

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。
- ② 週に1回以上「うわじまガイヤ健康体操」を実施。
- ③ 地域住民に体操会場を開放。

※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

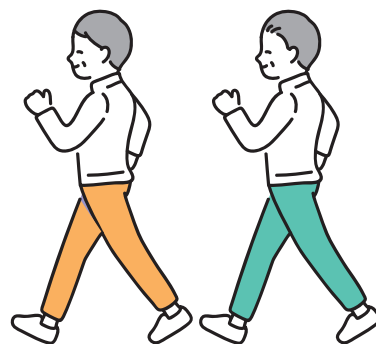
要介護認定を受けておらず、身体機能に少し不安がある方向けの教室
（通所型サービスを利用している場合は対象外）



生き生きうわしまLife

お申し込み
窓口

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



ココロまじわうトコロ



宇和島
uwajima

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、
ポイントが貯まり、実績に応じて当該ポイントを
紙クーポン（商品券）またはRUC POINTに交換できる制度。

STEP 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

STEP 2 >> 活動に参加

手帳

ポイント
が貯まる!

スマホ
アプリ

ポイント
付与!

STEP 3 >> ポイントを貯めると

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!

スマホ
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 / 電話番号: 0895-24-1111

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(7・11・2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5人につき1人)

- 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

※慰問目的は対象外

- 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

※施設慰問は対象外

- 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

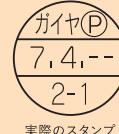
【有効期間】
4月～翌3月

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

【手帳】期間終了後、手帳最終ページの交換申請書を記入し、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、
自宅に紙クーポン(商品券)が郵送されます。



【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。

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

協
力

参
加

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】

1日1回 1スタンプポイント

【スマホアプリ】

1日1回 50ポイント

② うわじまがいな 健康カーニバルへの参加

【手帳】

1年1回 1スタンプポイント

【スマホアプリ】

1年1回 50ポイント

③ 介護予防教室(出前講座) への参加

【手帳】

1日1回 1スタンプポイント

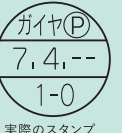
【スマホアプリ】

1日1回 50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



★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うわじまがいな健康カーニバル他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。

貯まったポイントはど

【手帳】期間終了後、手帳最終ページの交換申請書を記入し、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、 ※協力団体等の代表者がとりまとめ
自宅に紙クーポン(商品券)が郵送されます。

※約280店舗(2025年5月現在)の取扱店でお買い物などに
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。

