



### 健康ポイント事業

中高年の方が健康づくりに取り組むきっかけをつくり、さらに健康づくりの継続を促進して健康寿命の延伸を目的としています。

健康、元気  
でいるために！

# あなたも、ポイ活デビューしませんか!?

本市では、対象となる活動の実績に応じて、ポイントが付与する「健康ポイント事業」と「お元気ポイント事業」を行っています。

両事業とも、自分のペースで、楽しみながら、お得にポイントが貯められるのが特徴です。

貯めたポイントは市内で使用できる商品券などに交換できるため、地域経済活性化にもつながります。

今号では、この両事業について紹介しますので、健康、元気であるために、皆さんもポイントを集める活動を始めませんか。

### お元気ポイント事業

高齢者の方が充実した高齢期を送ることができるよう、また、まちづくりの担い手として活躍できるよう、高齢者の社会参加や健康づくり、生きがいつくりの促進を目的としています。



# 健康ポイント事業

「健康ポイント事業」に関する問い合わせ/  
健康増進課 ☎ (43) 1118



詳しくはこちら

参加する皆さんに、活動量計（歩数計）を持っていただき、ウォーキング・健診の受診・健康教室への参加など、健康づくり活動に対してポイントを付与する仕組みです。貯めたポイントは、市内で使用できる商品券などに交換できます。



## 対象者

下記の①～③全てに、該当する方が対象です。

- ① 市内在住の40歳以上の方  
※令和5年3月末の年齢
- ② 4月に開催する説明会への参加が可能な方
- ③ 健康状態や体組成の数値、医療費などのデータ提供にご協力いただける方  
※説明会で体組成を測定します。

## 説明会開催日

月日	時間	場所
4月21日(木)	18:30～19:30	市体育館
4月22日(金)	10:30～11:30	
4月23日(土)	10:30～11:30	
4月23日(土)	13:30～14:30	

※いずれか1日に参加

## 参加費

1人 1,000円 ※説明会でお預かりします。

## 募集人数

300人

- ・申込多数の場合は、抽選となります。
- ・これまでに参加したことがある方も申し込み可能ですが、新規申込の方が優先となります。
- ・参加の可否は、4月8日(金)までに通知します。

## 申込方法

3月22日(火)までに、健康増進課・各公民館(矢板・泉・片岡)窓口でお申し込みください。

- ・申込用紙は、健康増進課・各公民館窓口にあるほか、ホームページからダウンロードできます。
- ・複数枚申し込まれた方は、無効となります。

## ポイントが貯まる『4つ』のメニュー！

### ①あるく！『ウォーキング』

1日8,000歩を目標に、歩数計を持って歩きます。

1日の歩数	獲得ポイント	備考
5,000歩～7,999歩	10ポイント	毎日付与されます！
8,000歩以上	20ポイント	



### ②でかける！『まちなか保健室』

市の施設などで、随時開設される「まちなか保健室」(P5 下段参照)で、身体の状態をチェックします。

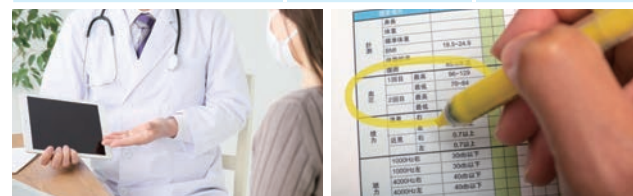
内容	獲得ポイント
「まちなか保健室」での体組成の測定・健康相談など	20～30ポイント



### ③はかる！『健診・検診』

市や勤務先で行う特定健診やがん検診、人間ドックなどを受診します。

種類	獲得ポイント	備考
特定健診	500ポイント	年間最大1,000ポイント
がん検診・歯周疾患検診	500ポイント	
人間ドック	1,000ポイント	



### ④さんかする！『イベント参加』

市が行うポイント対象事業(健康運動教室・健康に関する講演会など)に参加します。

ポイント対象事業(例)	獲得ポイント	時期(予定)
元気クラブリズム体操	50ポイント	毎週月曜日10:00～
エアロビクス	50ポイント	毎週火曜日10:00～
からだ見直しフィットネス	20ポイント	6～12月1回程度

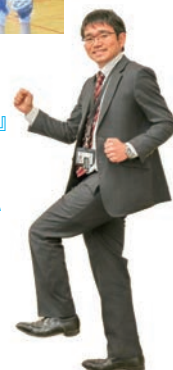


※申し込みについては、広報やいたなどご案内します。

## ポイント交換

- ◆ 交換できるポイントの上限は、年間10,000ポイント(1万円相当)です。
- ◆ 貯めたポイントは、12月中旬～1月中旬に交換申請ができます。

『健康ポイント事業』への参加を、お待ちしております！



## 「健康ポイント事業」参加者へ INTERVIEW

健康ポイント事業に参加されている方に、日ごろの活動状況について伺いました。

### ☆運動教室を中心に、仲間と一緒にポイントGET☆

「健康づくりのご褒美に付くポイント。できることから始められて、健幸になるチャンスです！」

コロナ禍で運動教室が中止になるときもありますが、そのようなときだからこそ、普段の買い物は歩いて行くようにするなど、できることから身体を動かす工夫をしています。

また、市の健診やまちなか保健室に行くのもポイントが付くので積極的に受診するようになり、健康への意識が高まりました。

運動すると気分が良く、身体も健康になり、頑張ったご褒美としてポイントが付き、ハッピーな気持ちになります。

健康ポイントは、心も身体も健幸になるチャンスで、オススメです。



(左) 江連 トモ子さん (右) 赤沼 美智代さん  
▶市などが開催している運動教室に積極的に参加しているお二人です。教室への参加を通じて、お友だちになりました。

### ☆日ごろのウォーキングで、夫婦仲良くポイントGET☆



横山 義紀さん・尚子さん

▶健康ポイントへの参加をきっかけにして、ウォーキングを始めたご夫婦です。出勤前の時間などを利用して2人でウォーキングをしています。

「身体を動かす楽しさを教えてくれた、健康ポイント。夫婦円満にも役立っています!(^^)!

早朝にウォーキングをすることで早寝早起きするようになり、生活のリズムができました。

また、2人で会話しながらウォーキングをすることで、夫婦のコミュニケーションも今まで以上に良くなりました(笑)。

仕事や家事でウォーキングする時間が作れない時もありますが、職場でエレベーターの利用を控え、極力階段を利用するなど、日常生活の中で身体を動かす心掛けをしています。

健康ポイントは、身体を動かす楽しさを教えてくれました。



## まちなか保健室を実施中！

「気軽に、手軽に、健康相談」をコンセプトに、市内のさまざまな場所で開設しており、体組成計で体脂肪率・筋肉量などを測定し、保健師や栄養士などによる相談を行っています。

健康ポイントの参加者だけでなく、誰でも参加できます。

日程や場所については、「広報やいた」のカレンダーや市公式アプリ「やいたぶ」をご覧ください。



### ＜3月の開催日程・場所＞

日時	場所	備考
2日(水) 9:30～12:30 14:00～15:30	片岡公民館	体組成測定会※
12日(土) 14:00～16:00	保健福祉センター	ポイント付与のみ
28日(月) 9:00～17:00	健康増進課窓口	

※体組成測定会は、実施日がまん延防止等重点措置期間内は、中止になります。



# お元気ポイント事業

「お元気ポイント事業」に関する問い合わせ  
 高齢対策課 ☎ (43) 3896  
 社会福祉協議会 ☎ (44) 3000



詳しくはこちら

お元気ポイント事業への参加は、「地域ボランティア活動」と「生きがいきづくり活動」の2種類から選ぶことができます（両活動の参加もOK）。

事前に登録した方が、市が対象とするそれぞれの活動に参加した場合、その実績に応じてポイントがもらえる仕組みです。

貯めたポイントは、市内で使用できる商品券などに交換できます。



## 地域ボランティア活動 （きらりんサポーター活動）

ボランティア活動による社会参加や地域貢献により、地域とのつながりを深めるとともに、自身の介護予防や健康の維持促進を目的とした活動です。

- ・きらきらサロンや介護保険施設でのボランティア活動  
 サロンなどへの出前講座、施設での特技披露（芸・音楽演奏）など
- ・市や社会福祉協議会が実施するボランティア活動  
 シルバーサポーターとしての活動（体操やレクリエーション）、高齢者等給食サービスの活動など

### 対象者

市内在住の65歳以上で、一定の要件を満たす方

### 登録方法

社会福祉協議会（シニアボランティアセンター）へ登録申請書を提出してください。  
 ※きらりんサポーターの登録には、事前に養成講座の受講が必要になります。

### ポイントの付与

活動1回1時間以上につき、2ポイント付与(200円相当)

### ポイント交換（共通事項）

両活動で1日あたり2活動まで、上限4ポイントが付与されます。交換できるポイントの上限は年間50ポイント（5,000円相当）です。

## ◆きらりんサポーター、 にこにこメイト活動状況について

- ❖自治公民館で実施している『いきいき体操教室』では、シルバーサポーターが中心となり介護予防体操などを行っています。
- ❖シルバーサポーターは、きらりんサポーター活動、教室への参加は、にこにこメイト活動となります。

## 生きがいきづくり活動 （にこにこメイト活動）

自身の介護予防や健康の維持促進のほか、社会参加を通じた地域とのつながりを深めるなど、生きがいきづくりを目的とした活動です。

- ・市が対象とした生きがいきづくり活動などへの参加  
 いきいき体操教室、きらきらサロン、シニアクラブ、高齢者学級などへの参加



きらきらサロン  
 についてはこちら



シニアクラブ  
 についてはこちら

### 対象者

市内在住の65歳以上の方

### 登録方法

社会福祉協議会（シニアボランティアセンター）へ登録申請書を提出してください。

### ポイントの付与

活動1回1時間以上につき、1ポイント付与(100円相当)



『お元気ポイント事業』をきっかけに、ボランティア活動や生きがいきづくりを始めてみませんか！



## 「お元気ポイント事業」参加者へ INTERVIEW

お元気ポイント事業に参加されている方に、日ごろの活動状況について伺いました。

社会福祉協議会発行の『お元気だより3月号』で、各地域のサロンなどの活動を紹介しています！



## ☆高齢者等給食サービス配送のボランティアで、ポイントGET ☆【きらりんサポーター】



「笑顔で届ける温かいお弁当。ありがとうの言葉に、私の心も温まる。お元気ポイントを通じて、笑顔や感謝の大切さを実感。」

利用者の皆さんは、お弁当を楽しみに待っていてくれるので、つい早く届けようという気持ちになりますが、その気持ちを抑えて安全運転で届けるようにしています。お弁当を手渡すときは笑顔で心掛けていて、利用者の方からも笑顔が返ってくると、とてもうれしく感じます。

この活動を通してポイントが付くのはありがたいことですが、それ以上に利用者の笑顔や感謝の言葉が私の励みであり、長い間この活動を続けてきた理由です。皆さんも私たちと一緒に、高齢者等給食サービスのボランティアをしてみませんか。

関本 ミネ子さん

（高齢者等給食サービス配送ボランティア歴11年目）  
 ▶高齢者等給食サービスのボランティアには、調理と配送の2種類があります。現在、関本さんのほか47人が配送員として活動中です。



## ☆きらきらサロンに参加して、ポイントGET ☆【にこにこメイト】

「きらきらサロンで、脳活を目的にみんなで編み物。楽しい思いとポイントが得られるので、ありがたい♪」

私たちほほ笑み会では、現在、脳の活性化に良いとされる編み物を中心とした活動をしています。

コロナ前のように、季節の料理を作って食べたりすることができないのは残念ですが、少しの時間でも仲間と顔を合わせられることが楽しみです。

このサロンをお元気ポイントの受け入れ拠点として登録したことで、みんなで楽しい思いをしたうえに、ポイントが付くのはありがたいことです。

今後は、ほかの地区のサロンとの交流を企画するなど、これからもキラキラした人生を楽しんでいきたいです。



下伊佐野地区きらきらサロン（ほほ笑み会）

▶平成28年4月からきらきらサロンとしての活動を開始し、現在10人の会員がいます。最高齢92歳を筆頭に、みんなの居場所として、仲良く楽しく活動しています。



## 活動受け入れ拠点を募集中！

「地域ボランティア活動（きらりんサポーター活動）」や、「生きがいきづくり活動（にこにこメイト活動）」の受け入れを行っていただける施設などを募集しています。

## 《受け入れ拠点登録による活動例・期待される効果》

種類	活動例	期待される効果
地域ボランティア活動（きらりんサポーター活動）	・介護施設などでのレクリエーションの補助、施設利用者の話し相手など	・利用者の楽しみや生きがいきづくりの増進 ・地域における施設などの理解促進
生きがいきづくり活動（にこにこメイト活動）	・きらきらサロン・シニアクラブなど	・活動を通じた新たな仲間づくり ・地域コミュニケーションの活性化



ボランティアの方にサポートしていただき、施設利用者の皆さんはとっても喜んでます！

グループホーム ヴィエント  
 小規模多機能型居宅介護施設 あかとんぼ

▶受け入れ拠点の1つとして、これまで多くのボランティアの方からサポートをしていただいています。コロナ禍の今は、対面でのボランティアの受け入れは制限せざるを得ない状況ですが、そのような中でも施設利用者が工作するための、キットなどを提供していただいています。