

令和7年度

高齢者とうかい健康 チャレンジ促進事業



対象事業に参加すると健康づくりポイントが貯まり、50ポイントごとに記念品と交換できます。

是非ご参加いただき、ご自身の健康と記念品を手に入れましょう！

★ 実施期間

令和7年4月1日（火）から令和8年3月31日（火）まで

★ 対象者

市内に住民票があり、今年度末までに65歳以上となる高齢者の方

★ 参加方法

- (1) 「あいち健康プラス」のアプリをスマートフォン（スマホ）にダウンロード、またはポイントカード

※ アプリまたはポイントカードのいずれかでの参加となります。

ポイントの合算はできません。ポイントカードは1人1枚のみです。

『あいち健康プラス』アプリ

二次元バーコード

iPhone



Android



令和7年度のポイントカードは、黄緑色です。



- (2) 対象の事業に参加すると、健康づくりポイントを獲得できます。

※ アプリでの参加者は、二次元バーコードの読み込み等により、ポイントを獲得することができます。

※ ポイントカードでの参加者は、ポイントカードへの押印により、ポイントを獲得することができます。

※ 対象事業は裏面のとおりです。

- (3) 50ポイントごとに、記念品と引換できます。令和7年度版ポイント引換申請書（裏面にあるアンケートを含む）の記載が必要となります。

引換期間：令和7年6月2日から令和8年3月31日までの開庁日

引換場所：高齢者支援課（しあわせ村内）

※ 引換の上限は、年度内200ポイントまでとなります。

※ 参加状況に応じて臨時の引換所を設置する予定です。

詳細は決定次第、ホームページやチラシ等でご案内します。

★ ポイント付与対象事業

内 容			ポイント付与数	アプリ	ポイントカード
1	食生活	① 朝食を食べる ② 野菜中心の料理を一品食べる ③ 間食を控える	各項目 1 P 最大 5 P / 日 項目は個人で設定	○	×
	運動	① いつもより 10 分多く運動する ② ラジオ体操やきつともっと体操を行う ③ 生活活動(家事や子どもと遊ぶ等)を 30 分以上行う			
	歯科	① 毎食後歯を磨く ② フロス・歯間ブラシを使う			
	たばこ	① 禁煙に取り組む(取り組んでいる)			
	お酒	① いつもより飲酒量を減らす			
	その他	① 外出から戻ったら手洗い・うがいをする ② 毎朝、体温測定、健康チェックをする ③ 人と交流する(電話やメール等を含む)時間をつくる ④ 早寝・早起きをする			
2	歩数	① 4000 歩以上 ② 6000 歩以上 ③ 7000 歩以上 ④ 8000 歩以上 ⑤ 10000 歩以上	① 1 P / 日 ② 2 P / 日 ③ 3 P / 日 ④ 4 P / 日 ⑤ 5 P / 日	○	×
3	測定	① 体重の入力 ② 血圧の入力 ③ 生活記録の入力	1 P / 日	○	×
4	各種健診	健康診断	10 P / 年	○	×
	(検診)	① 胃がん検診 ② 大腸がん検診 ③ 子宮頸がん検診 ④ 乳がん検診 ⑤ 前立腺がん検診 ⑥ 歯科検診(定期検診を含む)	各項目 5 P	○	×
	受診	特定保健指導	10 P / 回	○	×
5	健康推進	ウォーキングイベントに参加	5 P / 回	○	○
6		運動ステーションの利用	5 P / 回	○	×
7		食生活ステーションの利用	10 P / 回	○	×
8		健康応援メニューの提供を受ける	20 P / 回	○	×
9	高齢者(スマホ)	高齢者スマートフォン教室	5 P / 回	○	○
10	高齢者(交流)	① サロンに参加 ② 認知症カフェに参加 ③ サロンカフェに参加 ④ 脳トレOB会に参加	5 P / 回	○	○
11	高齢者(運動)	① ゴムバンド体操に参加 ② いきいき百歳体操に参加	5 P / 回	○	○
12	高齢者(ボランティア)	① ボランティア養成講座に参加 ② 東海市地域支えあい活動に参加	5 P / 回	○	○

【注意事項】

- 1 スマホアプリ、ポイントカードのいずれかの方法でご参加いただけますが、年度内に引換を行うことができるポイントは、上限 200 ポイント(記念品 4 つ)までとなります。令和 7 年度ポイントカード以外のカードの使用や複数のポイントカードの使用は、禁止です。原則、ポイントの合算はできません。
- 2 記念品交換の申請用紙が変更となり、旧様式での申請は一切受付いたしません。
- 3 ポイントカードで参加される方で、同一日に同じ色のスタンプが複数押されている場合やポイント取得日付がない場合は、当該スタンプを無効といたします。

