

ナイスシニア（元気な65歳以上）のあなたを応援します！

## 登録はお済みですか？

# 「高浜市いきいき健康マイレージ」



### ■「高浜市いきいき健康マイレージ」って何？

高齢者の皆さんが、いつまでも健康でいきいきと毎日を送るため、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、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すると、その活動状況に応じてポイントがもらえます。1年間の活動をとおしてためたポイントは、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

#### 【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、通帳にポイントをためます。

#### 【交換する】

た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。

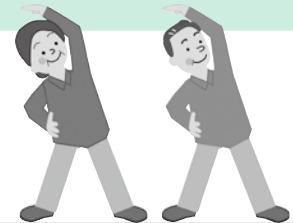


高浜市いきいき健康マイレージの参加登録は…

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。

### ■参加できる対象者は？

高浜市内在住の65歳以上の方であれば、どなたでも参加できます。



### ■ポイントがもらえる活動ってどんなもの？

#### 『福祉ボランティア活動』

市内の介護・障がい者・子育て施設、健康自生地などにおいて、ボランティア活動に参加すると、1時間につき1ポイント（1日最大2ポイント）がもらえます。

#### 【ボランティア活動例】

- ・施設のイベント、各種行事などの手伝い
- ・お茶出しや食堂内の配膳、下膳の補助
- ・施設内の清掃、草木の水やり
- ・健康自生地での受付・準備・片づけ など

#### 『健康づくり活動』

「自分の健康は自分でつくる」ため、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目標を、保健師と相談して決定し、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ポイントがもらえます。

#### 【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
- ・健康自生地へ出かけ、活動に参加する など

※両方あわせて参加することもできます！

※ポイント通帳を持参（提示）すると、お得なサービスが受けられる健康自生地もありますので、ぜひ利用してください。



### ■た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、いきいき号利用券、サン・ビレッジ衣浦利用券、サロン「ぽっぽぽ」・「カフェ&ベーカリーふるふる」のコーヒーチケットなどと交換できます。

※「福祉ボランティア活動」については1年最大100ポイントを、「健康づくり活動」については1年最大40ポイントを、各個人に商品交換などにより還元します。超えた分については、市が実施する「生涯現役のまちづくり事業（高齢者の居場所づくりや生きがいづくり）」の費用として、広く高齢者の皆さんに還元されます。

問合せ先 社会福祉協議会（いきいき広場3階） ☎ 52-2002  
生涯現役まちづくりグループ（いきいき広場3階） ☎ 52-9873