



# 令和7年度いきいきパス・ポイントカードの対象事業一覧

※事業内容及び開催日時等については、各担当課へお問い合わせください。  
また、毎月の広報誌に対象事業一覧を掲載していますのでそちらもご確認ください。



※こちらのロゴが対象事業の目印となります。

令和7年4月現在 ※対象事業数は変動します

| No. | 事業名                             | 事業概要   | スタンプ担当課                      | 電話番号                 | ポイント数   |
|-----|---------------------------------|--|------------------------------|----------------------|---|
| 1   | ハッピー体操<br>(体育館プログラム)            | 体育館や市民活動センターなど11か所で行っているハッピー体操   | 総合福祉エリア<br>介護予防担当<br>(高齢介護課) | 22-5561<br>(21-1406) | 1ポイント   |
| 2   | ハッピー体操<br>(マシンプログラム)            | 市民福祉センターと住まいづくり体験館で行うトレーニングマシンを使った介護予防事業                                   |                              |                      | 1ポイント   |
| 3   | 介護予防教室                          | 各地区の市民活動センターで行ういきいき生活教室をはじめとする各種介護予防教室                                     |                              |                      | 1ポイント   |
| 4   | 介護予防講演会                         | 年1回開催する介護予防に関する講演会   |                              |                      | 1ポイント   |
| 5   | にこにこ健康教室                        | 栄養・運動・口腔の介護予防3本柱について、サロンやシニアクラブ等にそれぞれの専門職が出向き、取組方法を紹介                      |                              |                      | 1ポイント   |
| 6   | スマイル<br>ウォーキング                  | 各地域包括支援センターと共催する介護予防を目的としたウォーキング   | 高齢介護課                        | 21-1406              | 1ポイント   |
| 7   | 認知症検診                           | 70歳、75歳を対象とする無料検診(検診後にポイントを受ける場合は、検診結果を高齢介護課へお持ちください)                      |                              |                      | 1ポイント   |
| 8   | 市民健康増進<br>センター教室                | いきいき体操をはじめとする各種教室  |                              |                      | 1ポイント   |
| 9   | 認知症サポーター<br>養成講座                | 認知症を正しく理解し、認知症の方とその家族の応援者となるための講座  |                              |                      | 1ポイント   |
| 10  | カーブス共催イベント                      | 市民の健康増進に資するイベント  |                              |                      | 1ポイント   |
| 11  | 脳と体のげんき教室<br>なばな                | 認知症予防・健康長寿に関する講座(簡単な運動も取り入れています)   |                              |                      | 1ポイント   |
| 12  | ACP普及啓発講座                       | 最後まで自分らしく生きるために自分が望む医療やケアについて前もって考える大切さを学ぶことを目的とした講座                       |                              |                      | 1ポイント   |
| 13  | 在宅医療・介護連携推<br>進講演会              | 住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、地域包括ケアシステムを周知するための市民向け講座               | 1ポイント                        |                      |   |
| 14  | 特定健康診査<br>(個別健診)                | 生活習慣病予防のための健康診査(健診後にポイントを受ける場合は、健診結果を保険年金課へお持ちください)                        | 保険年金課                        | 63-5004              | 健康診査<br>か<br>人間ドック<br>※社会保険<br>のものも対<br>象としま<br>す。<br><br>どちらか<br>一方で<br>3ポイント<br>取得<br><br>(上限<br>3ポイント) |
| 15  | 特定健康診査<br>(セット健診)               | 生活習慣病予防のための健康診査<br>(健診結果を保険年金課へお持ちください)                                    |                              |                      |   |
| 16  | 後期高齢者健康診査<br>(個別健診)             | 後期高齢者の健康診査(健診後にポイントを受ける場合は、健診結果を保険年金課へお持ちください)                             |                              |                      |   |
| 17  | 後期高齢者健康診査<br>(セット健診)            | 後期高齢者医療制度が実施する健康診査<br>(健診結果を保険年金課へお持ちください)                                 |                              |                      |   |
| 18  | 人間ドック<br>(国保)                   | 人間ドックへの補助金<br>(人間ドックの結果を保険年金課へお持ちください)                                     |                              |                      |   |
| 19  | 人間ドック<br>(後期)                   | 人間ドックへの補助金<br>(人間ドックの結果を保険年金課へお持ちください)                                     |                              |                      |   |
| 20  | 健康長寿歯科健診                        | 口腔機能の低下やフレイル、認知症、肺炎等の疾病の予防を目的とし、各年度内に75歳又は80歳になられた埼玉県後期高齢者医療被保険者を対象とする歯科健診 |                              |                      |   |
| 21  | フレイル予防教室<br>(にこにこ健康教室以<br>外のもの) | 高齢者の通いの場の医療専門職を派遣し、フレイルの予防等についてお話しする教室                                     | 1ポイント                        |                      |   |
| 22  | 献血事業                            | 保健センターを会場とする献血の受付をした方(条件として、60~64歳までに1回の献血経験がある方が、69歳まで献血ができます)            | 健康推進課                        | 24-3921              | 1ポイント   |
| 23  | 胃がん検診                           | 健康推進課が実施する胃がん検診を受診した方(個別検診の場合は、結果票を健康推進課へお持ちください)                          |                              |                      | 1ポイント   |
| 24  | 大腸がん検診                          | 健康推進課が実施する大腸がん検診を受診した方(集団検診・個別検診ともに結果票を健康推進課へお持ちください)                      |                              |                      | 1ポイント   |
| 25  | 肺がん検診                           | 健康推進課が実施する肺がん検診を受診した方  |                              |                      | 1ポイント   |
| 26  | 乳がん検診                           | 健康推進課が実施する乳がん検診を受診した方(個別検診の場合は、結果票を健康推進課へお持ちください)                          |                              |                      | 1ポイント   |
| 27  | 子宮頸がん検診                         | 健康推進課が実施する子宮頸がん検診を受診した方(個別検診の場合は、結果票を健康推進課へお持ちください)                        |                              |                      | 1ポイント   |
| 28  | ファミリー歯科健診                       | ファミリー歯科健診を受診した方  |                              |                      | 1ポイント   |
| 29  | 前立腺がん検診                         | 健康推進課が実施する前立腺がん検診を受診した方  |                              |                      | 1ポイント   |
| 30  | 大人のための健康歯<br>援プログラム(通常版)        | 歯科健診と歯と口の健康に関するアドバイス   |                              |                      | 1ポイント   |

| No. | 事業名               | 事業概要   | スタンプ<br>担当課           | 電話番号       | ポイント<br>数  |
|-----|-------------------|--|-----------------------|------------|------------|
| 31  | 日本スリーデーマーチ        | 日本最大、世界第2位のウォーキングイベント  | スポーツ課                 | 21-1439    | 3ポイント      |
| 32  | 健康寿命延伸事業          | ウォーキングとともに、筋力トレーニングやシャトルウォーキングを行い、健康増進を目指す                   |                       |            | 1ポイント      |
| 33  | プラス1000歩運動        | 普段の歩数に加えて1000歩多く歩くことを目標とする事業                                 |                       |            | 1ポイント      |
| 34  | 東松山市グラウンド・ゴルフ大会   | グラウンド・ゴルフの大会   |                       |            | 1ポイント      |
| 35  | ウォーキングセンター事業      | 毎月4回の定例ウォーキング（各回1ポイント）                                       | スポーツ課<br>（ウォーキングセンター） | 21-1439    | 1ポイント      |
| 36  | 公立保育園でのボランティア     | 公立保育園で昔遊びや野菜の苗植えなどを園児と交流しながら行う                               | 保育課                   | 21-1407    | 1ポイント      |
| 37  | きらめき出前講座          | 市民の皆さんが開催する学習の場に市職員やきらめき市民大学卒業生等を講師として派遣する講座                 | 生涯学習課                 | 21-1431    | 1ポイント      |
| 38  | 社会教育講座            | 専門講座や趣味講座等の時代とニーズに合わせた講座                                     |                       |            | 1ポイント      |
| 39  | 図書館行事             | 図書館が実施する催し物のうち、対象となる行事に参加した方                                 | 市立図書館                 | 22-0324    | 1ポイント      |
| 40  | きらめき市民大学          | きらめき市民大学に通学(半年ごとにポイント付与)                                     | きらめき市民大学              | 21-3451    | 1ポイント      |
| 41  | きらめき市民大学オープンキャンパス | 体験入学により大学の雰囲気を知ってもらう(4日間開催、各日1ポイント)                          |                       |            | 1ポイント      |
| 42  | きらめき市民大学公開講座      | 大学の講座を公開講座とし、一般市民に生涯学習の場を提供する。(6日間開催、各日1ポイント)                |                       |            | 1ポイント      |
| 43  | ガーデニング講座          | 「花いっぱい」を通して、地域に活気が満ちあふれ、季節の花が咲き誇る魅力あるまちを目指すため、家庭でできるガーデニング講座 | 地域支援課                 | 21-1435    | 1ポイント      |
| 44  | ぼたんコンシェルジュ講習会     | 市の花「ぼたん」の育て方を1年を通して学ぶ講座                                      |                       |            | 1ポイント      |
| 45  | 月例市民ウォーキング        | 各活動センターで毎月開催しているウォーキングイベント                                   | 松山市民活動センター            | 23-9311    | 1ポイント      |
| 46  |                   |  | 大岡市民活動センター            | 39-0602    | 1ポイント      |
| 47  |                   |  | 唐子市民活動センター            | 22-0672    | 1ポイント      |
| 48  |                   |  | 高坂市民活動センター            | 34-3730    | 1ポイント      |
| 49  |                   |  | 野本市民活動センター            | 23-7077    | 1ポイント      |
| 50  |                   |  | 高坂丘陵市民活動センター          | 35-4311    | 1ポイント      |
| 51  |                   |  | 平野市民活動センター            | 25-2220    | 1ポイント      |
| 52  |                   |  | 学級講座                  | いつでもどこでもヨガ | 松山市民活動センター |
| 53  | 盆踊り入門教室           | 1ポイント  |                       |            |            |
| 54  | スマホを使って写真教室       | 大岡市民活動センター   |                       | 39-0602    | 1ポイント      |
| 55  | すまんじゅうづくり         | 高坂市民活動センター   |                       | 34-3730    | 1ポイント      |
| 56  | 健康講座講演会           |  |                       |            | 1ポイント      |
| 57  | みそ作り教室            | 野本市民活動センター   |                       | 23-7077    | 1ポイント      |
| 58  | フラダンス教室           | 高坂丘陵市民活動センター   |                       | 35-4311    | 1ポイント      |
| 59  | ボールペン字教室          | 平野市民活動センター   |                       | 25-2220    | 1ポイント      |
| 60  | パークヨガ教室           | 健康増進を目的に、自然の中で行うヨガ教室   |                       | 都市計画課      | 63-5001    |