



SMART
WELLNESS
MISHIMA

令和7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7年6月1日

令和8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8年
1月31日 まで

応募
BOX

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、市民体育館

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 50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 40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 30名

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。
食 ・ つまみ食い ・ スポーツ

※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7年6月1日(日)～令和8年1月31日(土)

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7年6月1日(日)～令和8年1月31日(土)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

- 三島市エコエコデ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う情報であれば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

歩	ポ	歩
7/20	7/20	7/31
通	健	健
8/10	8/20	8/20
ス	ボ	歩
8/30	8/31	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	市民体育館
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	佐野美術館
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	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、
市民体育館

※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