介護予防サポート事業

このマークが目印！

高齢者のみなさんが介護予防活動や、地域活動に参加することで、より元気にいきいきと過ごし、地域での支え合い活動に参加するきっかけとなるように、令和５年度介護予防サポート事業を実施します。

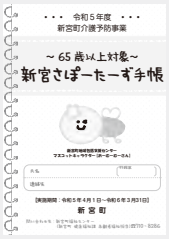
【問い合わせ先】 町福祉センター健康福祉課（高齢者福祉担当） ☎710-8286（直）

◆ポイントを貯める期間◆　４月１日（土）～令和６年３月29日（金）

1 「新宮さぽーたーず手帳」を受け取る

【配布場所】

○町福祉センター健康福祉課（高齢者福祉担当）
　町地域包括支援センター
○役場健康福祉課
※地域サロンなど一部の対象事業でも配布します。



【配布対象】

町内在住の満65歳以上の人

2 対象事業の活動に参加する

活動の責任者が参加を確認し、手帳にポイントのスタンプを押します。活動１回につき１ポイントで、１日に各活動２ポイントが上限です。

※年度での取得ポイントの上限
- セルフサポート活動100ポイント
- 地域サポート活動100ポイント
- 生活支援サポート活動50ポイント

3 集めたポイントの給付申請をする

１ポイントにつき、セルフサポート活動20円、地域サポート50円、生活支援サポート活動100円として受給できます。

【給付申請期限】 令和６年３月29日（金）

【給付申請先】 町福祉センター健康福祉課（高齢者福祉担当）

注意事項

○介護予防ポイント対象事業は、年度内に変更されることがあります。
○給付申請は、年度につき１回のみです。
○給付は5,000円が上限です。セルフサポートポイントのみの場合、25ポイント未満は給付申請できません。
○給付申請をしなかったポイントは、翌年度へ繰り越しできません。

利用者の声

夫婦で健康を保ちながら、介護予防を頑張ろうと思い教室に参加している。おまけにポイントも貯まり嬉しい。

運動教室に通いながらポイントも貯まり、年度末に給付金がいただけて嬉しい。給付金は孫のおやつ代になりお得。

他にも「とにかくお得、嬉しい、目に見えてポイントが貯まるからやる気になる」という声や、初めて手帳を見た人の中には「こんなにしてもらえるの。新宮町は高齢者に親切やね。新宮に住んでいて良かった」という声も聞かれました。

ポイント対象の活動のご紹介

セルフサポート活動（健康づくりや介護予防）

対象：町内在住の満65歳以上の人

●地域包括支援センターの事業
・健康づくりのための運動教室、楽しい音教室、元気ライフ教室、地域健康教室

●社会福祉協議会の事業
・チャリティボウリング大会、ボランティア講座、住民福祉講座

●行政区内（福祉会・老人会など）の事業
・地域サロンへの参加、集いの場（体操・カフェなど）への参加、その他、区長が申請し健康福祉課が認めた活動

●町内団体の事業
・傾聴カフェ、ゲートボール協会月例大会など

●シニアクラブ連合会の事業
・体力測定会、研修会、グラウンドゴルフ・ゲートボール大会

●その他町長が認める介護予防に役立つ事業
・特定健診、ヘルシーウォーク2023、ニコニコ健康体操、いきいき運動・健康フェスタ

地域サポート活動（地域支え合い活動）

対象：町内在住の満65歳以上の人

●行政区福祉会の事業
・地域サロンのスタッフ、集いの場（体操・カフェなど）のスタッフ、その他、区長が申請し健康福祉課が認めた活動

●町内団体の事業
・傾聴カフェのスタッフなど

●シニアクラブ連合会の事業
・愛の一声運動、学校などでの昔遊び交流など

生活支援サポート活動（サポーター登録者による生活支援活動）

対象：町内在住の満65歳以上の人で、次のいずれかに該当する人
・町主催の生活支援サポーター養成講座を修了した人
・町主催の運動サポーター養成講座を修了した人

●対象となる活動
・生活支援サポーターによる生活支援活動（ごみ出し、買い物、話し相手、見守りなど）
・運動サポーターによる地域での運動に関する活動（地域サロン、運動事業のサポートなど）

活動をとおしてより元気になりながらポイントを集めることができ、あとで給付金をもらうことができるので、楽しみも2倍になりますよ。みなさん、ぜひ手帳をもらって介護予防を始めましょう。

みなさんがさまざまな介護予防の取り組みの活動に参加して、ポイントを貯めることを楽しみにしています。たくさんポイントを集めてください。

健康福祉課高齢者福祉担当