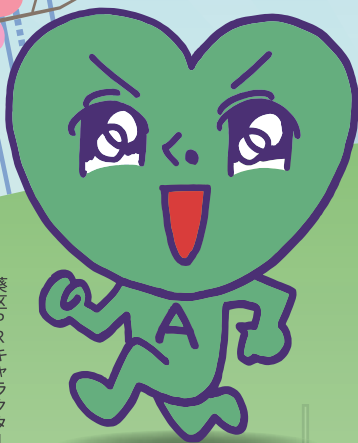


65歳からはじめる“新しい健康づくり”

す:す:んぽ

SHIZU
SANPO

葵区PRキャラクター
「あおいくん」



駿河区応援隊長
「トロベ」



清水区広報キャラクター
「シズラ」



みんなでチャレンジ！ 静岡をもっと元気に！

脳やカラダにいいことをして、
最大 5,000円分の
ポイントをゲット！



アプリではじめる
脳活・健康習慣で
ポイントもたまる。



ためたポイントは**PayPay**に交換できます！

giftee Box SELECTにも対応

dポイント・au PAY ギフトカード・WAON POINT eギフトへ
交換して、街で使うこともできます。

※「au PAY」は、KDDI株式会社の商標です。 ※「WAON POINT」は、イオン株式会社の登録商標です。「WAON POINT eギフト」は、イオンマーケティング株式会社が発行許諾するサービスであり、株式会社NTTカードソリューションは、その許諾に基づきサービスを提供しています。

2026年9月1日 午前10時 申込受付開始

散歩や脳トレ、健康管理、イベント参加などでポイントがたまる新しい制度のご紹介です。

しずさんぽを始めよう!

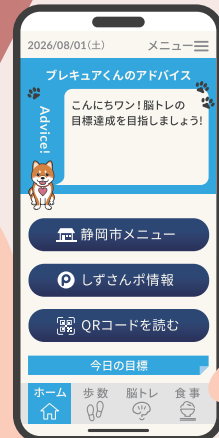
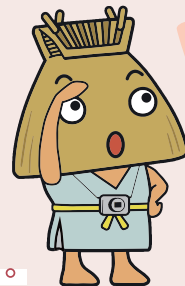
「しずさんぽ」とは?

散歩や脳トレ、食事や体重の記録、健康イベントへの参加など、楽しみながら健康習慣を続けることでポイントがたまりまます。たまったポイントは、電子マネーに交換し利用することができます。

いつまでも健やかに、自分らしく。
住み慣れたまちで楽しく、毎日の健康づくりを始めてみませんか。

無料

アプリは完全無料、
追加費用も一切
ありません。



申し込みできるのは静岡市に住民登録がある65歳以上の方でスマホをお持ちの方に限ります。

使用する
アプリは?



脳科学に基づいた脳の健康維持アプリ

脳にいいアプリ

脳にいいアプリは、iPhoneでもAndroidでもご利用いただけます。

「脳にいいアプリ」は(株)ベスプラが運営する、脳の健康維持活動を支援するアプリサービスです。

ステップ① アプリをインストールする

下記のQRコードを読み取ってアプリをインストールしてください。

Androidの場合 ▶



iPhoneの場合 ▶



もしくはアプリストアから
“脳にいいアプリ”と直接
検索してください。

ステップ② 「しずさんぽ」に申し込む

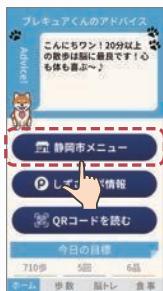
ポイントをためるには申し込みが必要です。アプリをインストールしたら「しずさんぽ」に申し込みましょう!

申し込み手順

※9月1日 午前10時から
お申し込みいただけます。

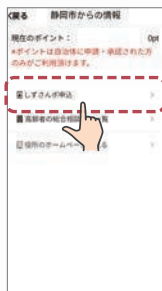
アプリホーム画面 > (右上)メニュー > アプリ設定 > 市区町村登録 より
市区町村に「静岡市」を設定してください。

手順
1



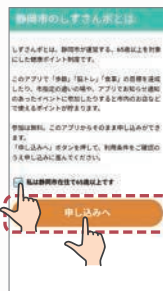
ホーム画面で
静岡市メニュー
をタップ。

手順
2



しずさんぽ申込
をタップ。

手順
3



内容を確認し
□にチェックを入
れて、申し込みへ
をタップ。

手順
4



利用規約を確認
し、□にチェック
を入れて、しずさ
んぽに申込情報
入力ページへを
タップ。

手順
5



氏名、住所、生年月
日、電話番号を入
力し、入力内容を
確認して、申込
むをタップ。

申込
完了

これで申し込みは
完了です。静岡市に
て1~3営業日ほど
で承認されます。

※申し込み多数の場
合、承認までに日数
を要する場合があります。

※申請内容に不備
がある場合は静岡市
からご連絡すること
があります。



健康づくりや社会参加を楽しんで、どんどんポイントをためましょう！

ポイントは2026年9月1日現在のもので変更される可能性があります。

アプリの活動			
行 動	実施すること	付与ポイント	付与制限
歩く	目標歩数を達成	5pt	1日1回
	1週間で、目標歩数を5日達成	さらに 5pt	1週間1回
	1週間で、目標歩数を7日達成	さらに 10pt	1週間1回
脳トレ	目標脳トレ回数を達成	5pt	1日1回
	1週間で、目標脳トレ回数を5日達成	さらに 5pt	1週間1回
	1週間で、目標脳トレ回数を7日達成	さらに 10pt	1週間1回
食べる	目標食事品目数を達成	5pt	1日1回
起動	アプリを起動	1pt	1日1回
かんたん健康管理の登録	アプリにかんたん健康管理(体重など)のいずれかを1回登録	1pt	1日1回

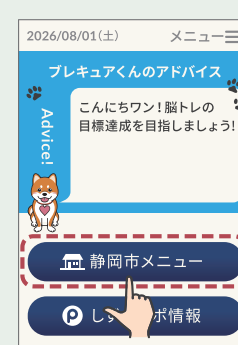
設定 1日=午前0時～午後11時59分、1週間=日曜日～土曜日、月=1日～末日、年=9月1日～翌年3月31日
 目標 年代、性別によって自動的に設定されます。変更することは出来ません。

QRコード読み取り			
行 動	実施すること	付与ポイント	付与制限
イベント	イベントに参加し、イベント会場のQRコードを読み取る	30pt	週1回

その他活動			
行 動	実施すること	付与ポイント	付与制限
登録ボーナス	「しずさんぽ」に申し込む ※承認後に自動付与されます。	100pt	新規登録時
認知機能テスト	認知機能テストに回答する ※ポイント付与には1か月ほどかかります。 ※アプリ初回インストール時と2月に無料チケットが配布されます。	50pt	年2回
お友達紹介	しずさんぽにお友達を紹介する ※紹介方法は、アプリ内のお知らせ欄※1をご覧ください。 ※お友達紹介ポイントは、付与に1か月ほどかかる場合があります。	双方に 30pt	年6人
アンケート	アプリに届くアンケートに回答する ※アンケートは、アプリ内のお知らせ欄をご覧ください。アンケート実施時に表示されます。 ※ポイント付与には1か月ほどかかります。	100pt	年1回

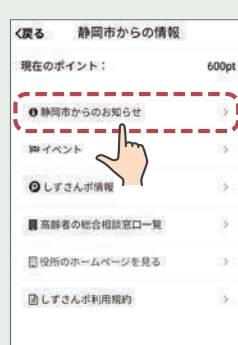
※1 静岡市からのお知らせを確認する

静岡市からののお知らせは右記手順で確認できます。
 大事なお知らせもございますので定期的にご確認ください。



手順 1

ホーム画面で静岡市メニューをタップ



手順 2

静岡市からののお知らせをタップし、お知らせの一覧画面よりご確認ください。

まちでしずさんボのポイントを使う

アプリ内にたまったポイントは
キャッシュレス決済サービスのポイントに交換して使用することができます。



ポイントの交換期限は
毎年度3月31日までです。

期限を過ぎたポイントは**失効**しますので
忘れずに交換してください。

10pt = 10円



しずさんボ PayPay
※100ptから交換可能となります。
100pt以降、10pt単位(110pt、120pt...)で交換可能となります。

PayPayポイントへ交換する



脳にいいアプリ内で**PayPayアプリと連携**することにより、
PayPayポイントへ交換することが可能となります。

ポイント交換にはPayPayアプリのインストールと登録が必要です。

PayPayアプリとの連携方法は**こちら**▶



PayPayについて詳しくは**こちら**

PayPay公式



○ PayPayポイントへ交換する手順 (最初にアプリトップ画面からしずさんボ情報をタップ)

手順 1

PayPayポイントと交換をタップ。

手順 2

交換するポイント数を入力し、PayPayポイントと交換をタップ。

手順 3

交換するをタップ。

手順 4

戻るをタップ。

dポイント・au PAY ギフトカード・WAON POINT eギフトへ交換する

たまったポイントを、**giftee Box SELECT**のポイントと交換し、さらに**dポイント**、
au PAY ギフトカード、**WAON POINT eギフト**へ交換することができます。



giftee Box SELECTとは・・・

豊富なラインナップの中から、好きな商品を選べるギフトです。
ポイント内であれば複数のギフトと自由に交換することができます。
※しずさんボの交換では、**dポイント**、**au PAY ギフトカード**、**WAON POINT eギフト**の3種類が選べます。

○ giftee Box SELECTポイントへ交換する手順 (最初にアプリトップ画面からしずさんボ情報をタップ)

giftee Box SELECTへ交換する

手順 1

giftee Box Selectと交換をタップ

手順 2

giftee Box Select 50、100、500、1000ポイントへ交換できます。

交換済giftee Box SELECTを使う

手順 1

交換済giftee Box Selectを使うをタップ

手順 2

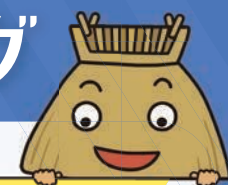
外部ブラウザより操作してください。

※「au PAY」は、KDDI株式会社の商標です。 ※「WAON POINT」は、イオン株式会社の登録商標です。「WAON POINT eギフト」は、イオンマーケティング株式会社が発行許諾するサービスであり、株式会社NTTカードソリューションは、その許諾に基づきサービスを提供しています。



LET'S チャレンジ!

しずおか'健康'ランキング



一定の基準を達成した方の中から
抽選で(各部門)5名様に **さらに5,000pt** プレゼント!

ランキング対象の3つの部門

1 RANKING

アプリログイン率

2 RANKING

平均歩数増加率

3 RANKING

認知機能改善率

※ポイントの獲得は、1回限り、1人につき1部門までです。※詳しい内容は以下QRコードよりご確認ください。

- 集計期間** アプリの利用開始日～2027年2月28日
- 結果発表** 2027年3月10日頃(アプリ内のお知らせで通知)
- 進呈方法** アプリ内ポイントとして自動付与



詳しくは
こちらから
(静岡市公式HP)



説明会のご案内

アプリのダウンロード、申し込みなどをサポートします。
開催場所や日時は静岡市HPでご確認ください。詳しくは上記QRコードより参照ください。



? お問い合わせはこちらから

アプリ操作等、
アプリに関する問い合わせ



脳にいいアプリサポートセンター(株式会社ベスプラ)

TEL 03-6732-8568 (平日 9:00~18:00)

MAIL support@bspr.co.jp

※アプリ内メニューより、お問い合わせフォームもご利用ください。

この事業について、
およびその他全般



静岡市保健福祉長寿局地域支え合い推進部
地域包括ケア推進課

TEL 054-221-1576 (平日 8:30~17:15)

この事業は、静岡市が株式会社ベスプラのアプリを活用して実施しています。

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。