

令和8年度伊勢市健康マイレージ

伊勢市公式LINEによる参加・取組方法

伊勢市健康課



みえスポーツ応援マスコット「とこまる」

目次

準備をする 取組みの	1	伊勢市公式LINEのお友達登録をする
	2	「健康マイレージメニュー」へ進む
	3	参加登録(アンケート回答)をする
	4	私の目標を設定する(初回のみ) ※随時修正は可能(ポイントは引き継がれます)
貯める・確認する ポイント	5	ポイントを貯める[私の目標]
	6-1	ポイントを貯める[その他のポイント/健康診断・がん検診]
	6-2	ポイントを貯める[その他のポイント/イベント・講座参加]
	6-3	ポイントを貯める[その他のポイント/ウォーキング、レシピ]
	7	貯まったポイントを確認する
申請・表示する カード	8-1	三重とこわか健康応援カードを申請する[50ポイント達成後すぐに申請する場合]
	8-2	三重とこわか健康応援カードを申請する[後ほど申請する場合]
	9	三重とこわか健康応援カードを表示する(カードを使う)

1伊勢市公式LINEのお友達登録をする



伊勢市 LINE Official Account

2「健康マイレージメニュー」へ進む

①

メニュー1

メニュー2

受信設定はこちら

AIに質問
市ホームページの情報をもとに
回答します

ごみ

総合案内

防災・防犯

各種手続き

通報
道路損傷、動物の死がい回収、
災害情報、電柱上の鳥の巣など

子育て

健康づくり

LINEで
相談
(福祉)

伊勢市
ホームページ

③

健康づくり

健康マイレージ

伊勢のよちを楽しもう

いせし健康体操

低カロリー・バランス食レシピ

季節の野菜レシピ動画

健康診査・がん検診

健康づくりカレンダー

講座やイベントの申込み

終了

④

健康マイレージ

まずは参加登録！
(アンケート回答)
事前アンケートに回答すると
参加登録ができます

ポイントを
貯める
健康づくりに取り組んで
ポイントを貯めましょう

ポイントを
確認する
現在の累計ポイントが
確認できます

カードを
申請する
50ptを達成すると
申請できます
*「私の目標」は30pt必須です

カードを
表示する
カード申請が完了すると
カードが表示できます

①伊勢市公式LINE【メニュー1】
②健康づくり

③健康マイレージ

④健康マイレージメニュー

3参加登録(アンケート回答)をする

①



健康マイレージ

まずは参加登録！
(アンケート回答)

事前アンケートに回答すると
参加登録ができます

ポイントを
貯める



健康づくりに取り組んで
ポイントを貯めましょう

ポイントを
確認する



現在の累計ポイントが
確認できます

カードを
申請する



50ptを達成すると
申請できます
※「私の目標」は30pt必須です

カードを
表示する



カード申請が完了すると
カードが表示できます

17:25



「伊勢市健康マイレージ」に参加
しますか？

いいえ

② はい

16:36

③

【アンケート回答】

1. 年代
2. 性別
3. 市内在住/通勤通学
4. きっかけ
5. ニックネーム

17:02



17:02

アンケートにご協力いただきありが
とうございました🎉

「伊勢市健康マイレージ」を活用し
て、日々の健康づくりに取り組みま
しょう！

17:02

①まずは参加登録
(アンケート回答)

②参加確認
「はい」

③アンケート回答

④参加登録の完了

4私の目標を設定する(初回のみ)

健康マイレージ

まずは参加登録！
(アンケート回答)
事前アンケートに回答すると
参加登録ができます

① **ポイントを貯める**
健康づくりに取り組んで
ポイントを貯めましょう

ポイントを確認する
現在の累計ポイントが
確認できます

カードを申請する
50ptを達成すると
申請できます
※「私の目標」は30pt必須です

カードを表示する
カード申請が完了すると
カードが表示できます

健康づくり取り組み項目

私の目標 (30ポイント必須) と
その他のポイントで
合計50ポイント貯まったら、
カードを申請できます。

② **私の目標 (30ポイント必須)**

健康診断・がん検診 (10pt)

イベント・講座参加 (10pt)

ウォーキング、レシピ (5pt)

私の目標

まずは、目標を
選択または入力してください。

③ **【選択式】目標を選択・確認する**

【入力式】目標を入力・確認する

選択または入力した目標を
達成しましたか？

はい

いいえ

自分の目標

④ タップして目標を選択・確認してください。

- ☒ いつもより野菜料理を1皿多く食べる
- ☐ いつもより10分多く歩く
- ☐ 禁煙する

⑤ 送信

自分の目標

④ 自分の目標を自由に入力してください。

⑤ 送信

※③目標は随時変更可能です
変更後もポイントは引き継がれます

①ポイントを貯める



②私の目標



③目標の設定方法を
どちらか1つ選択



④目標を選択/入力
⑤送信

5ポイントを貯める[私の目標]

健康マイレージ

まずは参加登録！
(アンケート回答)
事前アンケートに回答すると
参加登録ができます

①

ポイントを貯める

健康づくりに取り組んで
ポイントを貯めましょう

カードを申請する

50ptを達成すると
申請できます
※「私の目標」は30pt必須です

ポイントを確認する

現在の累計ポイントが
確認できます

カードを表示する

カード申請が完了すると
カードが表示できます

17/25

健康づくり取り組み項目

私の目標 (30ポイント必須) と
その他のポイントで
合計50ポイント貯まったら、
カードを申請できます。

②

私の目標 (30ポイント必須)

私の目標 (1日1pt)

その他のポイント

健康診断・がん検診 (10pt)

イベント・講座参加 (10pt)

ウォーキング、レシピ (5pt)

私の目標

<初回のみ>
選択式または入力式のどちらかで
目標を登録してください。

【選択式】目標を選択・確認する

【入力式】目標を入力・確認する

③

選択または入力した目標を
達成しましたか？

はい

11:57 既読 11:57 はい

④

1ptを獲得しました。

①ポイントを貯める



②私の目標



③目標を達成したら
「はい」



④1ポイント獲得

6-1ポイントを貯める

〔その他のポイント/健康診断・がん検診〕

① **ポイントを貯める**

健康マイレージ

まずは参加登録！
(アンケート回答)
事前アンケートに回答すると
参加登録ができます

ポイントを貯める
健康づくりに取り組んで
ポイントを貯めましょう

ポイントを確認する
現在の累計ポイントが
確認できます

カードを申請する
50ptを達成すると
申請できます
※「私の目標」は30pt必須です

カードを表示する
カード申請が完了すると
カードが表示できます

② **健康診断・がん検診 (10pt)**

健康づくり取り組み項目

私の目標 (30ポイント必須) と
その他のポイントで
合計50ポイント貯まったら、
カードを申請できます。

私の目標 (30ポイント必須)

私の目標 (1日1pt)

健康診断・がん検診 (10pt)

イベント・講座参加 (10pt)

ウォーキング、レシピ (5pt)

③ **はい**

健康診断・がん検診を受けました
か？

いいえ はい

④ **確定**

特定健康診査
後期高齢者健康診査
職場の健診
人間ドッグ
歯科健診
胃がん検診
大腸がん検診
肺がん検診
前立腺がん検診
子宮頸がん検診
乳がん検診
その他

⑤ **10ptを獲得しました。**

お疲れ様でした！

特定健康診査

①ポイントを貯める

②健康診断・がん検診

③受けたら「はい」
④健診等の種類を選ぶ/確定

④10ポイント獲得

6-2ポイントを貯める

【その他のポイント/イベント・講座参加】

①

健康マイレージ

まずは参加登録！
(アンケート回答)
事前アンケートに回答すると
参加登録ができます

ポイントを貯める
健康づくりに取り組んで
ポイントを貯めましょう

ポイントを確認する
現在の累計ポイントが
確認できます

カードを申請する
50ptを達成すると
申請できます
※「私の目標」は30pt必須です

カードを表示する
カード申請が完了すると
カードが表示されます

②

健康づくり取り組み項目

私の目標（30ポイント必須）と
その他のポイントで
合計50ポイント貯まったら、
カードを申請できます。

私の目標（30ポイント必須）
私の目標（1日1pt）

その他のポイント

健康診断・がん検診（10pt）

イベント・講座参加（10pt）

ウォーキング、レシピ（5pt）

③

毎月11日の健康の日のイベントや、
健康づくりに関する講座に参加し
た。

いいえ はい

④

イベント名または講座名を入力して
送信してください。

健康の日

⑤

健康の日
18:25

お疲れ様でした！
18:25

10ptを獲得しました。

①ポイントを貯める

②イベント・講座参加

③参加したら「はい」
④イベント名・講座名を入力/送信

⑤10ポイント獲得

6-3ポイントを貯める

[その他のポイント/ウォーキング、レシピ]

①

健康マイレージ

まずは参加登録！
(アンケート回答)

事前アンケートに回答すると
参加登録ができます

ポイントを貯める

健康づくりに取り組んで
ポイントを貯めましょう

ポイントを確認する

現在の累計ポイントが
確認できます

カードを申請する

50ptを達成すると
申請できます
※「私の目標」は30pt必須です

カードを表示する

カード申請が完了すると
カードが表示できます

②

健康づくり取り組み項目

私の目標 (30ポイント必須) と
その他のポイントで
合計50ポイント貯まったら、
カードを申請できます。

私の目標 (30ポイント必須)

私の目標 (1日1pt)

その他のポイント

健康診断・がん検診 (10pt)

イベント・講座参加 (10pt)

ウォーキング、レシピ (5pt)

③

市「ウォーキングマップ」もしくは
「低カロリー・バランス食レシ
ピ」を活用しましたか？

いいえ

はい

④

活用したウォーキングマップのコー
ス名がコース番号、もしくはレシ
ピ名がレシピ番号を入力して送信し
てください。下記URLから確認でき
ます。

ウォーキングマップはこちら
https://www.city.ise.mie.jp/kenkou_fukushi/kenkou/kenkoudukuri/1002500.html

低カロリー・バランス食レシピはこ
ちら
https://www.city.ise.mie.jp/kenkou_fukushi/kenkou/kenkoudukuri/recipe/index.html

伊勢のまちを楽しくウォーキ...
伊勢市公式ホームページ

低カロリー・バランス食レシ...
伊勢市公式ホームページ

レシピ231

⑤

お疲れ様でした！

5ptを獲得しました。

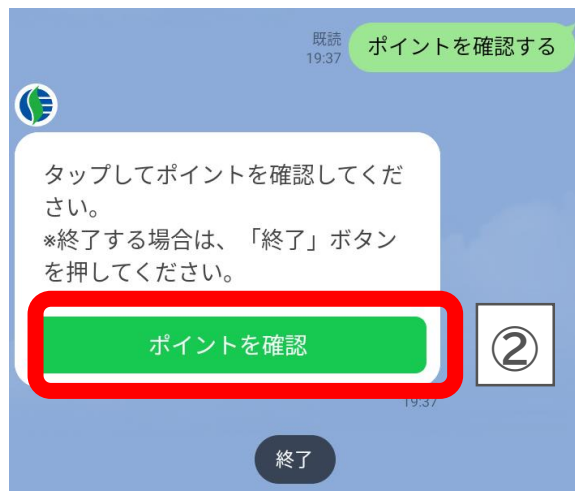
①ポイントを貯める

②ウォーキング・レシピ

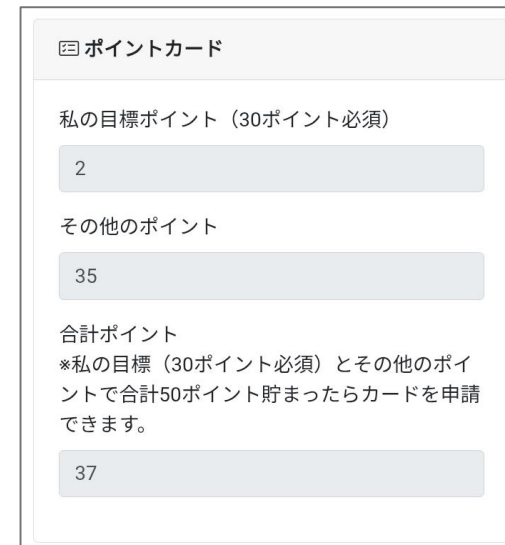
③活用したら「はい」
④ウォーキングコース名(番号)
レシピ名(番号)を入力/送信

④5ポイント獲得

7貯まったポイントを確認する



③



①ポイントを確認する

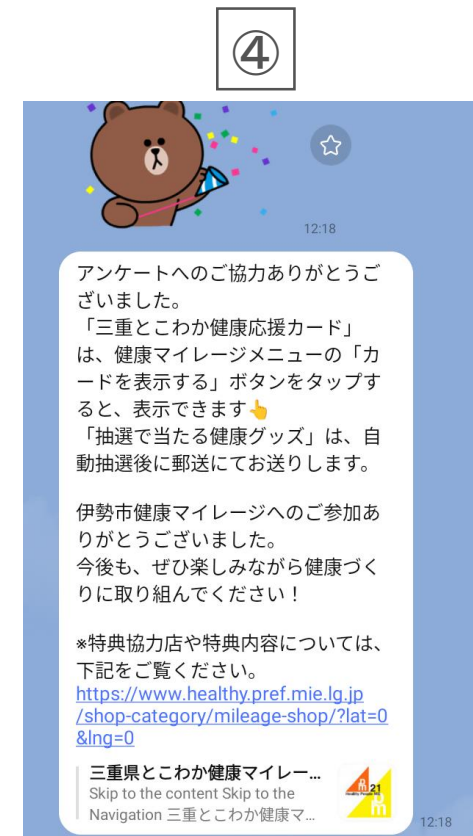
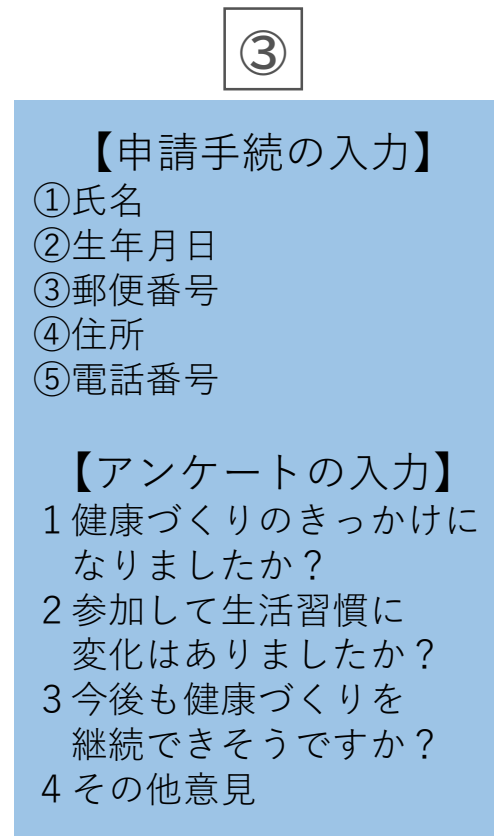
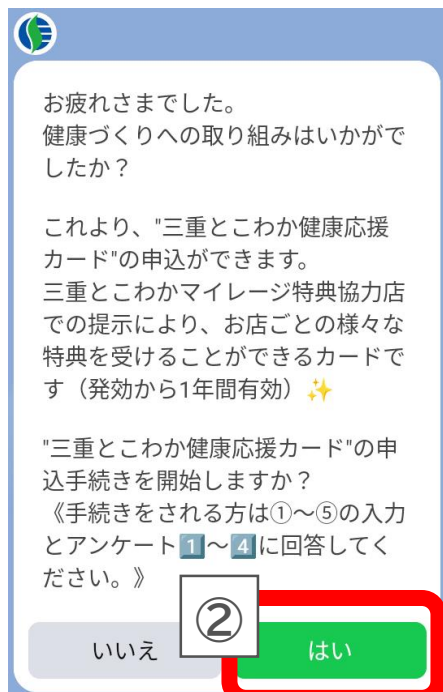


②ポイントを確認



③ポイントカードで確認する

8-1三重とこわか健康応援カードを申請する [50ポイント達成後すぐに申請する場合]



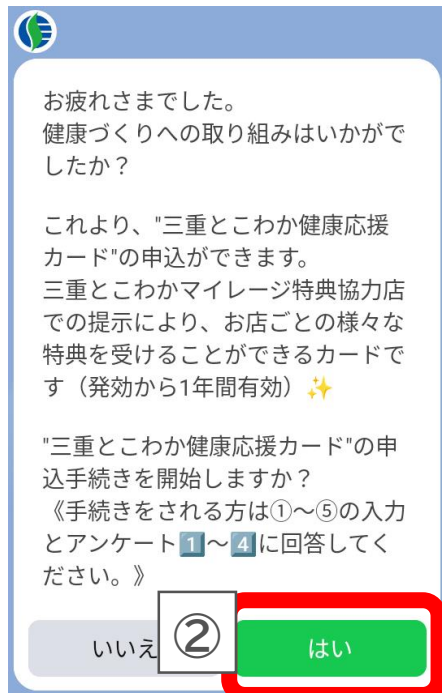
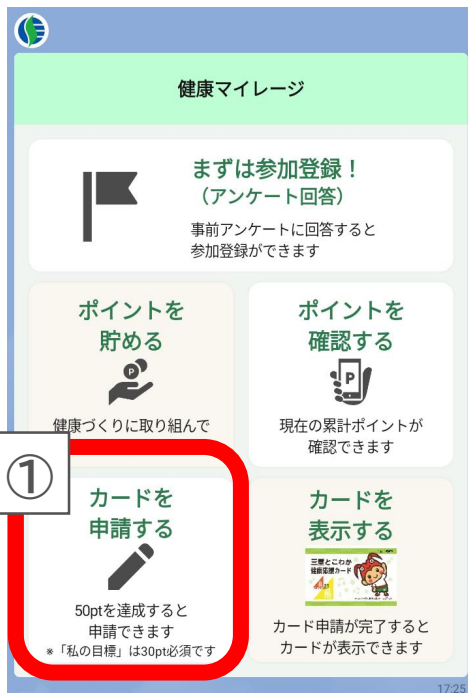
①申請

➤ ②三重とこわか健康応援カードの
申込手続きを開始する/「はい」

➤ ③申請手続きの入力/
アンケート項目の入力

➤ ④申請の完了

8-2三重とこわか健康応援カードを申請する [後ほど申請する場合]



③

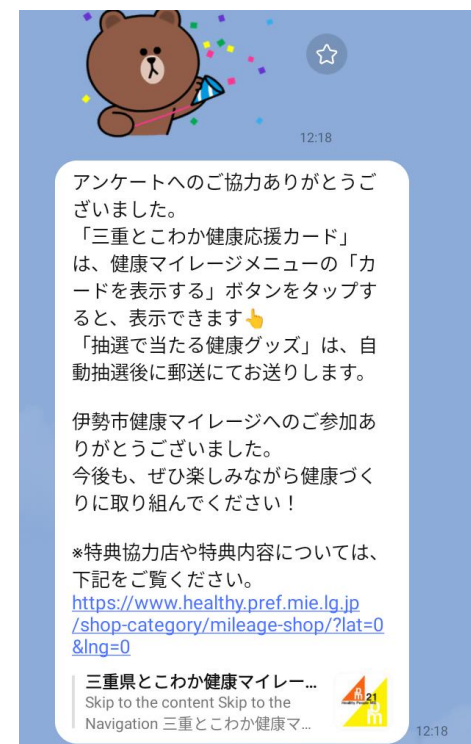
【申請手続きの入力】

- ①氏名
- ②生年月日
- ③郵便番号
- ④住所
- ⑤電話番号

【アンケートの入力】

- 1 健康づくりのきっかけになりましたか?
- 2 参加して生活習慣に変化はありましたか?
- 3 今後も健康づくりを継続できそうですか?
- 4 その他意見

④



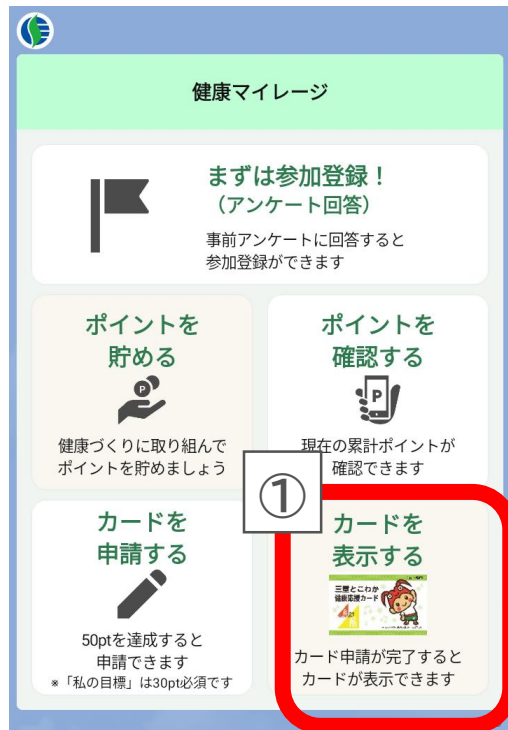
①カードを申請する

②三重とこわか健康応援カードの
申込手続きを開始する/「はい」

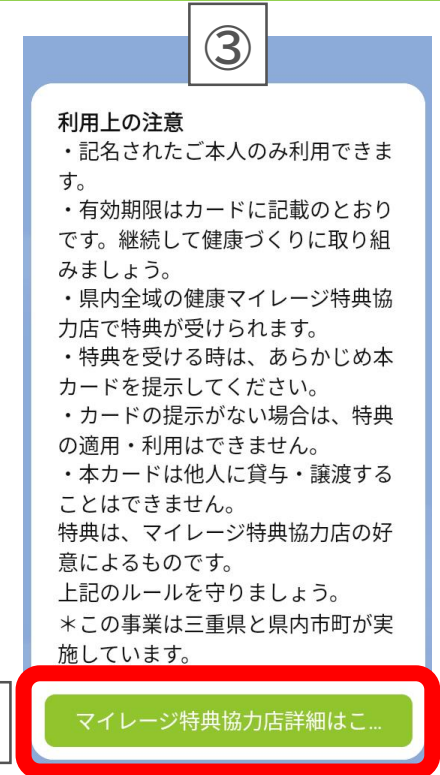
③申請手続きの入力/
アンケート項目の入力

④申請の完了

9 三重とこわか健康応援カードを表示する



スワイプ



※スクリーンショットの掲示や
他者に拡散させるなどの不正は行わないで下さい

①カードを表示する

②氏名/有効期限が自動で表記されます
(有効期限が切れると「カード」は表示されなくなります)

③「利用上の注意」をよくお読みください
④マイレージ特典協力店が確認できます
(三重県ホームページへリンク)