

高浜市いきいき健康マイレージ

登録は
お済みですか？
元気な「あなた」を
応援する
新しい制度です



●「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た元気な高齢者を応援するための事業です。

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、高齢者の皆さんが参加されたとき、その活動状況に応じてポイントが付与されます。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ので、ぜひ参加してください。

●制度の流れはどうなりますか？

【登録する】

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】

1年間活動に参加して、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ます。また、更新手続きもできます。

高浜市いきいき健康マイレージの参加登録は…

いきいき広場3階高浜市社会福祉協議会の窓口で、平日午前8時30分から午後5時15分まで行います。登録にかかる時間は15分程度です。気軽にお越しください。



●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。

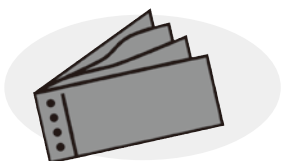
【健康チャレンジ目標(例)】

- ・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 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(いきいき広場2階) ☎52-9871