

各100ポイント 検診受診
がん検診等検診を受診し、受診日（当年度）を入力する

各5ポイント 体重等の入力
体重や血圧など日々の計測結果を記録する

各5ポイント セルフチェック
設定された目標や自分で立てた目標を達成したかどうかを毎日チェック

410〜770ポイント ウォーキングコース達成
市内のウォーキングコースを歩く。コースの距離に応じたポイントを付与

当年度の健康診断結果を連携した方（手入力も含む）には
能美トチポ
をプレゼント！（年1回）

アプリのログイン方法

アプリインストール

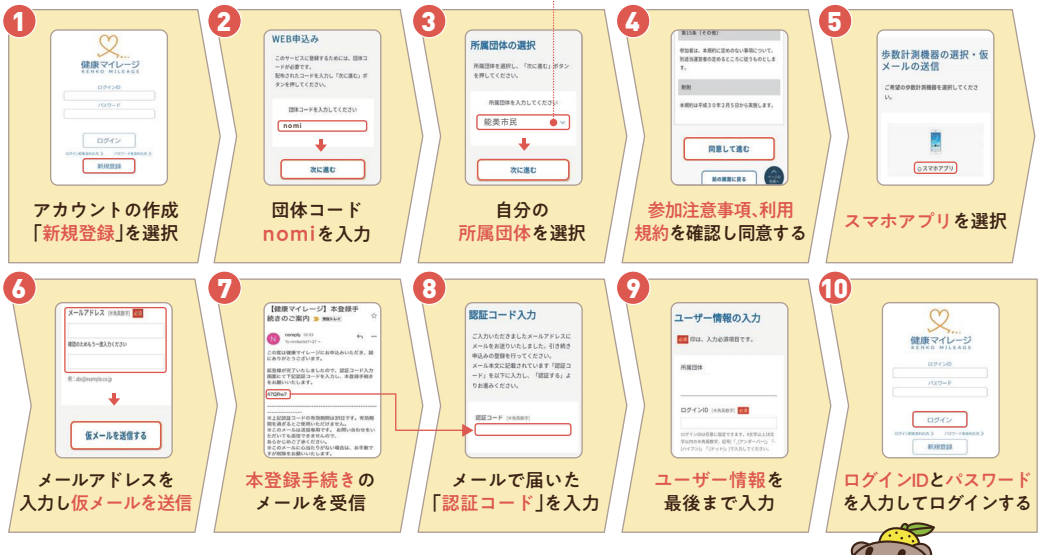
「検索」から「健康マイレージ」を選び、「インストール」または「入手」をおしてダウンロードします。

＼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

アカウントを作成してログインしよう！

※個人で参加（能美市在住）の場合は「能美市民」、
個人で参加（能美市在勤）の場合は「能美市内在勤」、
企業・団体単位で参加の場合は「企業・団体名」を選択してください。



お問い合わせ
能美市健康推進課
〒923-1121　石川県能美市寺井町ぬ48番地
(0761)58-2235
kenko@city.nomi.lg.jp

能美市公式HP

※内容は変更になる場合があります。最新の情報はHPでご確認ください。