能美市民：新規登録用

アプリ内ポイントを貯めると
＼抽選で／
能美トチポがあたる！

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

18歳以上の能美市在住の方

参加費 無料

のみヘルス
Know Me Health

グラフで成果が
見えるから
続けられる

あなたに合った
健康ミッションが
毎週届く！

地域の魅力を再発見
楽しいコースが
いっぱい！

ウォーキングの
思い出を仲間と
シェアしよう

ウォーキングをして
抽選に応募しよう！

※画面はイメージです 2026.3.13版

健診の結果を登録・連携できる！
マイナポータルの連携方法

❶ メニュー
❷ 健康診断結果登録

マイナポータル連携

❶ 利用規約チェック
❷ 本人確認をはじめる

Point! マイナポータルと連携すると

- 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。

健診結果と
アドバイス

生活習慣病の
チェック

動脈硬化性疾患
発症リスク

※ 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確認いただくためのものです。
なお、利用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。

お問い合わせ
(0761)58-2235
kenko@city.nomi.lg.jp

能美市 健康推進課
〒923-1121 石川県能美市寺井町ぬ48番地

能美市公式
ホームページ

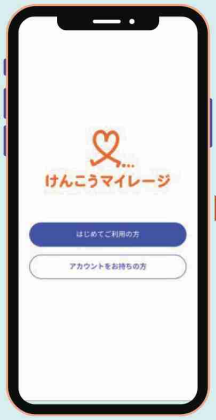
スマホアプリで参加登録

スマートフォンにアプリ（けんこうマイレージ）をダウンロードし参加登録します。

スマートフォンで
二次元バーコードを
読み取る

iPhone/Android
インストールボタン
を選択

けんこうマイレージ
を入手



はじめてご利用の方
を選択

所属団体は
「能美市民」
を選択

該当する項目を
チェックし同意する
を選択

手順を確認後
「はい」を選択

アプリの使用中は
許可を選択

❶すべてをオンにする
❷許可を選択

閉じるを選択

ご利用スタート！

ポイントのため方

歩く

3,000 歩～	30 ポイント
4,000 歩～	40 ポイント
5,000 歩～	50 ポイント
6,000 歩～	60 ポイント
7,000 歩～	70 ポイント
8,000 歩～	80 ポイント

歩きスマホは危険です。
スマートフォンを操作する
ときは立ち止まりましょう。

健(検)診
受診日を入力
各100ポイント

ミッション達成
各 5 ポイント

体重・血圧等
の入力
各 5 ポイント

ウォーキングコース
達成
410～770 ポイント

アプリ内で
ポイントを
貯めると
＼抽選で／
能美トチポが
あたる！

● iPhoneは米国及び他の国々で登録されたApple inc．の商標です。
● App storeはApple inc．のサービスマークです。
● Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です。

App Store からダウンロード
Google Play で手に入れよう

※画面はイメージです 2026.3.13版