



65歳以上の方が2世帯5人以上



集まっているグループや

これからグループを作りたいな

と思っている方たちへ

あなたのグループの皆さんが
週に1回以上うわじまガイヤ健康体操※を
実施したら ※DVD配布します。

スマホの方は…

アプリでRUC POINT



RUC POINT
として貯まる!
使える!



体操をした方には
**健康づくり
ポイント**

が貯まり、蓄積数に応じて
RUC POINT
(ラックポイント)に交換
できます!

特典 1

宇和島市の
介護予防に
貢献している!
ということで

グループの
お世話人さんには、
**元気づくり
サポートポイント**
が貯まり、蓄積数に応じて
RUC POINT
(ラックポイント)に交換
できます!

特典 2

こんな
特典が
あるん
です!



あなたのグループの
参加人数に応じた
団体応援金
がもらえます。

特典 3

うわじま
ガイヤ健康体操
協力団体として
登録すると…

体操を継続することで
元気が続き
寝たきりを予防
できます!

特典 4



生き生きうわじまLife

「私のグループも登録して体操してみようかな?」と思ったら↓

宇和島市役所地域包括支援センター 介護予防担当まで

TEL.24-1111

うわじまガイヤ健康体操協力団体を作るには？



以下の参加要件を満たしているグループの中から、代表者(取りまとめ等をする人)を決め、所定の様式により、宇和島市地域包括センターまたは各支所福祉環境係への申請が必要です。

団体として参加できる要件とは？

宇和島市に住民票がある65歳以上の方で2世帯5人以上で構成

- 週に1回以上うわじまガイヤ健康体操を実施！
- 地域住民に体操会場を開放！
- 単位老人クラブのうち、おおむね月2回以上うわじまガイヤ健康体操を実施！



※介護事業所等法人格の団体は対象外

Q うわじまガイヤ健康体操とは？

A 宇和島市が高齢者の皆さんの元気づくりのために作成した介護予防のための健康体操。「GAIYA ON THE ROAD」の曲に合わせて、起立した状態だけでなく椅子に座ったままでも体を動かせる体操です。



Q RUC POINTとは？

A 地域活動等に参加することで、ポイントが貯まる宇和島市の地域ポイントです。スマホアプリのポイント(1ポイント1円相当)と紙クーポン(500円相当)の2種類があり、市内約250店舗の取扱店でお買物等に使用できます。

※令和5年度までは、健康マイレージ共通達成券へ交換しておりましたが、令和6年度からは、「スマホアプリのポイント」又は「紙クーポン」への交換に変更となります。

Q 参加人数に応じた団体応援金とは？

A 年度内に6か月以上体操を継続した団体に対し、参加延べ人数に応じた団体応援金があります。

延べ人数	200人未満	200~999人	1,000~1,499人	1,500~1,999人	2,000~2,499人	2,500~4,999人	5,000人以上
応援金	10,000円	14,000円	18,000円	22,000円	26,000円	30,000円	35,000円