

令和5年度

応募期間：令和5年6月1日～
令和6年1月31日



島田市ホームページ
はこちら▶



ポイント貯めて商品ゲット!

※対象者は、18歳以上の島田市民
または島田市に通学・通勤している方です。

『しまだ健幸マイレージ』

健幸マイレージは市民の健康づくりを応援するポイント制度です。家族や友人と一緒に取り組んでみませんか。

※「健幸」…健康で幸せであるという意味の造語

1 自分に合った健康づくりの目標を決めてポイントカードに記入



2 目標に取り組んだ日は、ポイントカードに日付を記入しポイントを貯める
さらに健診の受診や施設の利用でポイントを貯める
(裏面参照)

☆ポイントは1年中貯められます
(令和4年度以前に貯めたポイントも
今年度の応募に使うことができます。)

☆一人何回でも応募可能

☆スタンプポイントと応募用ボックスは裏面をご覧ください。

3 希望コースの必要ポイントが貯まったら
必要事項と希望コースを記入し応募



① 抽選特典

自分にご褒美	食べて健幸♪	趣味で健幸♪	こどもと健幸♪
Aコース (60ポイント)	Bコース (50ポイント)	Cコース (40ポイント)	Dコース (40ポイント)
フジドリーム エアラインズ ペア往復航空券 (出雲線) 1名様 	●野菜の詰め合わせ ●おいしくヘルシー 応援店利用券 ●防災食セット など 50名様 	●伊太和里の湯 ペア招待券 ●川根温泉ふれあいの泉 ペア招待券 ●ローズアリーナ利用券 (12回分) 60名様 ●島田市博物館 ペア入館券 など 	●島田市こども館利用券 ●親子で遊べるグッズ など 30名様

② 交換特典

「ふじのくに健康いきいきカード」「参加賞引換券」「5ポイント」プレゼント※初回応募限定

今年度は参加賞も
もらえるよ!

はずれた方の中から

③ ダブルチャンス

はずれた方の中から抽選で『しまトレ賞』、『けんしん賞』、『てきえん賞』が当たる

※一部の施設を除き後日郵送となるため、お手元に届くまで時間がかかります。

※いきいきカードの有効期限は1年間です。前年度発行の有効期限が切れる前に今年度初回の応募をされた方で、前年度のカードの有効期間最終日を新しいカードの発行日とすることを希望される場合は、前年度と今年度発行したカードを保健福祉センターはなみずき、または各支所までご持参ください。



◀協力店一覧はこちら

協力

フジドリームエアラインズ/しまだローズパートナーズ/株式会社川根町温泉/静岡ビル保養株式会社/東海ビル管理株式会社/ウエルシア薬局株式会社/島田商工会議所/島田市商工会/明治安田生命保険相互会社静岡支社島田営業所/株式会社特種東海フォレスト 他

ポイントカード
切り離してお使いいただけます。

※氏名から希望コースまで記載されていることを確認の上、提出してください

生年月日
.....

ふりがな
氏名 男・女 T・S・H (18歳以上) 年 月 日
.....

住所 〒
.....

電話
.....

希望コース
A ・ B ・ C ・ D

いきいきカードNo.

※記載された個人情報は当事業以外には使用しません。

✂(キリト)



令和5年度

No.

しまだ健幸マイレージ
ポイントカード



私のチャレンジ「マイポイント」 途中で変更もできます。

.....

応募期間 令和5年6月1日～令和6年1月31日
(こちらのカードで応募期間後もポイントを貯められます。)

お問合せ先 島田市健康づくり課 0547-34-3281

ポイントの貯め方は全部で3種類

その①『マイポイント』

目標に取り組んだ日は1ポイント  自己申告手書き

マイポイントは【設定例】等を参考に自由に決めて実践してください。



設定例

・血圧を測り記録する ・間食を控える ・1日()歩以上歩く など

その②『ボーナスポイント』

 自己申告手書き

☆健幸情報の伝導師「健幸アンバサダー」^{*}に認定される……10ポイント

※市ホームページでご確認ください

☆人間ドックを受ける……10ポイント

☆各種健(検)診を受ける……5ポイント

(がん検診は複数種類受けても一律で5ポイント)

☆公認しまトレ・通いの場・認知症カフェ等に参加する……2ポイント

公認しまトレ
スタンプ



◎ほかにもボーナスポイントがありますので詳しくは市ホームページをご覧ください。

カードの記入方法(例)

日付を記入してください

各種健(検)診を受診した(5ポイント)

講座・イベントポイント

スタンプ押印やシール貼付
(もしくは手書き)

人間ドック 7/11										
検診 10/1					マイ	マイ	マイ	マイ	マイ	マイ
					10/10	10/15	10/20	10/22	11/1	
イベ	マイ	マイ	マイ	イベ	マイ	マイ	マイ	マイ	マイ	
11/7	11/9	11/10	11/16	11/17	11/23	11/25	11/27	11/29	11/29	

●人間ドックを受診した
(10ポイント)

『マイポイント』
●「マイ」等と手書き

『スタンプポイント』
●緑スタンプを押印

その③『スタンプポイント』



緑スタンプ ※1日1回最高1ポイントまで

施設の受付あるいは入口付近にありますので自分で押しましょう。

応募箱 = 応募ボックス設置場所

スタンプ設置場所

対象施設	対象施設	対象施設
1 島田市役所 応募箱	12 北部ふれあいセンター 応募箱	23 ばらの丘公園
2 金谷北支所(9月末まで) 応募箱	13 地域交流センター 歩歩路 応募箱	24 島田図書館
3 金谷南支所(9月末まで) 応募箱	14 老人福祉センター 伊太なごみの里	24 川根図書館
4 川根支所 応募箱	15 川根温泉 ふれあいの泉	26 夢づくり会館
5 保健福祉センターはなみずき 応募箱	16 伊久身農村環境改善センター やまびこ	27 島田市博物館
6 島田市総合スポーツセンターローズアリーナ 応募箱	17 初倉西部ふれあいセンター しろやま	28 大津農村環境改善センター 山王
7 田代の郷温泉伊太和里の湯 応募箱	18 川根文化センター チャリム21	29 山村都市交流センター ささま
8 初倉公民館 くらら 応募箱	19 野外活動センター 山の家	30 しまだ音楽広場(ぴ〜ファイブ1F)
9 六合公民館 ロクティ 応募箱	20 島田市こども館	31 諏訪原城跡
10 金谷公民館 みんくる 応募箱	21 川根地区センター ちゃくら	32 島田球場
11 しまだ楽習センター 応募箱	22 プラザおおるり	

市内9か所の地域子育て支援センターにもスタンプを設置しています。

※保健福祉センターはなみずきでは、郵送での応募も受け付けます。
※令和5年10月に整備される金谷地区生活交流拠点施設(金谷庁舎跡地)でも受付を予定しています。

スタート	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

ポイントカード
切り離してお使いください。

