

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** 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)
スタンダード 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)
スペシャル 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。
 地域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してください。
 ・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・セミナー
- 健活ウォーキング
- 健康カフェ
- 健活カラダチェック会
- 健康大将(体操)
- ワツハハ倶楽部(体操)
- ピラティスAmis(運動)
- めっちゃボール倶楽部(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
- ディスコン(スポーツ)
- 男の脳トレ体操
- まほ〜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 地域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
(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8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し基準をクリアした方

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

※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8年6月1日(月)から
令和9年5月31日(月)まで

ポイント交換申請期間

令和9年6月7日(月)から
令和9年6月18日(金)まで

ポイント交換申請場所

ふれ愛センター
1階 特設会場



- 事業全般 **企画人権課**
- 健康ポイント **高齢障害支援課/健康課**
- お問い合わせ 電話:466-5019 FAX:466-8725 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)**