

健康ポイントとは？ 健康づくりや介護予防につながる活動を継続して行うことで、付与されるポイントです。
2種類の対象活動があります。

※令和7年から基準が変わりました

対象
1

ウォーキングしよう 参加前にはふれ愛センターで体組成の測定をしましょう！

方法 毎月歩いた歩数を記録。 期間内1人1回

基準
コース名
ステップスタンダード 月15万歩を6ヶ月以上達成できたら1,000ポイント分(10万歩分)
スペシャル 月20万歩を6ヶ月以上達成できたら2,000ポイント分(20万歩分)
月20万歩を9ヶ月以上達成できたら3,000ポイント分(30万歩分)

のたじりっち振興券に交換可能。

寄附
・100歩を1ポイントとして計算をします。・ウォーキングによるポイントの上限は最大24,000ポイントです。
たじりっち振興券に交換できない・交換しない分は介護保険事業に寄附が可能。

注意) ・必ずスマートフォン・歩数計等で記録を残すこと。
・記録が消える前にふれ愛センター受付で確認を受けてください。
・確認できない場合は、無効になります。



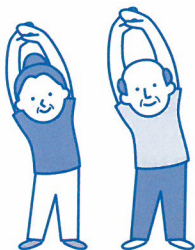
対象
2

事業参加(健康づくり・介護予防事業へ参加しよう!) 1回50ポイント

方法 下記の健康づくり・介護予防事業に参加するとスタンプを押印します。

健康づくり 対象者 18歳以上※ お問い合わせはコチラ》健康課 電話466-8811

- ☐ ふれ愛 ENJOY FITNESS
- ☐ 健康づくり教室
- ☐ 健活ウォーキング
- ☐ 健康カフェ
- ☐ 健康大将(体操)
- ☐ ワッハハ倶楽部(体操)
- ☐ ピラティスAmis(運動)
- ☐ めっちゃポール倶楽部(ノルディックウォーキング)
- ☐ 健康診断(期間内1回)※500ポイント付与【結果のコピーを提出してください】
- ☐ 歯科健診(期間内1回)※500ポイント付与【結果を提出してください】
- ☐ がん検診(各がんにつき期間内1回)※100ポイント付与【指定協力医療機関での実施に限る】



※対象事業によっては18歳以上ではないものもあります。

介護予防事業 対象者 おおむね60歳以上 お問い合わせはコチラ》高齢障害支援課 電話466-8813

- ☐ 脳トレiPad教室
- ☐ 脳トレiPad自主サークル

講座・教室

- ☐ 人生大漁サロン
- ☐ 生きがい体操教室②
- ☐ 元気チェック講座
- ☐ 園芸
- ☐ 編み物講座
- ☐ ディスカン(スポーツ)
- ☐ 男の脳トレ体操
- ☐ まほへのトレーニング
- ☐ 童謡専科
- ☐ コミュニティー(軽運動)
- ☐ 民謡
- ☐ 筆ペン・ボールペン講座

サークル

- ☐ 着物リフォーム
- ☐ ダンスいろいろサークル
- ☐ きずなサークル(体操)
- ☐ さくらクラブ(体操)
- ☐ ほほえみ健康クラブ(体操)
- ☐ ピアノサークル
- ☐ 習字サークル
- ☐ 健康手品
- ☐ 絵はがき
- ☐ まんでーディスコン
- ☐ リフレッシュ体操
- ☐ やさしい太極拳
- ☐ 卓球
- ☐ さわやかサロン
- ☐ フェイシャル(顔)ヨガ
- ☐ お抹茶クラブ

基準 ポイント交換 500ポイント 上限 2,000ポイント

寄附 たじりっち振興券に交換できない・交換しない分は介護保険事業に寄附が可能。

たじりっち ポイント



この事業は、ボランティア活動や健康づくり・介護予防事業に参加する「きっかけ」と活動を続ける「楽しみ」として利用していただくことで、住民がともに支えあい助け合う、健康で充実した生活を送るまちづくりをめざします。

ボランティア ポイント

ボランティア活動(団体・個人での活動)をしてポイントを貯めよう!

上限4,000ポイント

対象 中学生以上の在住・在勤者(一部の活動を除く)

健康 ポイント

- ・ウォーキングでポイントを貯めよう!
上限3,000ポイント
- ・事業(健康づくり・介護予防教室)参加でポイントを貯めよう!
上限2,000ポイント

対象 令和7年6月1日時点で18歳以上の在住者

ボーナス ポイント

スタートポイント
初めてポイント制度に参加する方

1,000ポイント

※紹介ポイントは令和6年で終了しました。

対象 中学生以上の在住・在勤者

※ポイントは地域振興券に交換または寄附ができます。



まずは台紙を
ゲットしよう!

ポイント付与期間

令和7年6月1日(日)から
令和8年5月31日(日)まで

ポイント交換申請期間

令和8年6月8日(月)から
令和8年6月19日(金)まで

ポイント交換申請場所

ふれ愛センター 1階
窓口横 特設会場



事業全般 企画人権課
お問い合わせ 電話:466-5019 FAX:466-8725

健康ポイント 高齢障害支援課/健康課
高齢障害支援課 電話:466-8813 健康課 電話:466-8811
FAX:466-8841

ボランティアポイント 各担当課 (P.3参照)