



市では、高齢になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるように、シニア世代を中心とした市民の皆さんの力やアイデアを生かした地域貢献活動を支援する「とわだ生涯現役プロジェクト事業」に取り組む団体を募集します。事業への応募方法や書類作成方法など、気軽にご相談ください。

対象団体

地域コミュニティ活動団体（町内会など）、市民活動団体（ボランティア団体・特定非営利活動法人など）で、次の要件を全て満たす団体

- ▶ 構成員が5人以上であること
- ▶ 会則があること
- ▶ 主な活動場所が市内であり、構成員の2分の1以上が市内に在住または勤務していること
- ▶ 公共の利益に反する行為を行わない団体であること

募集期間 5月1日(金)～29日(金)

募集数 新規2団体（審査により決定）

補助額 1団体につき初年度10万円
(2年目・7万円／3年目・5万円)

対象事業

4月から令和9年3月までの期間に実施され、次の

①または②に該当する事業

①生活支援型

地域で暮らす高齢者の生活を支援するもの

例：買い物、ごみ出し、除雪、声掛け、見守り、安否確認、通院などの外出支援

②生活支援・社会参加促進複合型

①の事業とともに、高齢者の社会参加と健康づくりを促進するための交流の場を提供するもの

例：集会所などを利用したおしゃべり、体操、軽スポーツ、物づくり、学習会の開催など

もっと楽しく、電子ギフトが当たりやすくなりました！

とわだ 十和田市健康アプリ「とわ歩」始めてみませんか

問健康増進課 ☎0176-51-6791

「とわ歩」は、19歳以上の市民、本市に通勤・通学する人が楽しみながら運動や健康づくりに取り組めるアプリです。仕事や子育てなどで忙しい働き盛り世代も、ぜひ家族や職場の皆さんで「とわ歩」を使ってみませんか。

アプリの機能を使うとポイントが貯まります



歩数、体重などを入力

血圧を入力すると
自動でグラフ化

歩数ランキングに参加

健康情報やイベント
情報を入力

※画面はイメージ

毎月1,000P以上貯めた人の中から、抽選で100人に電子ギフトをプレゼントします。
※当選者のみにメッセージが届きます。

本年度はさらにパワーアップ！

①電子ギフト当選者数が2倍

毎月の当選者数が、昨年度の2倍になりました。

②習慣的な血圧値の入力でボーナスポイントゲット

毎月測定した血圧値を20日以上入力した人は、翌月の中旬に100Pを獲得できます。

③高血圧予防月間キャンペーン（5月と9月）

通常、血圧値の入力では1日5Pを獲得できますが、キャンペーン期間中は1日10P獲得できます。

④官庁街通りでウォークラリーを楽しもう

第1回目を5月6日(水)まで開催中です。

今後は7月、9月、11月の開催を予定しています。

① QRコードを読み取り、スマートフォンアプリ「グッピーヘルスケア」をダウンロードする。

② アプリ内の画面で「十和田市」を選択する。

③ 「地域」「健康保険組合」を選択し、サービスコード 516791 を入力する。

※ iPhoneをお持ちの人は、AppleIDとAppleIDのパスワードの入力が必要です。

アプリのインストール
はこちらから▶

