

いきいき 健幸ポイント制度

社会参加 が 介護予防 につながります！

社会参加が、病気やケガの発生を約3割引き下げます。

東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会 編・著
「健康長寿新ガイドライン エビデンスブック」に基づく



対象者は、65歳以上の亀岡市民です。

高齢者・障害者施設や保育所、ふれあいサロンなどで、ボランティア活動を行った場合に、ポイントを付与します。貯めたポイントは換金（年間上限5,000円）することができます。
※スマートフォンかパソコンを持っていることが参加条件です。

令和5年6月スタート事業！

夏祭りイベントボランティア

綿菓子やかき氷を来場者へ配るお手伝い

(活動者の声)

- ・とてもいい汗をかきました。
- ・すごく楽しかったです。
- ・働いたな～って感じで気持ちがいいです。



様々なボランティア活動が地域で行われています！



子どもの遊具の清掃

見守り



園芸・草むしり



※掲載している内容は、活動のほんの一部です。

高齢者施設での見守りボランティア

施設利用者の話し相手や声かけ、見守りのお手伝い

(活動者の声)

- ・最初は少し戸惑いでしたが、職員の方が優しく教えて下さり、利用者への声かけがスムーズにできるようになりました。また行きたいです。



現在、**活動登録者50人**！活動受入団体、**15か所**！（今後増える予定）
興味がある方は、裏面を確認の上、是非ご参加ください！

ポイント について



1時間以上
2時間未満の活動

100
ポイント

2時間以上の
活動

200
ポイント

*活動時間に応じてポイントが貯まります。
*1日のポイント上限は、200ポイントです。
*1ポイント1円換算で、電子マネーに換金できます。（年間上限5,000円）

活動の流れ

※一連の流れをアプリにより行います。

説明会に
参加
参加登録

活動
申込み

活動

ポイント
を貯める

ポイント
を交換

※ボランティア保険
に加入



いきいき健幸ポイント制度登録説明会

参加するには、登録説明会に参加し登録を行う必要があります。

（事前予約制）

- | | |
|------------------------|------------------------|
| ① 9月22日(金) 10:00~11:30 | ④ 9月26日(火) 10:00~11:30 |
| ② 9月22日(金) 14:00~15:30 | ⑤ 9月26日(火) 14:00~15:30 |
| ③ 9月25日(月) 10:00~11:30 | ⑥ 9月29日(金) 14:00~15:30 |

※会場は、①②⑥は、亀岡市社会福祉協議会世代間交流室、③④⑤は、ギャラリーかめおか2階研修室です。

※参加希望者は、各説明会の7日前までに、下記申込先まで連絡をお願いします。

※スマートフォンとボランティア保険費用（300円）を持参してください。

お問い合わせ・申込先

（福）亀岡市社会福祉協議会 地域支援課 地域福祉係

〒621-0806 亀岡市余部町樋又61-1 ふれあいプラザ

TEL：0771-23-6711 FAX：0771-24-0350

Mail：tiikifukusi@fukukame-net.or.jp