

<報道発表資料>

令和7年5月2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

令和7年度「いきいきシニアポイント」の実施

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います。

高齢者のフレイル対策は、「社会参加」の重要性が極めて高く、通いの場等で地域の人と交流していただくとともに、「運動」「栄養・口腔」の取組をバランスよく取り入れることが効果的です。

令和7年度の健康ポイント事業については、引き続き「地域活動への参加」及び「通いの場」への誘導とともに、定期的な身体活動・運動や健全な食生活の実践を促すなど、フレイル・介護予防を特に重視し、「いきいきシニアポイント」として実施します。

※ 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

【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ります。50ポイント以上貯めると、抽選でプレゼントが当たる仕組みの事業です。

- 対象 京都市内在住の65歳以上の方

※ 上記の対象外でも、「通いの場」で活動を支援している方は対象とします。

- 参加方法

5月9日(金)頃から、区役所等で配布する「いきいきシニアポイント手帳2025」(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、フレイル・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。



(ポイント手帳 表紙)

<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のほか、本市の関係施設等で配布します。

<ポイント制度について>

次の取組を実施することでポイントが貯まります。

・「健診ポイント」

医療機関での各種健診（検診）やワクチン接種等

・「通いの場ポイント」

住民同士が気軽に集い、趣味や体操、おしゃべりを楽しむ場に参加

・「地域活動ポイント」

自治会・町内会・老人クラブ等が実施する地域活動への参加

・「ボランティアポイント」

通いの場等でボランティア活動の実施

・「お出かけポイント」

ご家族やご友人との外出

・「食育ポイント」

バランスの良い食事や減塩の実施

・「毎日ポイント」

自身で健康づくりの目標を設定し、実施

・「プラスせんぼポイント」

「プラスせんぼ」の1週間継続

プラスせんぼ
+1000 

※プラスせんぼに関する情報を、「京・けんこうひろば」で公開中



<実施スケジュール>

令和7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8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>



ブルーノ
コンパクトホットプレート



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

<お問合せ先>

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

電話 075-222-3419

FAX 075-222-3416