

(広報資料)



京都市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。



目指せ！
アクティブシニア！

令和4年4月14日
京都市保健福祉局
健康長寿のまち・京都推進室
健康長寿企画課
TEL:075-222-3419

令和4年度「いきいきシニアポイント」の実施について

京都市では、市民の活力ある「人生100年時代」の実現に向け、市民が主役の健康づくり、フレイル(※)・オーラルフレイル対策の取組を市民ぐるみで推進しております。

高齢者のフレイル対策については、社会参加の重要性が極めて高く、本市では「通いの場」への参加を推奨しています。

平成28年度から実施している健康ポイント事業については、参加者の多くが60歳以上であったことから、令和4年度は「社会参加」及び「通いの場」への誘導など、フレイル・介護予防を特に重視した事業へ再編し、下記のとおり実施しますので、お知らせします。

※ 年齢を重ね身体的機能や認知機能の低下が見られる状態

記

1 事業概要

日々の健康づくり活動を「ポイント」として「見える化」することで達成感を得つつ習慣化を図るとともに、一定の活動成果によって抽選でプレゼントが当たる仕組みの事業です。50ポイント以上貯めてプレゼント抽選に応募することで、様々なプレゼントが当たります。

2 対象

京都市内在住の65歳以上の方

※ ただし、「通いの場」で活動を支援している方は、年齢に関わらず対象となります。

3 参加方法

5月9日（月）頃から、区役所等で配布される「いきいきシニアポイント手帳2022」（以下「ポイント手帳」という。）に、毎日の健康づくりや通いの場等へのお出かけ、各種健診の受診など、介護予防につながる取組の成果を記録することで、自己申告によりポイントが貯められます。

50ポイント以上貯まれば、ポイント手帳に付属の応募はがきを使ってプレゼント抽選に応募することができます。

※ アプリやFAX、メール等からの応募は受付できません。

【手帳の主な配布場所等】

各区役所・支所（健康長寿推進課）、各老人福祉センター、各地域介護予防推進センター等での配架、本市の関係施設等で配布します。



(ポイント手帳 表紙)

4 主な再編内容

＜ポイント付与制度＞

新たに次の3つの制度を追加します。

- ・ 「通いの場ポイント」

通いの場への参加率が高い高齢者ほど、転倒や認知症、うつのリスクが低い傾向にあることから、公園体操や茶話会などの通いの場へ参加された際にポイントを付与します。

- ・ 「ボランティアポイント」

外出の機会の増加や社会参加の促進を図ることを目的として、通いの場等での自主的なボランティア活動を行った際にポイントを付与します。

- ・ 「食育ポイント」

フレイル対策では「社会参加」「運動」のほか、「栄養（食事）」も重要なテーマです。バランスの良い食事や減塩等の取組を行った際にポイントを付与します。

5 実施スケジュール

令和4年	6月末	第1回目プレゼント応募締切
	9月末	第2回目プレゼント応募締切
	12月末	第3回目プレゼント応募締切
令和5年	2月末	第4回目プレゼント応募締切

【プレゼントの一例】



Aladdin
グラファイトトースター



JTB 旅行券 20,000 円分



京都市立病院
人間ドックもしくは
脳ドック受診券