

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）



生き生きうわじま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



※参加したいご本人の窓口申し込みが必要。電話や参加者以外の方の申し込みはできません。

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

令和8年5月作成

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

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

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

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

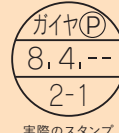
【手帳】元気づくりサポートポイント 【有効期間】4月～翌3月

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ようするの？

【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。

協力

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

参加

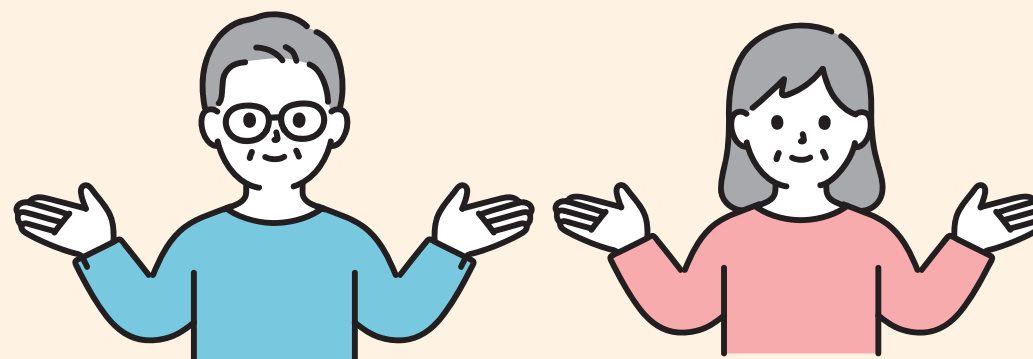
団体応援金(受付3月)

【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

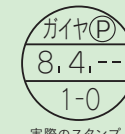
【スマホアプリ】

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ようするの？

【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。

※約270店舗(2026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。

