



さいたま市は
高齢者の

元気 で 長生き を 応援 しています

回覧

市ホームページ



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歳以上の方が受入施設などでボランティア活動をした場合に、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。



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？

歩くことを中心に運動習慣を身に付け、楽しみながら継続的な健康づくりを応援する「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いただくか、市のホームページをご確認ください。



健康マイレージ運営事務局

☎0570-001-404(平日午前10時～午後5時)

さいたま市 健康マイレージ

検索

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年度につき申請は1回まで。12枚交付)



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

検索



シルバーポイント事業

長寿応援ポイント

利用の流れ

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
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、
パソコン、手芸、絵手紙等
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

検索

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。)

ステップ1

登録申請



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

検索

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

ステップ2

ポイントゲット



ステップ3

ポイント交換



●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。



●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利用できます。・下記の一覧は、令和5年4月1日現在のご案内です。

●無料で利用できる施設一覧 ※埼玉県立歴史と民俗の博物館は、大規模改修工事のため令和5年10月13日(予定)まで休館します。

うらわ美術館	大宮盆栽美術館	岩槻人形博物館
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
大和田公園屋外プール	原山市民プール	三橋総合公園屋内プール
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さいたま(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	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

問合せ先 各区役所高齢介護課(高齢福祉係)

西 区	TEL 620-2667	FAX 620-2762
北 区	TEL 669-6067	FAX 669-6167
大 宮 区	TEL 646-3067	FAX 646-3165
見 沼 区	TEL 681-6067	FAX 681-6160
中 央 区	TEL 840-6067	FAX 840-6167

桜 区	TEL 856-6177	FAX 856-6271
浦 和 区	TEL 829-6152	FAX 829-6238
南 区	TEL 844-7177	FAX 844-7277
緑 区	TEL 712-1177	FAX 712-1270
岩 槻 区	TEL 790-0168	FAX 790-0267

このチラシは135,000部作成し、1部当たりの作成費用は3円です。