

# 高浜市いきいき健康マイレージ



元気な  
高齢者を目指す  
「あなた」を応援  
します



## ●「高浜市いきいき健康マイレージ」って何ですか？

高齢者の皆さんが、「いつまでも健康でいきいきとした毎日を送るため」、そして「長年培った知識、経験、技能を活かし、地域や社会へ積極的に参加していただくため」、高浜市が新しく始める「元気な高齢者を応援するための事業」です。

今年の5月以降、高浜市が認定した「福祉ボランティア活動」や「健康づくり活動」に参加されると、その活動状況に応じてポイントが付与されるようになります。1年間の活動を通して貯めたポイントは、商品券をはじめとする希望商品に交換することができます。

## ●制度の流れはどうなりますか？

### 【登録する】

4月中に社会福祉協議会で参加登録すると、ポイント通帳が交付されます

### 【活動する】

5月から翌年3月までの間、活動に参加して通帳にポイントを貯めます

### 【交換する】

貯めたポイントを希望商品と交換し、次年度の参加登録(更新)を行います

### 高浜市いきいき健康マイレージの参加登録は…

高浜市社会福祉協議会の窓口で行います。  
参加登録は4月に行いますが、5月以降も随時受け付けています。



## ●誰でも参加可能ですか？

高浜市内在住の65歳以上の高齢者の方であれば、どなたでも参加できます。

## ●ポイントがもらえる活動にはどのようなものがありますか？

次の活動に参加されると、その活動状況に応じてポイントが付与されます。

### 『福祉ボランティア活動』

市内の介護施設、障がい者施設、子育て施設などにおいて、ボランティア活動に参加されると、1時間につき1ポイント(1日あたり2ポイントまで)が付与されます。

#### 【ボランティア活動(例)】

- ・施設のイベント、各種行事、レクリエーションなどの手伝い
- ・お茶出しや食堂内の配膳、下膳の補助
- ・サービス利用者の話し相手
- ・施設内の清掃、草木の水やり
- ・通園の見守り など



### 『健康づくり活動』

「自分の健康は自分でつくる」という理念のもと、自分自身の暮らしの中で、無理なく、楽しく、継続できる健康づくりを、保健師と相談のうえで決定し、実践(チャレンジ)した場合に、5日間のチャレンジにつき1ポイントが付与されます。

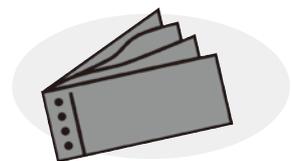
#### 【健康チャレンジ目標(例)】

- ・マシンスタジオを利用する
- ・30分以上ウォーキングをする
- ・ラジオ体操を行う など



## ●貯めたポイントはどんな商品と交換できるの？

満点「すまいるカード」、マシンスタジオ利用券、介護予防拠点施設利用券、「いきいき号」利用券、サンビレッジ利用券などと交換できます。



問合せ先 高浜市社会福祉協議会(いきいき広場3階) ☎52-2002  
いきいき広場内保健福祉グループ(同2階) ☎52-9871