

7月						
ポイント合計						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
歩数	4,273	記入例				
ポイント	123		123	123	123	123
メモ	茶・百					
5	6	7	8	9	10	11
123	123	123	123	123	123	123
12	13	14	15	16	17	18
123	123	123	123	123	123	123
19	20	21	22	23	24	25
123	123	123	123	123	123	123
26	27	28	29	30	31	
123	123	123	123	123	123	
メモ						
歩数ポイント 1× 個 2× 個 3× 個						
茶飲み場 回 脳活参加 回 百歳体操 回						
eスポーツ 回 電動三輪 回 血圧 回 体重 回						

8月						
ポイント合計						
日	月	火	水	木	金	土
						1
						123
2	3	4	5	6	7	8
123	123	123	123	123	123	123
9	10	11	12	13	14	15
123	123	123	123	123	123	123
16	17	18	19	20	21	22
123	123	123	123	123	123	123
23	24	25	26	27	28	29
123	123	123	123	123	123	123
30	31	メモ				
		歩数ポイント 1× 個 2× 個 3× 個				
		茶飲み場 回 脳活参加 回 百歳体操 回				
		eスポーツ 回 電動三輪 回 血圧 回 体重 回				

9月						
ポイント合計						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		123	123	123	123	123
6	7	8	9	10	11	12
123	123	123	123	123	123	123
13	14	15	16	17	18	19
123	123	123	123	123	123	123
20	21	22	23	24	25	26
123	123	123	123	123	123	123
27	28	29	30			
123	123	123	123			
メモ						
歩数ポイント 1× 個 2× 個 3× 個						
茶飲み場 回 脳活参加 回 百歳体操 回						
eスポーツ 回 電動三輪 回 血圧 回 体重 回						

10月						
ポイント合計						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				123	123	123
4	5	6	7	8	9	10
123	123	123	123	123	123	123
11	12	13	14	15	16	17
123	123	123	123	123	123	123
18	19	20	21	22	23	24
123	123	123	123	123	123	123
25	26	27	28	29	30	31
123	123	123	123	123	123	123
メモ						
歩数ポイント 1× 個 2× 個 3× 個						
茶飲み場 回 脳活参加 回 百歳体操 回						
eスポーツ 回 電動三輪 回 血圧 回 体重 回						

11月						
ポイント合計						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
123	123	123	123	123	123	123
8	9	10	11	12	13	14
123	123	123	123	123	123	123
15	16	17	18	19	20	21
123	123	123	123	123	123	123
22	23	24	25	26	27	28
123	123	123	123	123	123	123
29	30					
123	123					
メモ						
歩数ポイント 1× 個 2× 個 3× 個						
茶飲み場 回 脳活参加 回 百歳体操 回						
eスポーツ 回 電動三輪 回 血圧 回 体重 回						

12月						
ポイント合計						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		123	123	123	123	123
6	7	8	9	10	11	12
123	123	123	123	123	123	123
13	14	15	16	17	18	19
123	123	123	123	123	123	123
20	21	22	23	24	25	26
123	123	123	123	123	123	123
27	28	29	30	31		
123	123	123	123	123		
メモ						
歩数ポイント 1× 個 2× 個 3× 個						
茶飲み場 回 脳活参加 回 百歳体操 回						
eスポーツ 回 電動三輪 回 血圧 回 体重 回 シルバー会員 (O・X)						
老人クラブ会員 (O・X) ・役員従事 (グループ名:)						

特典1 A賞 450ポイント以上 1,000円 B賞 250～449ポイント(500円)
 歩数ポイント一覧表 (R9.3.31時点の年齢を確認してください。)

	2,001歩～ 3,000歩	3,001歩～ 4,000歩	4,001歩～ 5,000歩	5,001歩～ 6,000歩	6,001歩～
65歳から 74歳	-	-	1ポイント	2ポイント	3ポイント
75歳から 84歳	-	1ポイント	2ポイント	3ポイント	3ポイント
85歳 以上	1ポイント	2ポイント	3ポイント	3ポイント	3ポイント

特典2 A賞：300ポイント以上 2,000円 B賞：200ポイント以上 1,000円
 C賞：100ポイント以上 500円

取組事項	ポイント
茶飲み場参加	20ポイント/1回
脳活教室参加	10ポイント/1回
百歳体操参加	10ポイント/1回
Eスポーツ用ゲーム機貸出 (団体対象・福祉課保管)	100ポイント/1回
電動三輪車の貸出・試乗体験 (福祉課保管)	100ポイント/1回
高原町シルバー人材センター会員 (12/31現在)	250ポイント
高原町老人クラブ会員 (12/31現在)	250ポイント
地域活動での役員従事 (ボランティアや趣味関係グループを含む) (12/31現在)	250ポイント
地域ボランティア会員 (12/31現在)	250ポイント
いきいきリーダー養成講座の受講経験者	25ポイント
血圧測定	1ポイント/1日
体重測定	1ポイント/1日

※賞品は高原町商工会商品券となります。

介護予防に取組もう！！ 高原町健幸ポイントカード



○スマホや活動量計等を持って、お出かけやお散歩をしましょう！！
 ○趣味や生きがいを見つけ、楽しみながら介護予防に取組みましょう！！
 ○無理せず、自分の体調と相談しながら、介護予防に取組みましょう
 ○気温が高い日中の散歩やウォーキングは避けてください。(行う場合には、十分な水分補給と熱中症対策を行ってください。)

血圧測定と体重測定を行ったら、数字を手帳やアプリなどで記録しておきましょう。



(ふりがな)
 氏名

実施期間 令和8年7月1日から
 令和8年12月31日まで
提出期間 令和9年1月4日から
 令和9年1月31日まで
提出先 福祉課高齢者あんしん係
 (ほほえみ館内)