



さいたま市は

回覧

高齢者の元気で長生きを 応援しています

健康づくり・生きがいづくり

長寿応援 ポイント

65歳以上の方が登録団体
で健康づくりなどの活動
をした場合に、ポイントが
貯まります。
貯まったポイントは、奨励
金と交換できます。



いきいきボランティア ポイント

60歳以上の方が登録施設で
ボランティア活動をした場合など
に、ポイントが貯まります。
貯まったポイントは、奨励金や
「シルバー元気応援券」と交換又
は福祉団体などに寄附できます。



娯楽・教養・買い物等を楽しむ

アクティブチケット

公共施設などを無
料又は割引料金で
利用できるアクティ
ブチケットを交付し
ています(1年度に
つき12枚)。



対象: 次のいずれかに該当する方

- *市内に住民登録がある75歳以上の方
- *上記のポイント事業のポイント交換を行った方
- *65歳以上で、一般介護予防事業(ますます元気教室、すこやか運動教室等)に参加した方

シルバーカード

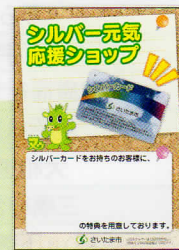
入浴や囲碁などを楽し
めるシニアふれあいセン
ターが無料で利用でき
ます。また、シルバー元
気応援ショップでは割
引等の特典を受けるこ
とができます。



シルバーカードは、65歳
になる月に、介護保険
被保険者証に同封して
郵送しています。

◎このステッカーが目印。
応援ショップの詳細はWebで検索
してください。

シルバー元気応援ショップ



さいたま市健康マイレージで健康づくりを始めませんか?

18歳以上の方が歩くことによってポイントを獲得し、ポイントに応じて景品の抽選応募や長寿応援ポイント事業のポイントに交換することができる「さいたま市健康マイレージ」を実施しています。申込み方法などは以下の事務局までお問合せください。

健康マイレージ運営事務局: ☎0570-001-404 (平日午前9時~午後5時)



シルバーポイント事業

長寿応援ポイント

各区高齢介護課へ申請

対象者：さいたま市に住民登録のある65歳以上の方
「長寿応援手帳」が交付されます。
*活動団体の登録も各区高齢介護課へ申請（1団体5名以上で登録可）

◆長寿応援ポイント事業に申請して指定を受けた登録団体の活動

(例) ラジオ体操、グラウンド・ゴルフ、ウォーキング、囲碁、手芸、コーラス等
登録団体をお探しの方は下記問合せ先、又は市のホームページをご確認ください。

長寿応援ポイント事業

【詳細】

- 活動に参加すると、1日1ポイント付与
- 1ポイントは1シール。シールは手帳で管理
- 年間の上限は250ポイント（5,000円）
*1ポイント20円換算
*高齢介護課窓口で登録申請やポイント交換をすると5ポイント付与（郵送や代理申請の場合は、ポイントは付与されません。）

◆各区高齢介護課へ手帳を添えて申請（通帳も持参）

奨励金に交換できます。



◆利用の流れ

★ステップ1★
登録申請

★ステップ2★
ポイント
ゲット!

★ステップ3★
ポイント
交換

いきいきボランティアポイント

各区高齢介護課へ申請

対象者：さいたま市に住民登録のある60歳以上の方
「いきいきボランティア手帳」が交付されます。

◆高齢者施設、児童施設、障害者（児）施設等での活動

- ◆高齢者等に対する宅配食事サービス
- ◆長寿応援ポイント事業の登録団体での活動（団体の代表及びスタッフ）
- ◆傾聴ボランティア
ボランティア施設をお探しの方は下記問合せ先、又は市のホームページをご確認ください。

いきいきボランティアポイント事業

【詳細】

- 活動時間に応じてポイント付与
*1日の上限2ポイント
- 1ポイントは1シール。シールは手帳で管理
- 年間の上限は50ポイント（5,000円）
*1ポイント100円換算

◆各区高齢介護課へ手帳を添えて申請

以下のいずれかを選択

- 奨励金（奨励金に交換する場合は通帳も持参）
- 福祉団体等への寄付
- シルバー元気応援券（6,000円相当）
*50ポイントを1度に交換する場合のみ選択可。
応援券取扱店舗は、交付時に一覧をお渡しします。

アクティブチケット

- 交付されたご本人のみが使用できます。
- 下記の一覧は、令和元年5月7日現在のご案内です。

無料で利用できる施設	
うらわ美術館	大宮盆栽美術館
宇宙劇場	青少年宇宙科学館
健康福祉センター西楽園	桜環境センター余熱体験施設
見沼ヘルシーランド	沼影市民プール
大和田公園プール	原山市民プール
三橋総合公園プール	三橋プール
下落合プール	岩槻温水プール
サイデン化学アリーナ（プール等）	岩槻文化公園（トレーニング室等）
大宮体育館（弓道場）	浦和駒場体育館（トレーニング室等）
大宮武道館（弓道場）	浦和西体育館（トレーニング室等）

割引料金で利用できる施設
（福島県） ホテル南郷*
（群馬県） 新治ファミリーランド
（新潟県） 六日町山の家
埼玉県立近代美術館
埼玉県立歴史と民俗の博物館
鉄道博物館

◆チケットの申請は各区高齢介護課へ

*ホテル南郷は、中規模修繕工事のため、令和2年1月31日まで休館となります。

問合せ先 各区役所高齢介護課（高齢福祉係）

西	区	☎620-2667 FAX620-2768
北	区	☎669-6067 FAX669-6167
大宮	区	☎646-3067 FAX646-3165
見沼	区	☎681-6067 FAX681-6160
中央	区	☎840-6067 FAX840-6167

桜	区	☎856-6177 FAX856-6271
浦和	区	☎829-6152 FAX829-6238
南	区	☎844-7177 FAX844-7277
緑	区	☎712-1177 FAX712-1270
岩槻	区	☎790-0168 FAX790-0267