

**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。

**対象1 ウォーキングしよう** **参加前にはふれ愛センターにて体組成の測定をしましょう!**

**方法** 毎月歩いた歩数を記録。

**基準** 期間内1人1回 月20万歩  
 月20万歩を3ヶ月以上継続できたら1,000ポイント分(10万歩分)  
 月20万歩を6ヶ月以上継続できたら2,000ポイント分(20万歩分)  
 のたじりっち振興券に交換可能。

・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。

**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。

**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\* お問合せはコチラ》健康課 電話466-8811

- 健康づくり教室
- 健活ウォーキング
- 健康カフェ
- 健康大将(健康づくりグループ:体操)
- ワツハハ倶楽部(健康づくりグループ:体操)
- めっちゃポール倶楽部(健康づくりグループ: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 お問合せはコチラ》福祉課 電話466-8813

- 脳トレiPad教室
- 脳トレiPad自主サークル

**講座・教室**

- |                                    |                                      |                                       |
|------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 人生大漁サロン   | <input type="checkbox"/> ディスコン(スポーツ) | <input type="checkbox"/> コミュニティー(軽運動) |
| <input type="checkbox"/> 生きがい体操教室② | <input type="checkbox"/> 男の脳トレ体操     | <input type="checkbox"/> やさしい太極拳      |
| <input type="checkbox"/> 元気チェック講座  | <input type="checkbox"/> まほへのトレーニング  | <input type="checkbox"/> 民謡           |
| <input type="checkbox"/> 園芸        | <input type="checkbox"/> 体すっきりヨガ     | <input type="checkbox"/> 筆ペン・ボールペン講座  |
| <input type="checkbox"/> 編み物講座     | <input type="checkbox"/> 童謡専科        |                                       |

**サークル**

- |                                      |  |                                    |
|--------------------------------------|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 着物リフォーム     | <input type="checkbox"/> ほほえみ健康クラブ(体操) | <input type="checkbox"/> 絵はがき      |
| <input type="checkbox"/> ダンスいろいろサークル | <input type="checkbox"/> ピアノサークル       | <input type="checkbox"/> まんでーディスコン |
| <input type="checkbox"/> きずなサークル(体操) | <input type="checkbox"/> 習字サークル        | <input type="checkbox"/> リフレッシュ体操  |
| <input type="checkbox"/> さくらクラブ(体操)  | <input type="checkbox"/> 健康手品          | <input type="checkbox"/> 卓球        |

**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。



令和5年4月スタート

# 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2,000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5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 **1,000ポイント**  
初めてポイント制度に参加する方
- 紹介ポイント **1人につき500ポイント**

**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。



### ポイント付与期間

令和5年4月1日(土)から  
令和6年5月31日(金)まで

### ポイント交換申請期間

令和6年6月10日(月)から  
令和6年6月28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



- |     |  |  |
|-----|--|--|
| 問合せ | <input type="checkbox"/> 事業全般 企画人權課              | <input type="checkbox"/> 健康ポイント 福祉課/健康課    |
|     | 電話:466-5019 FAX:466-8725                         | 福祉課電話:466-8813 健康課電話:466-8811 FAX:466-8841 |
|     | <input type="checkbox"/> ボランティアポイント 各担当課 (P.3参照) |  |