



SMART
WELLNESS
MISHIMA

令和6年度

スマートウェルネスみしま

～健やかで幸せなまちづくり～

健幸マイレージ



対象者は... 市内に在住、在勤、在学の方(年齢制限なし)

マイレージってどうやるの?

初回応募用
ポイントカードに
ポイントをためる

期間

令和6年6月1日

令和7年1月31日

カード全てに
ポイントがたまった!



OK!

景品コースを
決めて
応募BOXへ投函

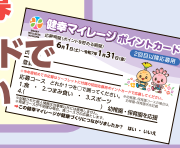
締切

令和7年
1月31日 まで



登録番号カードが届く

2回目以降の応募
通常のポイントカードで
応募してください



市役所本館1階、保健センター
北上文化プラザ、中郷文化プラザ
坂公民館、錦田公民館、生涯学習センター、
街中ほっとサロン、社会福祉会館、
老人福祉センター、健康福祉交流プラザ

景品はこちら▼(当選は1コースのみ)

① 食で健康コース

箱根西麓
三島野菜等



クーポン 1,000円分

当選 100名

② つまみ食いコース

市内の飲食店等
利用クーポン



クーポン 1,000円分

当選 80名

③ スポーツ健康コース

市民体育館、
市民温水プール等



クーポン 1,000円分

当選 50名

④ 幼稚園・保育園 応援コース

応募が多かった1位から
10位までの幼稚園・
保育園保護者会
へ助成



ふじのくに健康いきいきカード

応募者全員にプレゼント!!



7歳以上
対象

ふじのくにいきいきカードと一緒に登録番号を送付します。
2回目以降はこの登録番号をポイントカードに記入して応募してください。

※切り離してお使いください

ポイントカード

フリガナ (生年月日) 男性・女性
氏名 明・大・昭・平・令 年 月 日
住所 □□□□□□□□
(勤務・通学先) 三島市
電話 ()
応募コース どれか1つを○で囲ってください。 ※幼稚園、保育園コースの場合は、幼稚園・保育園名を記載。
食・つまみ食い・スポーツ () 幼稚園・保育園を応援
※記載された個人情報は当事業以外には使用しません。
※希望コースが不明確な場合、食コースでの応募とします。
→この健幸マイレージが健康づくりにつながりましたか? はい・いいえ



健幸マイレージ
ポイントカード

初回応募用

応募期間(ポイントを貯める期間)

令和6年6月1日(土)~令和7年1月31日(金)

ポイントをためて、
景品をゲットしよう!



ポイントのため方

ポイントは健やかで幸せをつくるための
スマートウエルネスみしまの取り組みでたまります。

ポイントをためる期間は → 令和6年6月1日(土)～令和7年1月31日(金)まで

1ポイント=1ます

自己申告で記入するものとスタンプを押すもの の2種類があります。

1 自己申告

日付を
書いてね

注：日付が記載されていないと無効です

歩 ウォーキングをする

●目標を決め、その日達成できたら1ポイント。
1日 1ポイントです。

目標例
1日6,000歩以上歩く、
15分以上歩くなど
体力に合わせて自由に設定



ス 運動・スポーツをする

●運動の基準は特にありません。ご自身が「スポーツ(運動)」と思えば1ポイント。
1日 1ポイントです。

●フェアプレイ宣言をしたら1ポイント。
※Webサイト「フェアプレイ宣言」の詳細をご覧ください。



健 健康診査を受診する

●健康診査を受けたら2ポイント。違う日に実施した場合はそれぞれ2ポイントです。
●健康診査結果が異常なしの場合、さらに1ポイント。



ボ ボランティア活動・地域活動への参加

●すべてのボランティア、地域活動(自治会活動も含む)がOK。1日 1ポイントです。

例
・防災訓練に参加した。
・地域で清掃活動をした など。



通 通勤方法を自動車から徒歩・自転車・公共交通機関に変えた日

●6月5日と12月5日の三島市エコエコーの日に実施した場合は2ポイント(他の日は1ポイント)。通勤方法を変更した日ごと記入。

※通常、車で通勤する人のみが対象です。



情 健康情報を発信する

●SNSや市民同士の交流などで健康に関する情報を発信(会話)すると1ポイントです。

※健康に関する情報の基準は特にありません。ご自身が健康だと思えばOK。



共 誰かと食事を共にする

●1日1食、家族や友人など、誰かと食事をして会話や料理を楽しむ事ができれば1ポイントです。1日1ポイントです。



歯 毎食後、歯磨きをする

●毎食後、歯磨きをした場合1ポイントです。1日1ポイントです。



カード記入のしかた

スタンプ		
歩	ボ	歩
7/20	7/20	7/31
通	健	健
8/10	8/20	8/20
ス	歯	歩
8/30		8/31

スタンプは日付不要



7歳以上
対象

ふじのくに健康いきいきカード

県内の「ふじのくに健康いきいきカード協力店」でカードを提示することにより、「ソフトドリンク1杯サービス」、「5%割引」など様々なサービスが受けられます。応募した方全員に郵送しています。発行から1年が有効期間です。

2 スタンプ

日付の記入
不要

のぼり旗が目印 →

施設を利用する

1施設1回の利用につき、1ポイント。ただし、同じ施設は1日複数回利用しても1日1ポイント。

ポイント対象施設

社会福祉会館	佐野体験農園	市民文化会館	坂公民館
生涯学習センター	老人福祉センター	市民温水プール	山田川自然の里
中郷文化プラザ	楽寿園	市立保健センター	市民活動センター
錦田公民館	本町子育て支援センター	街中ほっとサロン	北上高齢者すこやかセンター
静岡県健康福祉交流プラザ	箱根の里	北上文化プラザ	市役所本館1階健康づくりコーナー
			佐野美術館
			南二日町人工芝グラウンド



イベントに参加する

●1回の参加につき1ポイント。同じイベントは1日に複数回参加しても1日1ポイント。
●対象イベントは三島市ホームページ「健幸マイレージ」をご覧ください。

応募に関する注意事項

◎1人何枚でも応募可能 ◎1枚ごと違うコースに応募してもOK
◎1つのコースに何枚も応募して確率を上げるのもOK ◎当選は1コースのみ

記入方法/ウォーキング→「歩」 ボランティア地域活動→「ボ」 健診→「健」 スポーツ→「ス」
通勤方法の変更→「通」 健康情報→「情」 食事→「共」 歯磨き→「歯」

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

【記入例】

歩

7/20

ボ

7/26

歯

↑

スタンプの場合は日付不要

注意:このポイントカードは初回応募用です!
次回からの応募は、「2回目以降応募用ポイントカード」に登録番号を記入し、応募してください。
自己申告のものは日付が記載されていないと無効です。

20ポイント貯まったら応募しましょう!!

応募BOX設置場所 市役所本館1階(健康づくりコーナー)、保健センター、北上文化プラザ、中郷文化プラザ、坂公民館、錦田公民館、生涯学習センター、街中ほっとサロン、社会福祉会館、老人福祉センター、静岡県健康福祉交流プラザ

※切り離してお使いください
ポイントカード

問合せ
三島市健康づくり課
055-973-3700