

うわじまガイヤ健康体操協力団体とは

定期的にうわじまガイヤ健康体操を実施する住民主体の団体。

団体として参加できる要件

- ① 宇和島市に住民票がある65歳以上の方で2世帯5人以上で構成されること
- ② 週に1回以上うわじまガイヤ健康体操を実施していただけすること
- ③ 地域住民に体操会場を開放していること
- ④ 単位老人クラブのうち、うわじまガイヤ健康体操を概ね月2回以上実施していただくこと

※介護事業所等法人格の団体は参加団体の対象となりません

団体となるには

宇和島市役所地域包括支援センターまたは、各支所市民サービス係へ申請（所定の様式） 代表者（取りまとめ等をする人）が必要です。
(取りまとめ内容…参加者へのスタンプ押し、参加出席表の記録・提出・ポイント交換申請の取りまとめ等)

生き生き教室（介護予防教室）とは

65歳以上の方が筋力づくりや認知症予防を目的に、週1回通う、定員20～30名程度の教室（1回1～2時間程度）



教室の種類および対象者

一般教室

フィットネスクラブやスポーツジム等で行う教室

要介護認定を受けておらず、体を動かすことに不安がない方向けの教室

専門教室

介護事業所等で行う教室

要介護認定を受けておらず、身体機能に少し不安がある方向けの教室
(通所型サービスを利用している場合は対象外)



お申し込み
窓口

生き生きうわじまLife

宇和島市役所
地域包括支援センターまたは
各支所市民サービス係



宇和島市に住む
65歳以上
の方へ

健康維持や介護予防に励むと、
宇和島市から特典がありますよ！
という

ガイヤマイレージ 制度のお知らせです。//

宇和島市に住む65歳以上の方が、
健康づくり活動や元気づくりサポート活動に参加することで、
スマホアプリの方はRUC POINTが貯まります。
手帳の方は実績に応じて当該ポイントを紙クーポン（商品券）に交換できます。

参加方法

1

宇和島市役所
地域包括支援センター
(または各支所市民サービス係)に

申請・参加登録

手帳またはスマホアプリでの
参加を選択



手帳
受け取り

RUC
POINT
アプリ
登録

2

活動に参加

手帳に
ポイント
が貯まる！

スマート
アプリに
ポイント
付与！

3

手帳
ポイントの
蓄積数に応じて
紙クーポン
(商品券)
に交換！

スマート
アプリ
1pt=1円として
加盟店で
ポイントが
すぐに使える！

お問い合わせ

宇和島市役所地域包括支援センター 介護予防担当まで TEL.24-1111

ガイヤマイレージ制度の受付・問合せは

* 宇和島市役所 地域包括支援センターへ *

元気づくりサポート活動

- ① 宇和島市が主催する連絡会への参加

※年3回程度を予定(5・11・3月頃)

必須活動

- ② 協力団体の代表者や協力者としての活動

※1団体3人まで (登録20人以上の場合)

- うわじまガイヤ健康体操を教える
- 協力団体でのお世話 等

- ③ その他のボランティア活動

ちょこボラ

- 近所の人たちへのお助け
ゴミ出し支援・買い物代行

施設ボラ

- 医療機関等で
レクリエーションをリード
- 参加者の見守り等

子守りボラ

- 親子で参加のイベントや
親子のひろば等での子守りなど

聴きボラ

- 近所の人・独居高齢者への
傾聴

- ④ 介護予防事業等への協力

- 生き活き教室サポーター ●認知症カフェ等に参加

【手帳】元気作りサポートポイント

【有効期間】
4月～翌3月



1日1回 2スタンプポイント

スタンプポイント上限／年間100ポイント／5,000円

【スマホアプリ】1日1回 100ポイント

ポイント上限／年間5,000ポイント／5,000円

貯まったポイントはどうするの？

【手帳】期間終了後、手帳最終ページの交換申出書を記入し、手帳を宇和島市役所地域包括支援センターまたは、各支所市民サービス係へ提出。

スタンプポイント蓄積数に応じて、紙クーポン(商品券)等と交換できます。

【スマホアプリ】1pt=1円として加盟店でポイントがすぐに使えます。

協
力

参
加

生き活き教室 (介護予防教室)

1人
1教室限定

※各事業所等で実施中

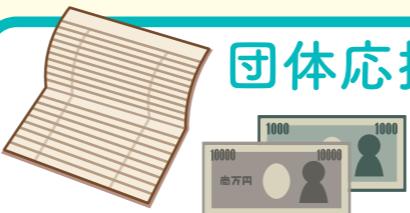
うわじまガイヤ 健康体操協力団体

※各集会所や公民館などで実施中



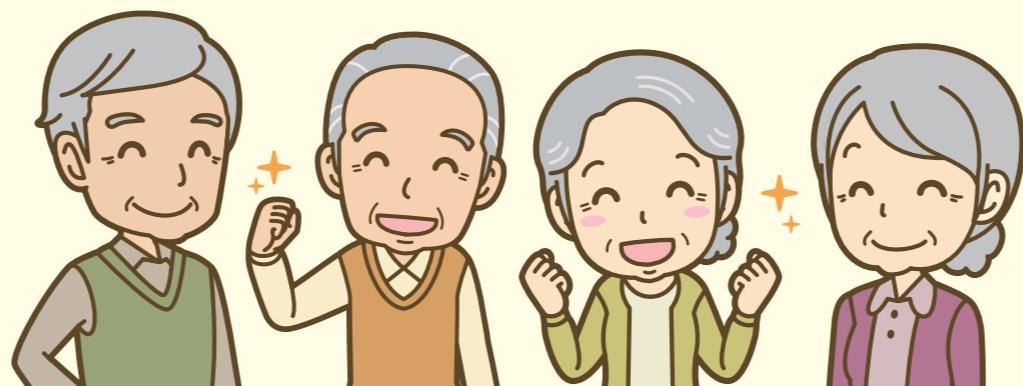
団体応援金(受付3月)

【団体応援金の額】



年度の参加者延べ人数	団体応援金(年額)
200人未満	10,000円
200～999人	14,000円
1,000～1,499人	18,000円
1,500～1,999人	22,000円
2,000～2,499人	26,000円
2,500～4,999人	30,000円
5,000人以上	35,000円

年間参加者延べ人数
(4月～翌3月)に応じて
団体の通帳に振り込み
※6ヶ月以上の活動団体が対象



手帳を紛失された際は、手帳の再発行は可能です。
ただし、それまでに貯めていたポイントは消滅します。

健康づくり活動

- ① うわじまガイヤ健康体操への参加

【手帳】

【スマホアプリ】

1日1回 1スタンプポイント

1日1回 50ポイント

- ② 宇和島市老人クラブ連合会
及び各支部事業への参加

【手帳】

【スマホアプリ】

1日1回 2スタンプポイント

1日1回 100ポイント

※地区・単位老人クラブ事業は対象外

- ③ 特定健診・後期高齢者健診受診後、
生活指導等を受ける

【手帳】

【スマホアプリ】

1日1回 2スタンプポイント

1日1回 100ポイント

- ④ 市・後期高齢者医療の
歯周疾患検診結果の提示

【手帳】

【スマホアプリ】

1日1回 2スタンプポイント

1日1回 100ポイント

【手帳】健康づくりポイント 【有効期間】1月～12月
スタンプポイント上限／年間60ポイント／3,000円

【スマホアプリ】1日1回 50ポイント

ポイント上限／年間3,000ポイント／3,000円

ガイヤP
6,4--

1-0

実際のスタンプ

★うわじまガイヤ健康体操にて同じ日に活動した場合は、どちらかのポイントのみ。

★うわじまガイヤ健康体操と宇和島市老人クラブ連合会に同じ日に活動した場合は、どちらのポイントもつけることができる。★②については(仮)老人クラブ手帳へ移行予定。

★④については保険健康課で付与された場合は不可。(R7年移行予定)

貯まったポイントはどうするの？

【手帳】期間終了後、手帳最終ページの交換申出書を記入し、手帳を宇和島市役所地域包括支援センターまたは、各支所市民サービス係へ提出。

※協力団体等の代表者がとりまとめ

ポイント蓄積数に応じて、
自宅に紙クーポン(商品券)が郵送されます。



※約280店舗(2024年5月現在)の取扱店でお買物などに
使用できます。

【スマホアプリ】1pt=1円として加盟店でポイントがすぐに使えます。