

# 市内在住の65歳以上の皆様へ



## 介護予防 がんじゅうポイント をごぞんじですか？

できることを活かして活動の場を広げていきましょう！

### お手伝いの例

- 高齢者の話し相手  
(外国語が話せる方、大歓迎！)
- 高齢者のお宅のゴミ出し
- 通いの場(高齢者サロンなど)へのお誘い
- 歌や手芸などの指導
- 介護事業所や高齢者サロンでの余興  
(踊りや楽器演奏など)
- 介護事業所などでのお茶出し、花壇や庭の手入れ
- その他



やりたい活動・特技などをお気軽に登録してください！

貯まったポイントは年度末の  
換金手続きとなります。(年度内限度額 5000円)



# がんじゅうポイントのながれ

## 1. 登録

できる活動・やってみたい活動を沖縄市に登録する

(窓口: 沖縄市役所地下2階 介護保険課 地域支援担当) 印鑑不要

## 2. 活動の調整

市から希望に沿った活動の紹介を受ける

※具体的な内容を確認した上で、活動ができるか決める。

## 3. 実施

依頼された活動(お手伝い)を実施する

## 4. ポイントが貯まる

活動に応じてポイントカードにスタンプが貯まる

【活動1回につき1ポイント(100円相当)、1日上限2ポイント】

※活動開始～2月末日まで

## 5. 換金

毎年3月に換金手続き

(窓口: 沖縄市役所地下2階 介護保険課 地域支援担当)

ご本人名義の通帳、通帳届出印、ポイントカードをお持ちください

※口座登録などの手続き後、4月頃の振込となります。

※ただし、介護保険料の滞納がある場合交付対象外となります。

**無理のない範囲で！お友達と一緒に活動もできます！**

～詳しくはお問合せください～

沖縄市役所 介護保険課 地域支援担当

TEL: 098-939-1212 (内線 3142・3143)

令和3年1月版

