

提出前にご確認ください。

- このポイント手帳の提出期限は、**令和9年(2027年)3月31日(水)(必着)**です。
- 一度提出されたポイント手帳は、お返しすることができません。
- このポイント手帳で貯めたポイントの奨励金の振込は、令和8年(2026年)5月末から順次行う予定です(詳しくは6ページをご覧ください。)
- ポイント手帳提出用の返信用封筒を紛失された方は、お手持ちの封筒に切手を貼って、下記「ポイント手帳提出先」に郵送していただくことも可能です。

ポイント手帳提出先

〒730-8586 広島市中区国泰寺町一丁目6番34号
広島市健康福祉局高齢福祉部高齢福祉課

お問合せ先

広島市高齢者いきいき活動ポイント事業等コールセンター
082-512-0290

ポイント事業ホームページ

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/living/fukushi-kaigo/1014902/1025759/1005990/index.html>

活動団体一覧等が確認できます(随時更新)。

(広島市記入欄)【ここから下は記入しないでください。】



1P	健診等	2P	4P	合計

2025

令和7年8月

発行

見本



使用期間

令和7年(2025年)9月1日～
令和8年(2026年)8月31日

登録番号

氏名

令和7年(2025年)8月発行

広島市

目次

ポイント事業とは	1 ページ
ポイント事業への参加と手帳の利用方法	3～5 ページ
奨励金の振込までの流れ	6 ページ
必読事項	7～8 ページ
1ポイントの活動・押印ページ	9～18 ページ
2ポイントの健診等・押印ページ	19～22 ページ
2ポイントの活動・押印ページ	23～29 ページ
4ポイントの活動・押印ページ	30～33 ページ

ポイント事業とは

Q どんな事業なの？

高齢者の社会参加を促進するため、高齢者が1年間に行う健康づくりやボランティア活動などの実績(ポイント数に換算)に応じてその高齢者に奨励金を支給します。

Q どんな高齢者が対象になるの？

令和7年(2025年)9月1日現在、広島市在住の65歳以上の方です(重度障害者福祉タクシー利用助成を選択していない方に限ります。)

Q どんな活動などが対象になるの？

①グラウンドゴルフなどの健康づくり・介護予防活動(1ポイント)、②特定健康診査の受診等(2ポイント)、③児童の登下校の見守りなどのボランティア活動(2ポイント又は4ポイント)です。詳しくは、ポイント事業ホームページをご覧ください。

Q ポイント数の換算はどうなっているの？

1ポイントを100円に換算して奨励金が支給されます。上限額は以下の表のとおりです。

対象者		奨励金(獲得ポイント数)の上限	交通費助成の上限
65歳以上の高齢者		10,000円(100ポイント)	—
要支援・要介護高齢者外出支援 交通費助成との併用者	要支援者	7,500円(75ポイント)	2,500円
	要介護者	5,000円(50ポイント)	5,000円
障害者公共交通機関利用助成との併用者	障害者	4,000円(40ポイント)	6,000円相当

Q どうやって奨励金が振り込まれるの？

これまでに奨励金の振込口座を登録済の方には、その口座に奨励金を振り込みます(奨励金の振込までの流れについては6ページをご覧ください。)。なお、口座変更は可能ですが、高齢福祉課又は各区福祉課で手続きが必要です。

ポイント事業への参加と手帳の利用方法

手順1 活動時にポイント手帳を携帯します。活動内容に応じて、スタンプを押してもらったページが異なります。ページの色をご確認ください。

- 1 ポイント 健康づくり・介護予防活動 黄色
- 2 ポイント 健康診査・がん検診等 緑色
- 2 ポイント 地域の支え手となる活動(一般的なボランティア活動) 桃色
- 4 ポイント 地域の支え手となる活動(特定のボランティア活動) 水色

府中町・海田町とのポイント相互付与について

広島市と府中町・海田町は、高齢者の社会参加をより一層促進するとともに、地域の活性化につなげるため、相互にポイント付与を行っています。これにより、広島市の高齢者が、府中町・海田町の活動団体が実施する活動等に参加した場合もポイントを付与(スタンプを押印)できます。

府中町・海田町に登録している活動団体の情報は、各町の高齢者いきいき活動ポイント事業ホームページで確認できます。

●府中町ポイント事業ホームページ
<https://www.town.fuchu.hiroshima.jp/site/koureikaigoka/23989.html>

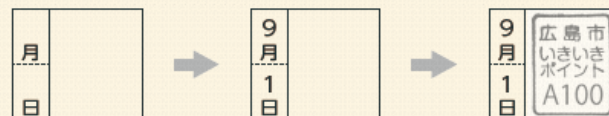


●海田町ポイント事業ホームページ
<https://www.town.kaita.lg.jp/soshiki/19/120972.html>



手順2

活動に参加したら、活動団体から、活動日(月と日の両方)を記入し、マス目に合わせてスタンプを押してもらいます(スタンプを事後押印する場合は押印日ではなく、活動日を記入してもらいます。)



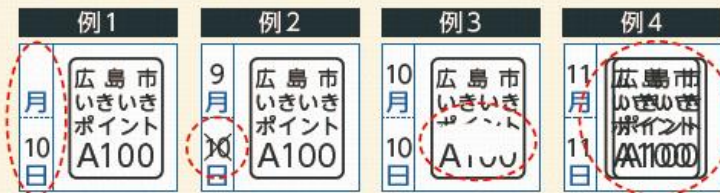
ポイントの集め方(例)

	午前	午後
月	近所のサロン活動に参加(1ポイント)	地域グループのウォーキングに参加(ポイントなし)
火		午前中の活動で1ポイントを得ているので、同日の午後の同様の活動はポイントを得られません。
水	児童の登下校の見守り活動に参加(2ポイント)	介護施設でのボランティア活動に参加(4ポイント)
木	午前・午後ともボランティア活動への参加ですが、ポイント数が異なるため、それぞれ付与されます。	
金	医療機関で特定健診・〇〇がん検診を受診(2ポイント×2回=4ポイント)	健診(検診)は、1回の受診につき2ポイント付与されます。
土	清掃活動とグラウンドゴルフは、ポイント数が異なるため、それぞれ付与されます。	
日	町内会の清掃活動に参加(2ポイント)	老人クラブのグラウンドゴルフに参加(1ポイント)

手順3

スタンプを押してもらったら、日付(月と日の両方)が正しく記入されているか、また、以下のように無効な押印になっていないかご確認ください。

<無効となるスタンプ押印の例>



例1 日付の一部が記入されていない場合(月と日の両方の記入が必要です。)

例2 日付を取り消しているが、修正後の日付が記入されていない場合

例3 押印が不明瞭で、スタンプ番号が確認できない場合

例4 スタンプが押し直されているが、どの団体が押印したスタンプなのか分からない場合

手順4

ポイント手帳を期限までに広島市に提出してください。紺色のポイント手帳の使用期限は令和8年(2026年)8月31日までですが、この日以前でも随時提出できます。またポイントを上限まで貯めていなくても提出できます。
広島市で獲得ポイント数を集計し、高齢者ご本人の預金口座に奨励金を振り込みます。
奨励金の振込までの流れは6ページのとおりです。

手順5

奨励金の上限を超えるポイントを貯め、提出期限(令和9年(2027年)3月31日(水))までに紺色のポイント手帳を提出した方の中から抽選で記念品(カタログギフト)を贈呈します。
※当選発表は当選通知の発送をもって代えさせていただきます。
※カタログの発送は令和9年(2027年)9月頃を予定しています。

1

ポイント手帳の提出

提出期限(必着)までにポイント手帳を広島市へ提出してください。

2

ポイント数の集計・お知らせ

令和8年3月末(予定)以降、広島市から順次、「獲得ポイントのお知らせ」を送付します。(受付から原則1~2ヶ月程度)

3

(振込口座の登録がない方のみ)

振込口座の登録

①で初めてポイント手帳を提出される方など、振込口座を登録していない方には、②の「獲得ポイントのお知らせ」とあわせて口座登録用紙をお送りします。必要事項を記入の上、必ずご提出ください。

ポイント手帳を提出されていても、口座登録が完了していない方には、奨励金の振込ができません。

4

奨励金の振込

令和8年5月末(予定)以降、順次、奨励金を振り込みます。

ポイント手帳の提出時期によって、奨励金の振込までにかかる日数が異なります。また、振込日のお知らせはお送りしませんので、通帳のご記帳により確認してください。

必読事項

- ポイント手帳の登録番号や氏名が不明な場合は、貯めたポイントは無効になります。
- このポイント手帳に分解・切り取り・切り貼り等の改造を行った場合は、貯めたポイントは無効になります。
- このポイント手帳を他人に貸したり、譲渡した場合は、貯めたポイントは無効になります。
- このポイント手帳で貯めたポイントを次のポイント手帳に繰り越すことはできません。
- このポイント手帳を紛失等して新たな手帳の再交付を受けた場合は、このポイント手帳で貯めたポイントは無効になります。
- このポイント手帳を提出期限(必着)までに市役所高齢福祉課に返送いただけない場合や、手帳の不正使用があった場合は、奨励金の振込ができません。
- 押印してもらうページを間違えた場合、手帳へのメモ書きやページの切り貼りのみをもって、ポイントを読み替えることはできません。活動団体で訂正の上、正しいページに押印してもらうようにしてください。

- 提出されたポイント手帳のデータについては、個人が特定できないよう統計的に処理し、本事業の効果を検証するために使用することがあります。データの使用に同意していただけない方については、手帳表紙に印字されている名前の左側の余白に「不同意」と記入してください。記入のない方については、手帳の提出をもって、医療費、介護給付費、その他これらに類する効果検証に必要な情報の使用についても同意されたものとして取り扱わせていただきます。
- 新たに要介護認定又は障害者手帳を取得した場合は、手帳送付の手続が必要となりますので、コールセンターまでお問い合わせください(裏表紙をご覧ください。)
- 一定期間(5年程度)ポイント手帳の提出が無い場合には、ポイント手帳の送付を停止することがあります(停止する際は、事前にお知らせします。)

活動団体の方へ スタンプを押す前にご確認ください!

- スタンプは、1日の活動につき、日付(月の省略不可)を記入した上で、1回押印してください。この活動のスタンプ押印は、1日につき1回までです。
- 押し間違えたスタンプには、その上に大きく×を書いてください。
- 1ポイントの対象となる活動の例はポイント事業ホームページでご確認ください。

右へ ➡

月	スタート	月		月		月	4P
日		日		日		日	
月		月		月		月	8P
日		日		日		日	
月		月		月		月	12P
日		日		日		日	

この活動で押印できるのは、1日につき1回までです。

月		月		月		月	16P
日		日		日		日	
月		月		月		月	20P
日		日		日		日	
月		月		月		月	24P
日		日		日		日	
月		月		月		月	28P
日		日		日		日	
月		月		月		月	32P
日		日		日		日	次のページへ

右へ →

月	前の ページ より	月		月		月	36P
日		日		日		日	
月		月		月		月	40P
日		日		日		日	
月		月		月		月	44P
日		日		日		日	
月		月		月		月	48P
日		日		日		日	
月		月		月		月	52P
日		日		日		日	

この活動で押印できるのは、1日につき1回までです。

月		月		月		月	56P
日		日		日		日	
月		月		月		月	60P
日		日		日		日	
月		月		月		月	64P
日		日		日		日	
月		月		月		月	68P
日		日		日		日	
月		月		月		月	72P
日		日		日		日	次のページへ

1ポイント

健康づくり・介護予防活動

右へ →

月	前の ページ より	月		月		月	76P
日		日		日		日	
月		月		月		月	80P
日		日		日		日	
月		月		月		月	84P
日		日		日		日	
月		月		月		月	88P
日		日		日		日	
月		月		月		月	92P
日		日		日		日	

この活動で押印できるのは、1日につき1回までです。

月		月		月		月	96P
日		日		日		日	
月		月		月		月	100P
日		日		日		日	
月		月		月		月	104P
日		日		日		日	
月		月		月		月	108P
日		日		日		日	
月		月		月		月	112P
日		日		日		日	次のページへ

右へ →

月	前の ページ より	月		月		月	116P
日		日		日		日	
月		月		月		月	120P
日		日		日		日	
月		月		月		月	124P
日		日		日		日	
月		月		月		月	128P
日		日		日		日	
月		月		月		月	132P
日		日		日		日	

この活動で押印できるのは、1日につき1回までです。

月		月		月		月	136P
日		日		日		日	
月		月		月		月	140P
日		日		日		日	
月		月		月		月	144P
日		日		日		日	
月		月		月		月	148P
日		日		日		日	
月		月		月		月	152P
日		日		日		日	次のページへ

右へ →

月	前の ページ より	月		月		月	156P
日		日		日		日	
月		月		月		月	160P
日		日		日		日	
月		月		月		月	164P
日		日		日		日	
月		月		月		月	168P
日		日		日		日	
月		月		月		月	172P
日		日		日		日	

この活動で押印できるのは、1日につき1回までです。

月		月		月		月	176P
日		日		日		日	
月		月		月		月	180P
日		日		日		日	
月		月		月		月	184P
日		日		日		日	
月		月		月		月	188P
日		日		日		日	
月		月		月		月	192P
日		日		日		日	

医療機関・薬局の方へ スタンプを押す前にご確認ください!

- スタンプは、受診された健(検)診等1つにつき、日付(月の省略不可)を記入した上で、1回押印してください。
- 押印はポイント手帳の使用期間中にそれぞれ1回までです(③被爆者健康診断を除く)。
- スタンプを押し間違えたときは、その欄に大きく×を書き、正しい欄に押印してください。

2ポイント対象となる健(検)診等(限定)

2ポイント付与の対象となる健(検)診等は、生活習慣病の予防、早期発見、早期治療などのため、広島市が特に受診を奨励している以下の①～⑭です。

- ① 特定健康診査
 - ・ 広島市、健康保険組合、全国健康保険協会、共済組合などが実施する特定健康診査
 - ・ 公的医療保険制度に基づく健康診査(生活習慣病予防健診など)
 - 注：特定健康診査の内容を含むものに限る。
- ② 後期高齢者医療制度の健康診査
- ③ 被爆者健康診断
- ④ 被爆二世健康診断
- ⑤ 節目年齢歯科健診 / 後期高齢者歯科健診

がん検診

- ⑥ 胃がん、⑦ 肺がん、⑧ 大腸がん、
- ⑨ 子宮頸がん(子宮がん)、⑩ 乳がん、
- ⑪ 多発性骨髄腫

注：③及び④の対象者のみ⑪の欄に押印できます。

- ⑫ 骨粗しょう症検診
 - ※対象となるのは、65歳から5歳刻みの年齢の方になります。(例：65歳、70歳、75歳…)
 - なお、被爆者骨粗しょう症検診の場合は、年齢制限はありません。
- ⑬ 薬剤師等による「服薬情報のお知らせ」の確認
 - ※お知らせが送付されるのは、広島市国民健康保険又は後期高齢者医療制度の加入者のうち、複数の医療機関から一定の日数以上のお薬を6種類以上処方された等の要件に該当される方になります。
- ⑭ 薬剤師等による「服薬情報のご案内」の確認
- 特定健康診査または広島市が実施するがん検診に相当する検査の受診(人間ドックなど)
 - 相当する検査等の欄に押印できます。

以下の健(検)診等はポイント対象外です!

- × 特定の疾病の診察・治療・経過観察のために行う検査
- × 受診が義務付けられている定期健康診断(例、事業者健診)



高齢者の皆様へ

ポイント事業に登録されている医療機関等であるかは、広島市ホームページやポイント事業コールセンター等でご確認ください。

健(検)診の区分					押印・日付記入欄	
健康診査 ※1	①特定健康診査 広島市国民健康保険に加入されている方又は、協会けんぽ、共済組合などの医療保険に加入されている方(被扶養者を含む) ※2					月 日
	②後期高齢者医療制度の健康診査 75歳以上又は、一定の障害を有すると認められた65歳以上75歳未満の後期高齢者医療制度に加入されている方					月 日
③被爆者健康診断 ※1	月 日	1回目	月 日	2回目	月 日	3回目 ※3
④被爆二世健康診断 ※1						月 日
⑤節目年齢歯科健診 後期高齢者歯科健診						月 日
③及び④の対象者のみ 右欄に押印できます。						⑪がん検診 (多発性骨髄腫) 月 日

※1 ①～④はいずれか1つの健診区分しか押印できません。※2 生活保護受給者など医療保険未加入者が本市発行の受診券を持参して健康診査を受診した場合、①特定健康診査に押印してください。 ※3 ⑤は原則1年に4回まで押印できますが、⑥～⑪のいずれか1つでも押印がある場合は3回までしか押印できません。

検診の区分	押印・日付記入欄	検診の区分	押印・日付記入欄	検診の区分	押印・日付記入欄
がん検診	⑥胃がん 月 日	⑦肺がん 月 日	⑧大腸がん 月 日		
	⑨子宮頸がん (子宮がん) 月 日	⑩乳がん 月 日			
⑫骨粗しょう症検診 65歳から5歳刻みの年齢の方(例. 65歳、70歳、75歳…) (被爆者骨粗しょう症検診は年齢制限なし)					月 日
⑬薬剤師等による「服薬情報のお知らせ」の確認 ⑭薬剤師等による「服薬情報のご案内」の確認 広島市国民健康保険若しくは後期高齢者医療制度の加入者又は生活保護受給者で、本市からお知らせが届いた方					月 日
訂正用押印・日付記入欄 ※4					
月 日	訂正用	月 日	訂正用	月 日	訂正用

※4 欄が使用できない状態(例. 胃がん検診の欄に×が記入されている人が胃がん検診を受診した場合)のときは、訂正用押印・日付記入欄に日付を記入し、スタンプを押印してください。 ※5 全ての日付欄に、月と日の両方の記入が必要です。

活動団体の方へ スタンプを押す前にご確認ください!

- スタンプは、1日の活動につき、日付(月の省略不可)を記入した上で、1回押印してください。この活動のスタンプ押印は、1日につき1回までです。
- 押し間違えたスタンプには、その上に大きく×を書いてください。
- 2ポイントの対象となるボランティア活動の例は、ポイント事業ホームページでご確認ください。なお、ボランティア活動には、無償に限らず有償(交通費等の実費程度の謝金に限る。)のものも含まれます。

右へ ➡

この活動で押印できるのは、1日につき1回までです。

月	スタート	月		月		月	8P
日		日		日		日	
月		月		月		月	16P
日		日		日		日	
月		月		月		月	24P
日		日		日		日	
月		月		月		月	32P
日		日		日		日	
月		月		月		月	40P
日		日		日		日	次のページへ

右へ →

月	前の ページ より	月		月		月	48P
日		日		日		日	
月		月		月		月	56P
日		日		日		日	
月		月		月		月	64P
日		日		日		日	
月		月		月		月	72P
日		日		日		日	
月		月		月		月	80P
日		日		日		日	

この活動で押印できるのは、1日につき1回までです。

月		月		月		月	88P
日		日		日		日	
月		月		月		月	96P
日		日		日		日	
月		月	100P	月		月	104P
日		日		日		日	
月		月		月		月	112P
日		日		日		日	
月		月		月		月	120P
日		日		日		日	次のページへ

右へ →

月	前の ページ より	月		月		月	128P
日		日		日		日	
月		月		月		月	136P
日		日		日		日	
月		月		月		月	144P
日		日		日		日	
月		月		月		月	152P
日		日		日		日	
月		月		月		月	160P
日		日		日		日	

この活動で押印できるのは、1日につき1回までです。

月		月		月		月	168P
日		日		日		日	
月		月		月		月	176P
日		日		日		日	
月		月		月		月	184P
日		日		日		日	
月		月		月		月	192P
日		日		日		日	
月		月		月		月	200P
日		日		日		日	次のページへ

2 スタンプ欄 (4ページ目)

ポイント 地域の支え手となる活動

右へ ➡ この活動で押印できるのは、1日につき1回までです。

月	前の ページ より	月		月		月	208P
日		日		日		日	
月		月		月		月	216P
日		日		日		日	
月		月		月		月	224P
日		日		日		日	
月		月		月		月	232P
日		日		日		日	
月		月		月		月	240P
日		日		日		日	

4 ポイント 地域の支え手となる活動

見本

活動団体の方へ スタンプを押す前にご確認ください!

- スタンプは、1日の活動につき、日付(月の省略不可)を記入した上で、1回押印してください。この活動のスタンプ押印は、1日につき1回までです。
- 押し間違えたスタンプには、その上に大きく×を書いてください。

4ポイント対象となるボランティア活動(限定)

4ポイント付与の対象となるボランティア活動は、①～⑨のとおりです。なお、ボランティア活動には、無償に限らず有償(交通費等の実費程度の謝金に限る。)のものも含まれます。

- 1 子育てオープンスペース(乳幼児とその保護者が気軽に集い、遊べる場所(広島市が認めるもの))での支援活動
- 2 こども食堂や学習支援などのこどもの居場所づくりに関する活動
- 3 介護施設等、保育園、障害者支援施設、児童福祉施設、医療機関での支援活動(清掃、配膳、洗濯、駐車の誘導など)

4

ポイント 地域の支え手となる活動

特定のボランティア活動(限定)

- 4 高齢者及び障害者に対する外出時の付き添い介助、点訳・音訳、手話・要約筆記
- 5 「介護予防・日常生活支援総合事業」(以下「総合事業」という。)として行う住民主体型生活支援訪問サービスの提供活動
※総合事業は、介護保険制度の中で行う介護予防や生活支援のための事業です。自立した日常生活を送ることを目的に、一人一人の目標や状態に合わせたサービスが提供されます。
- 6 コーディネーターとして①～⑤の活動の調整等を行う活動
- 7 総合事業として行う地域高齢者交流サロン(補助を受けて実施するもの※)・地域介護予防拠点の世話人や認知症カフェのスタッフとしての活動
※補助を受けなくなった場合でも、サロンとしての活動が続く限り対象です。
- 8 自主防災会による災害発生時の避難所開設などの活動
- 9 府中町・海田町(ポイントの相互付与を行う自治体)の登録団体が4ポイントとして行う活動

右へ ➡

この活動で押印できるのは、1日につき1回までです。

月	スタート	月	月	月	16P
日		日	日	日	
月		月	月	月	32P
日		日	日	日	
月		月	月	月	48P
日		日	日	日	
月		月	月	月	64P
日		日	日	日	
月		月	月	月	80P
日		日	日	日	次のページへ

4ポイント

地域の支え手となる活動

右へ➡

この活動で押印できるのは、1日につき1回までです。

月	前の ページ より	月		月		月	96P
日		日		日		日	
月	100P	月		月		月	112P
日		日		日		日	
月		月		月		月	128P
日		日		日		日	
月		月		月		月	144P
日		日		日		日	
月		月		月		月	160P
日		日		日		日	

見本



孫にプレゼントを

買ってあげようかしら♪

地域団体に寄付して、

活動に役立ててもらおうかな♪



もしものときのために

あなたのお名前など

氏 名	
電話番号	

緊急連絡先

氏 名	
電話番号	