

2025

海田町



使用期間

令和7年(2025年)1月1日～令和7年(2025年)12月31日



目次

ポイント事業とは	2 ページ
ポイント事業への参加と手帳の利用方法	3～4 ページ
必読事項	4 ページ
1ポイントの活動・押印ページ	5～12 ページ
2ポイントの健診等・押印ページ	13～14 ページ
2ポイントの活動・押印ページ	15～20 ページ
4ポイントの活動・押印ページ	21～24 ページ
いきいき百歳体操始めませんか？	25・26 ページ
奨励金支給申請書	27・28 ページ
アンケート	29 ページ

- 返送していただいたポイント手帳のデータについては、個人が特定できないよう統計的に処理し、事業の効果検証のために使用することがあります。

データ使用に同意していただけない方については、手帳表紙に印字された名前の左側の余白に「不同意」と記載してください。記載のない方は、手帳の提出をもって、医療費、介護給付費、その他これらに類する効果検証に必要な情報の使用について同意されたものとして取り扱わせていただきます。

ポイント事業とは

Q どんな事業なの？

高齢者の社会参加を促進するため、高齢者が1年間に行う健康づくりやボランティア活動などの実績(ポイント数に換算)に応じて奨励金を支給します。

Q どんな高齢者が対象になるの？

令和7年(2025年)1月1日現在で、海田町在住の65歳以上の方が対象です。

Q どんな活動などが対象になるの？

①グラウンドゴルフなどの健康づくり・介護予防活動(1ポイント)②特定健康診査の受診等(2ポイント)③児童の登下校の見守りなどのボランティア活動(2ポイント又は4ポイント)です。詳しくは、5～6ページ(健康づくり・介護予防活動)、13～14ページ(健康診査・がん検診等)、15～16ページ(一般的なボランティア活動)及び21～22ページ(特定のボランティア活動)をご覧ください。

Q ポイント数の換算はどうなっているの？

1ポイントを100円に換算して奨励金が支給されます。
1年間(1月～12月)に獲得できるポイントの上限は100ポイント(奨励金の上限額：1万円)です。

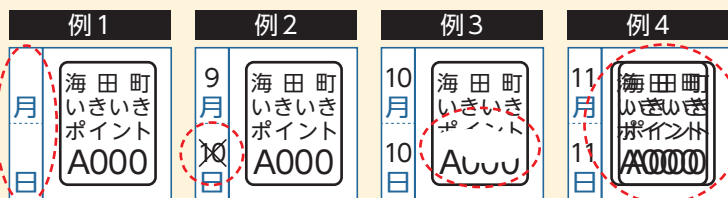
ポイント事業への参加と手帳の利用方法

- 1 活動に参加したら、活動団体にこの手帳を提示し、スタンプを押してもらいましょう（活動団体があなたの活動実績を確認できない場合は、スタンプを押してもらえません）。なお、スタンプの押印については、帳簿等で実績が確認することができる場合は、後日に押印してもらってもかまいません。

広島市及び府中町（以下、「連携市町」という）が実施するポイント事業の活動に参加した場合でも、スタンプを押してもらえます。

- 2 スタンプ押印欄を確認しましょう。次の例のようにスタンプを押印する欄への記入・押印があったとしても、いつ押したのかを含め、不明瞭な押印は、ポイントの付与が認められません。

【無効となる例】



例1 月日の記載がない場合（月と日の両方の記載が必要です。）

例2 日付を取り消しているが、修正後の日付が記載されていない場合

例3 押印が不明瞭で、スタンプ番号が確認できない場合

例4 スタンプが押し直されているが、どの団体が押印したスタンプなのか分からない場合

3 ポイント手帳の使用期間終了後(令和8年(2026年)1月1日以降)、またはポイントを貯め終えたら、27・28ページの奨励金支給申請書(当町に登録された引落口座がない場合は通帳のコピーを添付)に必要事項を記入し、ポイント手帳送付時に同封している返信用封筒(切手不要)を使って、期限までにポイント手帳を海田町長寿保険課に提出します。

4 海田町は、返送されたポイント手帳に基づき獲得ポイント数を集計し、届出のあった本人名義の口座に奨励金を振り込みます。

必読事項

このポイント手帳を他人に貸したり、譲渡した場合は、貯めたポイント数は無効になります。

このポイント手帳で貯めたポイント数を翌年以降のポイント手帳に繰り越すことはできません。

このポイント手帳を紛失して新たな手帳の再交付を受けた場合は、このポイント手帳で貯めたポイント数は無効になります。

このポイント手帳を令和8年(2026年)2月末日までに海田町長寿保険課に返送いただけない場合や、手帳の不正使用があった場合は、奨励金を支給することができません。

活動団体の方へ スタンプを押す前にご確認ください！

- スタンプは、1日の活動につき、日付を記入した上で、1回押印してください。この活動のスタンプ押印は、1日につき1回までです。
- 押し間違えたスタンプには、その上に大きく×を書いてください。



1ポイント対象となる活動(例示)

例えば、次のような活動をすると1ポイント付与されます。

- 地域住民が運営する介護予防教室などへの参加
 - 自治会などが実施するいきいきサロンなどへの参加
 - 地域で集まって行うグラウンドゴルフや卓球などへの参加
 - 囲碁や将棋、手芸など趣味のサークルなどへの参加
 - フィットネスクラブやカルチャースクールへの参加
 - 地域住民を対象に行っている体操の集いへの参加
 - グループを作って行うラジオ体操やウォーキングへの参加
 - 福祉センター(健康増進プール・筋力向上トレーニングルーム)や海田総合公園(グラウンド等)の利用
 - 連携市町または連携市町の登録団体が1ポイントとして行う活動
- など

1

スタンプ欄

ポイント

健康づくり・介護予防活動

右へ ➡

注意 1日につき1回まで

月	スタート	月		月		月	4P
日		日		日		日	
月		月		月		月	8P
日		日		日		日	
月		月		月		月	12P
日		日		日		日	
月		月		月		月	16P
日		日		日		日	
月		月		月		月	20P
日		日		日		日	

月		月		月		月	24P
日		日		日		日	
月		月		月		月	28P
日		日		日		日	
月		月		月		月	32P
日		日		日		日	
月		月		月		月	36P
日		日		日		日	
月		月		月		月	40P
日		日		日		日	次のページへ

1

スタンプ欄

ポイント

健康づくり・介護予防活動

右へ ➡

注意 1日につき1回まで

月 日	前の ページ より	月 日		月 日		月 日	44P
月 日		月 日		月 日		月 日	48P
月 日		月 日		月 日		月 日	52P
月 日		月 日		月 日		月 日	56P
月 日		月 日		月 日		月 日	60P

月		月		月		月	64P
日		日		日		日	
月		月		月		月	68P
日		日		日		日	
月		月		月		月	72P
日		日		日		日	
月		月		月		月	76P
日		日		日		日	
月		月		月		月	80P
日		日		日		日	次のページへ

1

スタンプ欄

ポイント

健康づくり・介護予防活動

右へ ➡

注意 1日につき1回まで

月 日	前の ページ より	月 日		月 日		月 日	84P
月 日		月 日		月 日		月 日	88P
月 日		月 日		月 日		月 日	92P
月 日		月 日		月 日		月 日	96P
月 日		月 日		月 日		月 日	100P

月	予 備	月	予 備	月	予 備	月	予 備
日		日		日		日	
月	予 備	月	予 備	月	予 備	月	予 備
日		日		日		日	
月	予 備	月	予 備	月	予 備	月	予 備
日		日		日		日	
月	予 備	月	予 備	月	予 備	月	予 備
日		日		日		日	
月	予 備	月	予 備	月	予 備	月	予 備
日		日		日		日	

1ポイント

健康づくり・介護予防活動

2 スタンプ欄 ポイント

健康診査・がん検診等

医療機関・薬局の方へ スタンプを押す前にご確認ください!

- スタンプは、受診された健(検)診等1つにつき、日付を記入した上で、1回押印してください(③を除き、押印はポイント手帳の使用期間中に各1回までです。)

健診の区分							押印・日付 記入欄	
健康診査 ※1	①特定健康診査 海田町国民健康保険に加入されている方 又は、協会けんぽなどの医療保険に加入 されている方(被扶養者を含む。)						月 日	
	②後期高齢者健康診査 75歳以上又は、一定の障害を有すると 認められた65歳以上75歳未満の後期 高齢者医療制度に加入されている方						月 日	
③ 被爆者 健康診断 ※1	月 日	1回目	月 日	2回目	月 日	3回目	月 日	4回目 ※2
④被爆二世健康診断 ※1							月 日	
⑤節目年齢歯科健診 後期高齢者歯科健診							月 日	

医療機関の方への注意事項

※1:①～④はいずれか1つしか押印できません。また、生活保護受給者など医療保険未加入者が、健康診査を受診した場合は、①に押印してください。

- スタンプを押し間違えたときは、その欄に大きく×を書き、正しい欄に押印してください。欄が使用できない状態(例えば胃がん検診の欄に×が記入されている人が胃がん検診を受診した場合)のときは、予備欄に日付を記入し、スタンプを押印してください。

がん検診等	検診の区分	押印・日付記入欄	検診の区分	押印・日付記入欄	検診の区分	押印・日付記入欄
がん検診等	⑥ 肺がん	月 日	⑦ 胃がん	月 日	⑧ 大腸がん	月 日
	⑨ 乳がん	月 日	⑩ 子宮頸がん (子宮がん)	月 日	⑪ 骨粗しょう症 検診	月 日
	⑫ 肝炎ウイルス 検診	月 日	⑬ 前立腺がん	月 日	⑭ 多発性 骨髄腫 ※3	月 日
	⑮ もの忘れ 予防検査	月 日				

月 日	予 備	月 日	予 備	月 日	予 備	月 日	予 備	月 日	予 備
--------	-----	--------	-----	--------	-----	--------	-----	--------	-----

※2: ③欄は、年4回(4つ)まで押印が可能です。がん検診欄に1つでも押印がある場合には、押印は3つまでです。※3: ⑭は、③及び④の対象の方しか受診できないため、これらの方以外には押印できません。

2

ポイント

地域の支え手となる活動

活動団体の方へ スタンプを押す前にご確認ください!

- スタンプは、1日の活動につき、日付を記入した上で、1回押印してください。この活動のスタンプ押印は、1日につき1回までです。
- 押し間違えたスタンプには、その上に大きく×を書いてください。

2ポイント対象となるボランティア活動(例示)

例えば、次のような活動をすると2ポイント付与されます。(4ポイント付与の対象となるボランティア活動は、21～22ページのとおりです)なお、ボランティア活動とは、無償だけでなく有償(交通費等の実費程度の謝金に限る)のものを含みます。

地域団体等の取り組み

- 地域団体(自治会・老人クラブ等)の世話人としての活動
※趣味的な活動を行う場合の世話人としての活動は、1ポイントになります。
- 老人クラブの会員として高齢者の見守りや生活支援を行う友愛活動

一般的なボランティア活動

- 自治会などの運営活動(役員会議等)
- 一人暮らし高齢者などへの配食や困りごと相談
- 介護施設等への訪問(手品、おどりなどの披露)
- 町内や河川の清掃活動
- スポーツ指導
- あいさつ運動や安全パトロール
- 自主防災会における災害発生時の支援など

その他のグループでの取り組み

- パソコンやスマートフォン等の操作指導
- リサイクルのための空き缶収集
- 観光・平和ガイド
- 伝統文化の継承・振興活動
- 里山などへのガイドなど

その他

- 連携市町または連携市町の登録団体が2ポイントとして行う活動



2

スタンプ欄

ポイント

地域の支え手となる活動

右へ ➡

注意 1日につき1回まで

月	スタート	月		月		月	8P
日		日		日		日	
月		月		月		月	16P
日		日		日		日	
月		月		月		月	24P
日		日		日		日	
月		月		月		月	32P
日		日		日		日	
月		月		月		月	40P
日		日		日		日	

一般的なボランティア活動

月		月		月		月	48P
日		日		日		日	
月		月		月		月	56P
日		日		日		日	
月		月		月		月	64P
日		日		日		日	
月		月		月		月	72P
日		日		日		日	
月		月		月		月	80P
日		日		日		日	次のページへ

2ポイント

地域の支え手となる活動

2

スタンプ欄

ポイント

地域の支え手となる活動

右へ ➡

注意 1日につき1回まで

月 日	前の ページ より	月 日		月 日		月 日	88P
月 日		月 日		月 日		月 日	96P
月 日		月 日	100P	月 日	予 備	月 日	予 備
月 日	予 備	月 日	予 備	月 日	予 備	月 日	予 備
月 日	予 備	月 日	予 備	月 日	予 備	月 日	予 備

一般的なボランティア活動

月	予 備	月	予 備	月	予 備	月	予 備
日		日		日		日	
月	予 備	月	予 備	月	予 備	月	予 備
日		日		日		日	
月	予 備	月	予 備	月	予 備	月	予 備
日		日		日		日	
月	予 備	月	予 備	月	予 備	月	予 備
日		日		日		日	
月	予 備	月	予 備	月	予 備	月	予 備
日		日		日		日	

2ポイント

地域の支え手となる活動

4

ポイント

地域の支え手となる活動

活動団体の方へ スタンプを押す前にご確認ください!

- スタンプは、1日の活動につき、日付を記入した上で、1回押印してください。この活動のスタンプ押印は、1日につき1回までです。
- 押し間違えたスタンプには、その上に大きく×を書いてください。

4ポイント対象となるボランティア活動(限定)

4ポイント付与の対象となるボランティア活動は、次の①～⑦のとおりです。(2ポイント付与の対象となるボランティア活動は、15～16ページのたとおりです)

- 1 介護施設、保育所(園)、障害者支援施設、児童福祉施設、医療機関等での清掃、配膳、洗濯、駐車誘導など
- 2 高齢者及び障害者に対する外出時の付き添い介助、点訳・音訳、手話・要約筆記
- 3 コーディネーターとして①～②の活動の調整等を行う活動

特定のボランティア活動(限定)

- 4 町内でいきいき百歳体操を実施する通いの場の世話人としての活動(ただし、1回の活動でポイントが付与できる世話人は1人です)
- 5 認知症カフェのスタッフとしての活動
- 6 学習支援などのこどもの居場所づくりに関する活動
- 7 連携市町または連携市町の登録団体が4ポイントとして行う活動



4 スタンプ欄 ポイント

地域の支え手となる活動

右へ ➡

注意 1日につき1回まで

月	スタート	月		月		月	16P
日		日		日		日	
月		月		月		月	32P
日		日		日		日	
月		月		月		月	48P
日		日		日		日	
月		月		月		月	64P
日		日		日		日	
月		月		月		月	80P
日		日		日		日	

特定のボランティア活動(限定)

月		月		月		月	96P
日		日		日		日	
月	100P	月	予 備	月	予 備	月	予 備
日		日		日		日	
月	予 備	月	予 備	月	予 備	月	予 備
日		日		日		日	
月	予 備	月	予 備	月	予 備	月	予 備
日		日		日		日	
月	予 備	月	予 備	月	予 備	月	予 備
日		日		日		日	

4ポイント

地域の支え手となる活動



いきいき百歳体操マップ



◆令和6年7月現在

No.	地 区	会 場	No.	地 区	会 場
①	中 店	織田幹雄スクエア	⑩	成 本	成本会館
②	南 幸 町	海田南コミュニティホーム	⑪	西	西自治会館
③	汁 免	汁免自治会館	⑫	東 昭 和 町	海田児童館
④	市 頭	富永商事	⑬	サンシティ海田昭和町	サンシティ海田昭和町集会所
⑤		シルバープラザ	⑭	東	東自治会館
⑥	月 見 県 営	県営海田月見住宅集会所	⑮	大 立 町	エメラルドマンション海田集会所
⑦	あ さ ひ	あさひ集会所	⑯	稲 荷 町	真田会館
⑧	昭 和 中 町	海田小学校クラブハウス	⑰	幸 町	海田児童館
⑨	東海田県営	県営東海田住宅集会所	⑱	上 畝	上畝自治会館



いきいき百歳体操とは

平成14年に高知市が開発した体操で、身近な場所で、DVDの映像に合わせて行う筋力アップの体操です。体操をする時に手首や足首におもりをつけ、おもりの量を調整することで体力に自信がない方も、元気な方も一緒に体操できます。

参加者の声

- ・イスから立ち上がるのが楽になった。
- ・転びそうになっても踏ん張れるようになった。
- ・片足立ちでズボンが履けるようになった。
- ・週1回、みんなに会えるのが楽しみ。
- ・よく笑うようになった。 など

お問合せ

参加してみたい方、立上げに興味のある方はお気軽にお問合せください



海田町 健康づくり推進課

☎082-823-4418

町花ひまわりPR
キャラクター ヒマ太郎

No.	地 区	会 場	No.	地 区	会 場
19	蟹 原	蟹原自治会館	28	曙 町	海田児童館
20	砂 走	砂走会館	29	西 浜	西浜会館
21	南昭和町	南昭和町自治会館	30	稲 葉	稲葉自治会館
22	国 信	国信自治会館	31	南大正町	サンシティ海田集会室
23	寺 迫	寺迫自治会館	32	山 畝	山畝会館
24	新 町	新町自治会館	33	上 市	加藤会館
25	浜 角	浜角会館	34		福祉センター
26	畝	ふるさと館	※5、34の実施状況については各施設へ直接お問い合わせください		
27	窪 町	ダイアパレス海田集会所			

令和 年 月 日

海田町長 様

海田町高齢者いきいき活動ポイント事業奨励金支給申請書 (令和 7 年分)

海田町高齢者いきいき活動ポイント事業奨励金の支給を申請します。

※太枠の中をすべて記入してください。

フリガナ		生年月日	大正・昭和
氏 名			
住 所	〒		
電話番号	一般電話： — — 携帯電話： — —		

～奨励金振込口座について～ 該当する箇所に✓をつけてください。

☐ 新規登録・口座を変更する方 ☐ 口座の変更がない方



下記の太枠の中すべてを記入し、

確認

欄のとおり、記入し提出して

ください。



以下記入は不要です。ポイント
手帳のみ提出してください。

※以前の海田町高齢者いきいき活動
ポイント事業奨励金の支給口座へ
振り込みます。

《ご本人の振込口座を記入してください》

銀行名		金融機関コード				支店名	店舗コード	
銀行						本店 支店 出張所		
信用金庫 信用組合 農協								
普通		口座番号				口座名義 (フリガナ)		

確認

※「口座名義人、金融機関名、店名又は店番、口座番号」を確認できるページをコピーし、同封してください。
ただし、以下に該当する場合は、通帳のコピーは必要ありません。
当町の水道料金、介護保険料、後期高齢者医療保険料、住民税等の引落口座に該当する場合

○該当する口座に✓を入れてください。(本人口座に限る。)

- ☐ 水道料金の引落口座 ☐ 介護保険料の引落口座
☐ 後期高齢者医療保険料の引落口座 ☐ 住民税等の引落口座

※上記の登録口座を使用する場合は、口座の確認を行うことに承諾していただく必要があります。
必ず承諾欄の□に✓を入れてください。

- ☐ 当該口座の確認について、照会を行うことを承諾します。

アンケート

●簡単なアンケートにご協力ください。当てはまるものに○をつけてください。

1 あなたの現在の健康状態は

- | | | | | | |
|---|---------|---|------|---|-----|
| 1 | よい | 2 | まあよい | 3 | ふつう |
| 4 | あまりよくない | 5 | よくない | | |

2 ポイント事業開始前と比べて、健康状態が

- | | | | |
|---|----------|---|-------|
| 1 | とても良くなった | 2 | 良くなった |
| 3 | 変わらない | 4 | 悪くなった |

3 ポイント事業開始前と比べて、外出の頻度が

- | | | | |
|---|--------|---|-----|
| 1 | とても増えた | 2 | 増えた |
| 3 | 変わらない | 4 | 減った |

4 ポイント事業開始前と比べて、通院回数が

- | | | | |
|---|-----|---|---------|
| 1 | 増えた | 2 | 変わらない |
| 3 | 減った | 4 | 通院していない |

5 今回、ポイント事業に参加され、一番多く活動したものは

- | | | | |
|---|---------------------|---|--------|
| 1 | 自治会の活動(いきいき百歳体操を除く) | | |
| 2 | 老人クラブの活動 | | |
| 3 | いきいき百歳体操などの介護予防活動 | | |
| 4 | 趣味活動 | 5 | 健診(検診) |
| 6 | ボランティア活動 | | |
| 7 | その他() | | |

6 ポイント事業に参加するのは

- | | | | | | |
|---|-----|---|--------|---|----------|
| 1 | 初めて | 2 | 2回(年)目 | 3 | 3回(年)目以上 |
|---|-----|---|--------|---|----------|



社会参加・健康づくりが目的です。
体調をこわさないよう、
無理のないかたちで参加してください。



ポイント事業ホームページ

<https://www.town.kaita.lg.jp/soshiki/19/120972.html>

活動団体一覧等が確認できます(随時更新)。



もしものときのために

あなたの連絡先

氏 名	
電話番号	

緊急連絡先

氏 名		続柄	
電話番号			

奨励金の支給申請について

- 奨励金の支給申請期限は、令和8年(2026年)2月末日(必着)です。
27・28ページの奨励金支給申請書(当町に登録された引落口座がない場合は通帳のコピーを添付)に必要な事項を記入し、ポイント手帳送付時に同封している返信用封筒(切手不要)を使って、ポイント手帳を海田町長寿保険課に提出してください。
- ポイントの付与期間は令和7年(2025年)12月31日までですが、ポイントを貯め終えた方は、随時提出していただけます。
- 奨励金の支給は、令和8年2月(予定)から順次行います。
- 提出前に ☒ チェックしてください。
 - ☐ スタンプは正しく押印されていますか。(3ページ参照)
 - ☐ 27・28ページの奨励金支給申請書を記入しましたか。
 - ☐ 海田町に口座登録がない方は、通帳のコピーを添付しましたか。
 - ☐ 29ページのアンケートを記入しましたか。

お問合せ先

海田町福祉保健部長寿保険課介護保険係

082-823-9609

海田町南昭和町14番17号

(海田町記入欄)【ここから下は記入しないでください。】

1P	健診等	2P	4P	合計

--	--