

<報道発表資料>

令和8年5月1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8年度健康ポイント事業「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においては、「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8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」へ誘導するとともに、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11日(月)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2026」(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または京都市ホームページの応募フォームからプレゼント抽選に応募することができます。

※ 応募フォームは以下の『「いきいきシニアポイント」について』ページから

<https://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/page/0000323402.html>



京都市
CITY OF KYOTO

(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
- ※プラスせんぼに関する情報を、「京・けんこうひろば」で公開中

プラスせんぼ
+1000 



<実施スケジュール>

- 令和8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9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>



JTB 旅行券 20,000 円分



ALLDAY DINING 風花
ハーフブッフェランチ ペアチケット

<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