

高齢者元気度アップ・ポイント／介護人材確保ポイント事業

健康づくりや社会活動に参加して、ポイントを貯めましょう。貯めたポイント数に応じてアプリ「Pay どん」内のポイントや現金、商品券に交換することができます。

問 市高齢福祉課 TEL 0994-31-1116

	高齢者元気度アップ・ポイント	介護人材確保ポイント
対象者	市内に住所を有する 65 歳以上の人	市内に住所を有する人
対象事業	①市が指定する健康増進、介護予防、地域貢献学習に関する講演会や教室等への参加 ②子どもの見守り活動など介護分野以外でのボランティア活動	○介護保険施設等におけるボランティア活動 ○在宅高齢者等の生活支援に関するボランティア活動
付与ポイント数（1 時間あたり）	① 1 ポイント ② 3 ポイント	3 ポイント
ポイントの貯め方	アプリ「Pay どん」の登録又はポイント手帳の発行	
ポイント上限	各 50 ポイント（年間 5,000 円を上限） ※交換は 10 ポイント単位（1 ポイント＝100 円）	
ポイント交換	○アプリ＝Pay どん加盟店で使用できるポイントがアプリ内で付与されます。 ○手帳＝現金振り込み又は商品券を選択できます。	

アプリを登録する時に必要なもの

- スマートフォン
 - マイナンバーカード又は運転免許証
 - 銀行口座とキャッシュカード（本人名義）
- ※銀行口座は鹿児島銀行、南日本銀行、鹿児島信用金庫、鹿児島相互信用金庫のいずれかの金融機関が対象



手帳を発行したいとき

鹿屋市社会福祉協議会に申請書を提出
※申請書は鹿屋市社会福祉協議会に有り
問 鹿屋市社会福祉協議会
TEL 0994-44-2277



自分のできる範囲で生活習慣を変えることが大切です

健診結果に基づき、生活習慣の改善が必要な場合に行われる「特定保健指導」や「重症化予防」。実際に現場で多くの人の指導に当たっている東紅音さんにお話を伺いました。

問 市保健相談センター

TEL 0994-41-2110

「これならできる」を一緒に考えましょう

市保健相談センターでは、特定健診の結果に応じて、「特定保健指導」や「重症化予防」を行っています。指導と言うと身構えてしまう人もいるかもしれませんが、生活習慣の聞き取りを行い、一緒に改善方法を考えさせてもらいます。生活習慣を大きく変えるのはとても大変なことなので、例えば「毎食ごはんを一口分だけ減らす」、「食事の際は野菜から食べるようにする」など、少しの変化でいいので自分ができる範囲の改善を行うことが大切です。



Interview

管理栄養士
東 紅音 さん

本市では血糖値が高い傾向にあります

本市では、疾病別死因で糖尿病が占める割合が国・県と比較して高く、疾病別医療費も糖尿病が上位を占めています。栄養ドリンクや野菜ジュースなど、健康にいいと思っていたものに、実は「糖」が多く含まれている場合もあるので、購入の際には食品表示で確認してみましょう。

自覚症状が出る前に少しだけ見直そう

健診の結果が基準値内であったとしても、前回より数値が悪化している場合もあります。生活習慣病は気付かない内に進行していくもの。自覚症状が出る前に自分の習慣を少しずつ見直し、将来の自分や家族のためにできることから始めてみましょう。

市保健相談センターで相談対応も行っていますので、気になることがあればぜひご相談ください。

アクティブエクササイズ教室



毎月 2 回程度、体操やストレッチ等を行う教室で、事前申込は不要です。

- 日時 6 月 6 日（金）・16 日（月）9:30～11:00
- ※ 7 月以降も開催予定
- 場所 市保健相談センター
- 対象者 令和 8 年 3 月 31 日時点で、40～74 歳で令和 6 年度又は 7 年度に特定健診等を受けた人
- ※最新の健診結果を教室時に持ってきてください

これからも健やかな

人生を送るために……

自分のため、家族のため
一歩踏み出してみませんか？



Interview | 永吉 朝子 さん（川西町）

以前歩けなくなるほどの怪我をしてしまい、それ以降足をかばって運動をしなくなりましたが、鹿屋市の健診等をきっかけとして、様々な講座や運動教室に通い、今では元通り歩けるようになりました。一人ではおっくうな運動も教室でみんなと一緒に行えば楽しいですし、心もプラス思考になったと思っています。これからも継続して適度な運動を行ったり、健診を受診したりすることで、健康な身体を維持していきたいです。