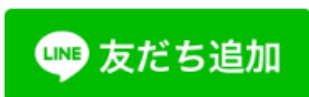


## しまだ健幸マイレージのはじめ方（LINEの場合）

### 目次

- [1. 島田市公式LINEを友達追加する](#)
- [2. マイポイントを決める](#)
- [3. ポイントの確認・記録をする](#)
- [4. ポイントが満点になったら応募する](#)

### 1. 島田市公式LINEを友達追加する



### 2. マイポイントを決める

マイポイントは、自分自身が毎日実践する目標のようなものです。無理をせず、自分の生活スタイルに合った目標（マイポイント）を決め、日々取り組んでいきましょう！

周りの人を巻き込んで楽しく実践できるようなものもおすすめです。（例）よく噛んで食べる、15分以上ウォーキングをする、など

※LINE参加の方は、景品応募の際に、マイポイントの取り組みを記入していただきます。目標は忘れずにメモを取り控えておきましょう。

### 3. ポイントの確認・記録をする

島田市公式LINEのトーク画面のメニューを開き、2ページ目「しまだ健幸マイレージ」を選択するとマイレージのメニューが表示されます。健幸づくりの目標を達成したら「マイポイントをためる」を選択すると、自動的にポイントが付与されます。

※1日1ポイントまで記録できます

また、たまっているポイントを確認する方法は「マイレージカードを開く」を選ぶと確認ができます。

## おでかけポイントについて

---

1. しまだ健康マイレージのメニューから「マイレージカードを開く」を選択する
2. 画面右下の「QR」をタップしてQRコードを読み取る。

1日2ポイント取得できます。

[おでかけポイント対象施設については、パンフレットをご確認ください\(PDF 1.25MB\)](#)

## ボーナスポイントについて

---

健康診断やがん検診を受けたり、しまトレに参加したり、[おいしくヘルシー応援店](#)を利用すると2ポイント記録することができます。取得用QRコードからおでかけポイント同様に読み取りをします。



※LINE参加の場合、ポイントは1日1回しか読み込めません。マイポイント、おでかけポイント、ボーナスポイントのうち、いずれか1回しか読み込むことができませんのでご注意ください。

## 4. ポイントが満点になったら、応募する

1. 満点になったショップカード画面をスクリーンショットで画像保存してください。※応募フォームに添付していただきます。
  2. メニューの「抽選に応募する」を選択し、応募フォームに必要事項を入力してください。（抽選は毎年2月を予定しています）応募すると、自宅に「[ふじのくに健康いきいきカード](#)」が郵送されます。協力店で優待サービスを受けることができます。
  3. 新しいショップカードを取得し、再チャレンジし、また同じように応募してください。抽選には何度でも応募できます。※ふじのくに健康いきいきカードの郵送は各年度の初回応募時のみです。
-