

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8年(2026年)3月31日(火)(必着)**です。
- 一度提出されたポイント手帳は、お返すことができません。
- 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7年(2025年)5月末から順次行う予定です。(詳しくは33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/site/ikiiki/>

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

2024

令和6年8月

発行



使用期間

令和6年(2024年)9月1日～
令和7年(2025年)8月31日

登録番号

氏名

令和6年(2024年)8月発行

広島市

目次

ポイント事業とは	2 ページ
ポイント事業への参加と手帳の利用方法	3~4 ページ
必読事項	5 ページ
1ポイントの活動・押印ページ	6~16 ページ
2ポイントの健診等・押印ページ	17~20 ページ
2ポイントの活動・押印ページ	21~28 ページ
4ポイントの活動・押印ページ	29~32 ページ
奨励金の振込までの流れ	33 ページ

- 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33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。
- 返送していただい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、事業の効果検証のために使用場合があります。
データ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た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同意されたものとして取り扱わせていただきます。

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6年(2024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、6ページ(健康づくり・介護予防活動)、17~18ページ(健康診査・がん検診等)、21~22ページ(一般的なボランティア活動)及び29~30ページ(特定のボランティア活動)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:1万円。ただし、要支援・要介護高齢者外出支援交通費助成者は要支援者が7千5百円、要介護者が5千円、障害者公共交通機関利用助成者は4千円。)

ポイント事業への参加と手帳の利用方法

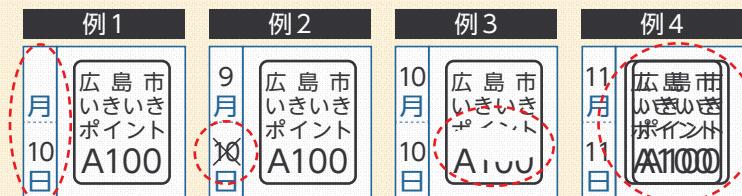
- 1 活動に参加したら、活動団体にこの手帳を提示し、スタンプを押してもらいましょう(活動団体があなたの活動実績を確認できない場合は、スタンプを押してもらえません。)

府中町や海田町が実施するポイント事業の活動に参加した場合でも、スタンプを押してもらえます。

- (例1) 府中町や海田町の体育施設等で行う卓球
- (例2) 府中町や海田町に登録する活動団体が主催する活動(サロン等)への参加

- 2 スタンプ押印欄を確認しましょう。次のようにスタンプを押印する欄への記入・押印があったとしても、いつ押したのかを含め、不明瞭な押印については、ポイントの付与が認められません。

<無効となるスタンプ押印の例>



- 例1 月日の記入がない場合(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

- 3 提出期限(令和8年(2026年)3月31日(火)必着)までに、手帳送付時に同封している返信用封筒でこの手帳を広島市に返送します。

ポイント付与期間は令和7年(2025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。

- 4 広島市は、返送されたポイント手帳に基づき獲得ポイント数を集計し、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については33ページをご覧ください。

- 5 奨励金の上限を超えるポイントを貯め、提出期限までに手帳を提出され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。

○赤色の手帳(この手帳)

使用期間: 令和6年9月1日~令和7年8月31日
提出期限: 令和8年3月31日(火)必着
カタログ発送時期: 令和8年9月頃(予定)

○青緑色の手帳(令和5年度の手帳)

使用期間: 令和5年9月1日~令和6年8月31日
提出期限: 令和7年3月31日(月)必着
カタログ発送時期: 令和7年9月頃(予定)

○オレンジ色の手帳(令和4年度の手帳)

使用期間: 令和4年9月1日~令和5年8月31日
提出期限: 令和6年3月29日(金)必着
カタログ発送時期: 令和6年9月頃(予定)

必読事項

このポイント手帳を他人に貸したり、譲渡した場合は、貯めたポイント数は無効になります。

このポイント手帳で貯めたポイント数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数は無効になります。

このポイント手帳を令和8年(2026年)3月31日(火)(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。

押印してもらった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、ポイント数を読み替えることはできません。活動団体が訂正の上、正しいページに押印してもらうようにしてください。



1

ポイント 健康づくり・介護予防活動

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ポイント対象となる活動(例示)

例えば、以下の活動が1ポイント付与となります。

- 地域住民が運営する介護予防教室などへの参加
- 町内会や地区社会福祉協議会などが実施するふれあい・いきいきサロンなどへの参加
- 地域で集まって行うゲートボールや卓球などへの参加
- 囲碁や将棋、手芸など趣味のサークルなどへの参加
- フィットネスクラブやカルチャースクールへの参加
- スーパーマーケット等が地域住民を対象に行っている体操の集いへの参加
- グループを作って行うラジオ体操やウォーキングへの参加
- 各区スポーツセンター(プール・体育館等)の利用
- 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1ポイントとして行う活動など

1 スタンプ欄 ポイント 健康づくり・介護予防活動

右へ →

月	スタート	月	月	月	月	4P
日		日		日		
月		月	月	月	月	8P
日		日		日		
月		月	月	月	月	12P
日		日		日		
月		月	月	月	月	16P
日		日		日		
月		月	月	月	月	20P
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	
月		月		月		月	36P
日		日		日		日	
月		月		月		月	40P
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

1 スタンプ欄 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	44P
日		日		日		日	
月		月		月		月	48P
日		日		日		日	
月		月		月		月	52P
日		日		日		日	
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	
月		月		月		月	76P
日		日		日		日	
月		月		月		月	80P
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

1 スタンプ欄 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	84P
日		日		日		日	
月		月		月		月	88P
日		日		日		日	
月		月		月		月	92P
日		日		日		日	
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	
月		月		月		月	116P
日		日		日		日	
月		月		月		月	120P
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

1 スタンプ欄 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	月	124P
日		日	日	日	日	
月		月	月	月	月	128P
日		日	日	日	日	
月		月	月	月	月	132P
日		日	日	日	日	
月		月	月	月	月	136P
日		日	日	日	日	
月		月	月	月	月	140P
日		日	日	日	日	

月		月	月	月	月	144P
日		日	日	日	日	
月		月	月	月	月	148P
日		日	日	日	日	
月		月	月	月	月	152P
日		日	日	日	日	
月		月	月	月	月	156P
日		日	日	日	日	
月		月	月	月	月	160P
日		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

1 スタンプ欄 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	164P
日		日		日		日	
月		月		月		月	168P
日		日		日		日	
月		月		月		月	172P
日		日		日		日	
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	
月		月		月		月	196P
日		日		日		日	
月		月		月		月	200P
日		日		日		日	

1ポイント

健康づくり・介護予防活動

2 ポイント 健康診査・がん検診等

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
 - 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月14日以上のお薬を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になります!

- × 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事前にご確認ください。

2 スタンプ欄 ポイント

健康診査・がん検診等

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	1回目	2回目	3回目	4回目	月	日	
	月	月	月	※3			
	日	日	日				
④被爆二世健康診断 ※1					月	日	
③及び④の対象者のみ 右欄に押印できます。					月	日	
⑤節目年齢歯科健診 後期高齢者歯科健診					月	日	
⑩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 ③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	⑦ 肺がん	⑧ 大腸がん	⑨ 子宮頸がん (子宮がん)	⑩ 乳がん
	月 日	月 日	月 日	月 日	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
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。

2
ポイント

健康診査・がん検診等

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

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ポイント対象となるボランティア活動(例示)

例えば、以下の活動が2ポイント付与となります。(4ポイント付与の対象となるボランティア活動は、29～30ページのとおりです。)なお、ボランティア活動とは、無償だけでなく有償(交通費等の実費程度の謝金に限る。)のものを含まず。

地域団体等の取組

- ふれあい・いきいきサロン(介護予防・日常生活支援総合事業(以下「総合事業※」という。)として行うものを除く。)の世話人としての活動
- 老人クラブの会員として高齢者の見守りや生活支援を行う友愛活動(総合事業※として行うものを除く。)

※総合事業として行うものは、4ポイント付与となります。
(くわしくは、30ページをご覧ください。)

- 地域団体(町内会等)の運営活動(役員会議等)
 - 高齢者地域支え合い事業における協力員としての見守り活動
 - 一人暮らし高齢者などへの配食や困りごと相談
 - 介護施設等への訪問(手品、おどりなどの披露)
 - 町内や河川の清掃活動
 - 学区体育協会におけるスポーツ指導
 - 地区青少年健全育成連絡協議会におけるあいさつ運動、安全パトロール
 - 自主防災会における避難訓練の運営や防災パトロール
- など

その他のグループでの取組

- 観光・平和ガイド、被爆体験の伝承活動
 - パソコンやタブレット等の操作指導
 - リサイクルのための空き缶収集
 - 伝統文化の継承・振興活動
- など

その他

- 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2ポイントとして行う活動



2 スタンプ欄 ポイント

(1ページ目)

地域の支え手となる活動

一般的なボランティア活動

右へ →

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	

月		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	次のページへ

2ポイント

地域の支え手となる活動

2 スタンプ欄 ポイント

(2ページ目)

地域の支え手となる活動

一般的なボランティア活動

右へ →

月	前の ページ より	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	

月		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	次のページへ

2ポイント

地域の支え手となる活動

2 スタンプ欄 ポイント

(3ページ目)

地域の支え手となる活動

一般的なボランティア活動

右へ →

月	前の ページ より	月	月	月	月	168P
日		日		日	日	
月		月	月	月	月	176P
日		日		日	日	
月		月	月	月	月	184P
日		日		日	日	
月		月	月	月	月	192P
日		日		日	日	
月		月	月	月	月	200P
日		日		日	日	

月		月	月	月	月	208P
日		日		日	日	
月		月	月	月	月	216P
日		日		日	日	
月		月	月	月	月	224P
日		日		日	日	
月		月	月	月	月	232P
日		日		日	日	
月		月	月	月	月	240P
日		日		日	日	

2
ポイント

地域の支え手となる活動

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)

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、下記の①～⑨のとおりです。(2ポイント付与の対象となるボランティア活動は、21～22ページのとおりです。)なお、ボランティア活動とは、無償だけでなく有償(交通費等の実費程度の謝金に限る。)のものを含まず。

- 1 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))での子育て支援の活動
- 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、医療機関での清掃、配膳、洗濯、駐車誘導など

- 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*)及び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

4 スタンプ欄 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)

右へ →

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	

月		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	

4ポイント

地域の支え手となる活動

奨励金の振込までの流れ

1 ポイント手帳の提出
提出期限(令和8年(2026年)3月31日(火)
(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
広島市から「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
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。

振込口座の登録がない方のみ

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7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。



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	