

65歳以上の元気な方必見！

元気応援
ポイント事業

足立区

ボランティアで

生きがいが

つくりませんか？

最大
12,000円
もらえる！

たとえばこんな活動をする...

趣味の延長で



演奏の披露

地域のために



ご近所でゴミ出し支援

人とつながって



話し相手

1時間でスタンプ1個（100円分）がもらえる！

通常スタンプ

＼最大100スタンプ集めて／

10,000円分が

もらえる！

+

令和5年度 ボーナスキャンペーン

＼最初の5スタンプで／

1,000円分が

もらえる！

+

＼100スタンプ到達で／

1,000円分が

もらえる！

最大 **12,000円**

※期間：令和5年8月1日～令和6年7月31日

対象

介護サービスを受けていない区内在住の65歳以上 ※介護保険料の未納・滞納がある方は対象外

申込み先

足立区 介護保険課（北館1階）またはお近くの区民事務所（中央本町を除く）

問合せ先

足立区 介護保険課 ☎ **03-3880-5887**

オンラインの申請も可能です



ボランティア活動の心得



その1 身近なことから無理のない範囲で

ボランティア活動と一言で言っても様々な活動があります。

特技や趣味を活かせる活動を探したり、依頼者からの要望に応じて、一人ひとりの生活をサポートする活動もあります。

数多くあるボランティア活動の中からどのようにして選ぶのがよいでしょうか。

まずは身近な地域で、ご自身の健康を考えて、無理のない範囲で行うことが望ましいでしょう。活動を継続するためにも、受入機関一覧の中からご自分に合った活動をお選びください。



その2 相手を理解し、尊重した活動を

ボランティア活動で接する方々は、一人ひとり考え方や生活環境に違いがあります。

ボランティアだからといって、一方的で身勝手な行動は慎まなければなりません。

ボランティアには、相手の価値観を尊重し活動を行うことが求められます。

また、ボランティア活動の依頼者や活動の仲間とコミュニケーションをとることで、より良い活動につながるでしょう。



その3 秘密や約束を守りましょう

ボランティア活動では、時に依頼者のプライバシーに関わることを知ることもあります。

しかし、あくまでも活動を通して知り得た秘密ですから、絶対に他人に漏らさないでください。

ボランティア活動を辞めた後も同様にお守りください。

また、活動時間など約束したことは必ず守りましょう。

体調不良や急用で活動を休む場合は、必ず施設に連絡をしてください。



元気応援ボランティア活動の流れ

さあ！ 始めようボランティア



まずは！

特別養護老人ホームといった介護施設や、区の施設などのボランティアの受入先が記載された「受入機関一覧」の中から、施設の場所や活動内容を確認し、ご自分でできそうなボランティア活動を選びます。

施設へ電話やeメール等で連絡をして、活動の詳しい内容や日時を相談してください。

活動しよう！

元気応援ポイント手帳を持参して、施設で実際にボランティア活動を行います。
もしも活動中にケガをした時などは、ボランティア保険があるので安心です。

スタンプを貰おう！

施設の職員に活動時間数のスタンプを押して貰います。

スタンプ1個 (1日3個まで)	活動時間	1時間
	ポイント数	100ポイント
	金額	100円

令和5年度の手帳については、スタンプが5個以上たまると、活動交付金を申請できます。

年間のポイント上限は 10,000 ポイントです。

※ 令和5年度の活動交付金は、通常のポイントと以下のキャンペーンを合わせて、
最大 12,000 円です。

令和5年度キャンペーン

スタートアップ&リ・スタートキャンペーン

令和5年度のボランティア活動については、500ポイント（スタンプ5個）以上の活動をされた方に、通常のポイントに加えて 1,000ポイント分の活動交付金を交付します。

例：年間 2,000ポイントの活動を行った場合
→通常 2,000円 + キャンペーン 1,000円
合計 3,000円を交付します。

100スタンプ達成ボーナスポイントプレゼント

10,000ポイント（スタンプ100個）以上の活動を行った方には、さらに 1,000ポイント分の活動交付金を交付します。
（通常ポイントと合わせて 12,000円）

☀️ ご近所の身近なボランティア活動

ご近所の身近なボランティアの対象となる支援活動は、10分程度のゴミ出し、庭の草取り、自宅前等の清掃です。

実際に、ご近所のゴミ出し等が困難な方（要介護2以上、または身体障害者手帳2級以上）の支援を行う場合は、スタンプではなく、専用の台帳にシールを集めて頂きます。

ご近所の身近なボランティアを行ったら、ボランティアを受ける方から、活動1回につきシール1枚を受け取り、台帳に貼付します。1日のシールの上限は6枚です。

集めたシールは、シール2枚で100ポイントに換算して、この手帳の通常のポイントと合わせて、活動交付金の申請ができます。

ご近所の身近なボランティアを始める場合は、ボランティアを受ける方にも、事業内容をご理解いただいたうえで、事前の登録が必要です。

詳しくは、介護保険課介護保険係までお問い合わせください。

☀️ さらに！活動を継続すると、活動褒賞制度で、褒状と記念品を贈呈します。

☀️ **褒賞対象者** 7月31日時点で次の事項を全て満たす方。

- 年間3,000ポイント（キャンペーン分を除く）以上のボランティアを行った年数が、累計して5年・10年・15年になった方。
- 介護サービスや介護予防・日常生活支援サービスを利用していない方。
- 介護保険料を滞納していない方。
- 過去1年間の間にポイントの交付申請を行った方。

☀️ **褒賞** 受賞者には区長から褒状・記念品を贈呈します。

年数によって、記念品の額が異なります。

5年	商品券 5,000円
10年	商品券 10,000円
15年	商品券 15,000円

令和4年度 活動褒賞受賞者

- 累計10年 19名
- 累計5年 45名



元気応援ポイント事業総合保険について

皆さんが安心して元気に活動できるよう、けがや事故に備えた保険に団体加入しています。ボランティア登録と同時に加入になります。費用は足立区が負担しているので無料です。



1 保険の対象範囲

- ① 元気応援ポイント事業での活動
- ② 元気応援ポイント事業を目的とした、活動場所への往復経路の途上



2 この保険が役に立つときは

《傷害保険》

- ① ボランティア自身が活動中にけがをした場合
 - ② ボランティアが自宅と活動場所への移動中にけがをした場合
- ※ 傷害保険は、食中毒補償特約を含んでいます。

《賠償責任保険》

- ① ボランティア活動中に他者にけがをさせた場合
 - ② ボランティア活動中に物を壊してしまった場合
- ※ 補償の対象はいずれの保険も急激、偶然、外来の事故によるものが対象です。



3 補償期間

年度途中でボランティア登録をした場合、補償期間は登録を行った日からとなります。スタンプが100個たまったら以降の活動でも、元気応援ポイント事業のボランティア活動中であれば、保険の対象となります。

ボランティア活動の際は、施設に手帳を提示してスタンプの押印を受けてください。

※ 状況によっては、補償の対象とならない場合があります。



4 事故やけがのご報告

もしも事故が発生した場合は、速やかに下記担当までご連絡をお願いします。 事故の報告が遅れると保険請求ができない場合があります。

介護保険課 介護保険係

足立区中央本町一丁目17番1号

電話 3880-5887（直通）

平日 午前8時30分から午後5時まで

元気応援ポイント事業ボランティアQ&A

Q この事業の目的は？

A ボランティア活動をすることで、皆さんが住みなれたまちで、元気に暮らせるための「介護予防」を最大の目的にしています。

Q ボランティア活動は、複数の施設でできるの？

A はい。「受入機関一覧」の中から複数の施設のボランティア活動を選ぶことができます。無理のない計画を立てて、活動をしてください。

活動を始める時は、必ず事前に受入施設へ電話やeメール等で連絡してください。

Q 1日に複数の施設でボランティア活動をした場合、スタンプ押印はどうなるの？

A スタンプは1時間の活動で1個、1日3個までです。複数の施設でボランティア活動をした場合でも、1日に押印できるスタンプは3個までです。

Q スタンプが100個たまっても、ボランティア活動は継続できるの？

A はい。活動交付金の対象外ですが、ご自身の介護予防のためにも活動は継続していただくようお願いします。

Q 手帳は、スタンプがたまるまで使い続けるの？

A いいえ。8月1日に新しい手帳に切り替わります。

スタンプが100個たまらなくても、8月からは、新年度の手帳をお使いください。

※ 新年度の手帳は、7月中旬までにご自宅にお送りします。不要の場合は、介護保険課に連絡ください。

Q 7月まで使用した手帳は、どうするの？

A 活動交付金の申請の時に必要となりますので、ご自身で保管してください。手帳を紛失した場合、スタンプを再度押印してもらうことはできませんので、ご注意ください。

Q 手帳をなくしてしまったらどうすればいいの？

A 介護保険課またはお近くの区民事務所で再発行することができます。介護保険証などをお持ちのうえ、お越してください。手帳を紛失した場合、スタンプを再度押印してもらうことはできませんので、ご注意ください。

Q 活動交付金が交付されない場合はあるの？

A はい。介護保険料の未納または滞納がある場合は、活動交付金のお支払いの対象となりません。他に、介護サービスや介護予防・日常生活支援サービスを利用している月に押されたスタンプは無効になり、活動交付金のお支払いの対象となりません。

Q 活動交付金はいつ振り込まれるの？

A 活動交付金の入金日は、申請してからおおむね2か月後となります。

申請してから2か月以上経っても振り込まれない場合は、介護保険課までご連絡ください。



「いつまでも元気であるために」

足立区には、元気応援ポイント事業をはじめ、介護予防につながる活動やイベントなどがたくさんあります。

● パークで筋トレ(おおむね65歳以上)

費用・申込不要(初回登録作業あり)

公園や広場を利用して、筋トレやストレッチなどを行います。

問合せ先

スポーツ振興課

☎03-3880-5826

fax03-3880-6028

● 高齢者体力測定会 **無料・要申込**

高齢者の体力維持に重要な下肢筋力を中心に測定します。

● みんなで元気アップ教室 **無料・要申込**

10回連続の講座で、健康づくりに必要な「運動・栄養・口腔ケア・社会参加」を一度に学べます。

教室終了後も自分たちだけで取り組める自主グループ立ち上げを目指した教室です。

問合せ先

地域包括ケア推進課

☎03-3880-5642

fax03-3880-5614

● 住区 de 団らん(60歳以上) **原則 申込制**

区内48カ所の住区センターで、団らん(おしゃべりやゲームの時間と、食事(持参や注文のお弁当)の場を提供しています。

会場 各住区センター

日程 月1~2回 午後5時~7時(時間は変更の場合あり)

費用 無料(お弁当を注文する場合は、お弁当代がかかります)

問合せ先

住区推進課

☎03-3880-5868

fax03-3880-5603

