

奈良市ポイント制度

長寿健康ポイント
ボランティアポイント
健康増進ポイント
健康スポーツポイント



ななポン



ららポン

奈良市ポイント制度の目的

外出機会の創出や健康への意識づけによる健康寿命の延伸、社会貢献活動への参加による市民参画意識の向上を目的としています。



70歳以上の市民

長寿健康ポイント事業



全市民

※ただし、事業ごとに年齢制限や参加対象者を設けています。

ボランティアポイント事業

健康増進ポイント事業

健康スポーツポイント事業

ポイントカード

70歳以上

ななまるカード (CI-CA)

※事前に登録されていますので登録は不要です。



ななまるカード（老春手帳の名称変更とカードの一本化）

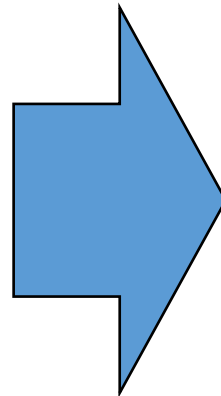
変更前

2枚持ち

- ・老春手帳
- ・老春手帳優待乗車証



+



変更後

ななまるカード



※ななまるカードという名称は、老春手帳に変わるものとして、市民から募集し「70歳を表記しつつも、老人を連想させず、覚えやすくシンプルで、呼びやすい」という理由で選定しました。

申請

- ①長寿福祉課 ②出張所 ③連絡所 ④行政センター

ポイントカード

70歳未満

交通系のICカード

(CI-CA、PiTaPa、ICOCAなど)

交通系ICカード



CI-CA



PiTaPa



ICOCA

市が発行するICカード



大人向け



子供向け

※登録が必要になります。

ICカードがない方については、市で作成したカードを配布します。

登録できる場所

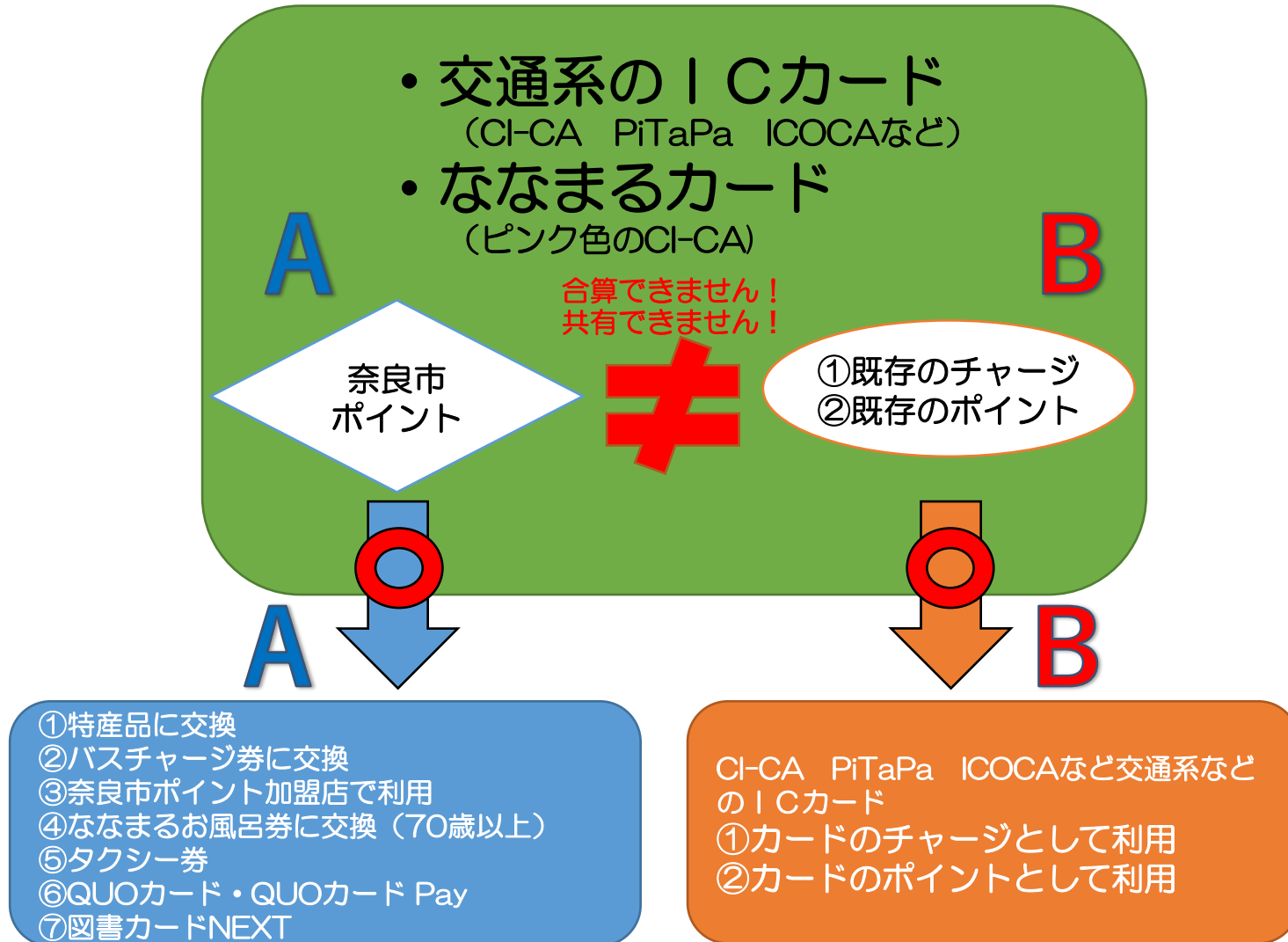
各事業参加した場所、各加盟店

平日：地域づくり推進課、西部・北部・東部出張所、月ヶ瀬行政センター、都祁行政センター、奈良市ポイント運営事務局

毎日：市民サービスセンター

土日：ボランティアインフォメーションセンター

奈良市ポイントとカード既存のポイント等について



※奈良市ポイントと既存のカードのチャージやポイントとは別になりますので、奈良市ポイントを貯めても既存のカードのチャージやポイントが増えることはありません。

ポイントの貯め方

○ポイント対象事業マーク（しみんだより）



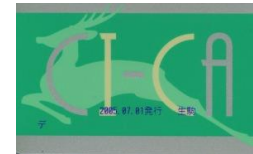
全市民対象事業マーク



70歳以上対象事業マーク

○ポイント対象事業に参加する際に必要な物

- 既に奈良市ポイントをご利用の方
奈良市ポイント制度で登録したICカード
- 初めて参加される方
交通系のICカードなど



- 70歳以上の方
ななまるカード



三笠公民館

〒630-8115 大宮町四丁目 313-3

☎・FAX 33-0515

講座名	開催日・内容	締切
三笠 いきいき クラブ	身近なことについて楽しく学び、健康維持と仲間づくり 5/7からの第1金曜（8月は休み） 原則 13:30～15:30(10) ◎65歳以上 60人 ￥2,000円 20P 長	4/20
三笠女性 フォーラム	健康や手芸等の学習と班活動を通じた交流 5/14からの原則第2金曜（8月は休み） 原則 13:30～15:30(10) ◎成人女性 30人 ￥2,000円	4/30

ボランティアインフォメーションセンター

〒630-8122 三條本町13-1

☎ 93・8435 FAX 34・2336

◆ボランティア入門講座～これから2030年に向かって～（集合型講座＆オンライン講座）50P
ポ ※ポイントは集合型のみ

集合型講座の様子を「YouTube Live」で配信。集合型の参加が不安な人や都合が悪い人はオンライン受講可
とき：3月27日（土）午前10時～11時半 ▼定員：集合型講座…20人。在勤・在学も可
オンライン講座…制限なし
■申 集合型講座…電話かFAX、Eメール（volunt-info@city.nara.lg.jp）に講座名、住所、氏名（ふりがな）、電話番号を書いて、3月20日午後5時までに同センターへ。多い場合は抽選。
オンライン講座…Eメールに集合型講座と同一内容を書いて申込（講座名の後にオンライン受講希望の記載要）。後日受講招待メールを送信します

【目的】

高齢者の外出の機会を増やし、高齢者がいきいきと健康的な生活を送ることにより、健康寿命を延ばすことを目的とします。

健康増進・介護予防に関する事業

- ・各公民館・福祉センターで実施する高齢者を対象とした事業
- ・運転免許証の自主返納



【ポイント数】

- | | |
|-----------------------|-----------|
| ・健康講座の受講や講演会への参加等 | 1回 20ポイント |
| ・エクササイズやウォーキング講座への参加等 | 1回 50ポイント |
| ・運転免許証の返納 | 2,000ポイント |



ななまる運転免許証自主返納支援事業

70歳以上で、平成27年4月1日以降に免許証を自主返納し、運転経歴証明書[※]の交付を受けた、ななまるカード（又は老春手帳優待乗車証）を持っている人。

※申請については対象者1人につき1回限りです。



【目的】

ボランティア活動へのきっかけづくりと地域に根差したボランティア活動を促進して行くことで、市民参画への意識の向上を目的とします。

- ①ボランティアセンターで実施する事業
- ②ボランティアインフォメーションセンターで実施する事業
- ③市が実施又は団体と協働するボランティア関連事業
 - ・地区社協が行うサロン活動に従事するボランティア
 - ・図書館ボランティア
 - ・総合福祉センターで行われるボランティア養成講座
- ④福祉政策課が実施する元気ならエクササイズ等のボランティア
- ⑤ボランティア登録制度



【ポイント数】

・ボランティアセンターで実施する講座	1回	50ポイント
・ボランティアインフォメーションセンターで実施する講座	1回	50ポイント
・各地区社協サロン活動ボランティア	1回	200ポイント
・図書館ボランティア	1回	50ポイント
・総合福祉センターボランティア養成講座	1回	50ポイント
・元気ならエクササイズ	1回	100ポイント
・ボランティア登録制度（※新規登録、登録更新時）	1回	100ポイント



【目的】

食事・運動・禁煙等、健康づくりに継続して取り組むことを目的とします。

「スマートに生きるなら奈良」をコンセプトに

『SmaNARA健康プロジェクト』を実施

- SmaNARA健康6ヶ月チャレンジ

6ヶ月先の健康目標を決めて、チャレンジシートを記入。

専門スタッフから励ましやアドバイスがもらえます

- SmaNARA健康プロジェクト関連事業
- 「歩数計アプリ」で健康づくり



歩数計アプリ



【ポイント数】

- SmaNARA健康6ヶ月チャレンジ

1ヶ月継続 100ポイント 6ヶ月継続 500ポイント

- 「歩数計アプリ」で健康づくり

6,000歩以上歩いた日ごとに奈良市ポイント5ポイント

- 健康づくりに関する講座 50ポイント



【目的】

スポーツイベントへの参加など、スポーツに関心を持ち、健康づくりやスポーツをする機会を増やすことを目的とします。

- ・市が実施又は指定するスポーツイベント
- ・ラジオ体操ではじめる健康づくり“ラジオ体操ポイント”



【ポイント数】

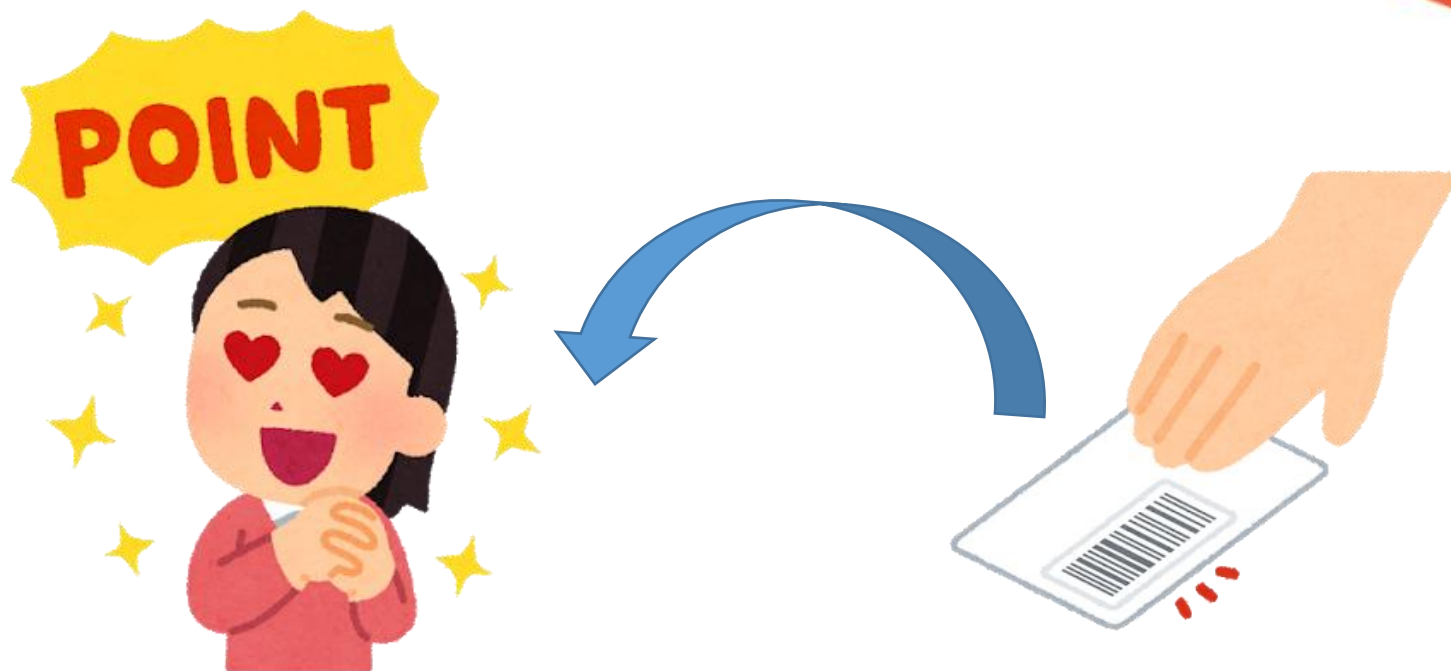
- ・ラジオ体操ポイント

スタンプ50個 100ポイント

加盟店で買物等でポイント

加盟店で買物等した際にポイントが貯まります。
※ポイント数は加盟店により異なります。

このマークが目印です



ポイントの使い方

① 奈良市の特産品

奈良市のいちご、お米、お茶等と交換することができます。

② 奈良交通バスの1,000円チャージ券

奈良交通のCI-CAにチャージできる券と交換することができます。
チャージ券とCI-CAを持って、奈良交通の窓口へ行き、チャージします。



③ ななまるお風呂券（70歳以上対象）

100ポイントで1枚交換
70歳以上の方、市内の銭湯で利用できる券



④ 加盟店での割引（1ポイント=1円）

加盟店での買い物の時にポイントを使うことができます

⑤ タクシー券（500ポイントで500円分）

(1) 奈良近鉄タクシー (2) カイナラタクシー (3) 服部タクシー (4) 奈良中央交通
(5) 大西タクシー (6) あきタクシー (7) 竹田タクシー (8) 野口タクシー (9) 吉川タクシー



⑥ QUOカード・QUOカード Pay

QUOカードは2000円券から、QUOカード Payは1000円分から交換できます。

⑦ 図書カードNEXT



※ 特産品・加盟店の情報は <https://narapoint.jp>
奈良市ポイント公式HPよりご確認ください。

ポイント利用方法



ポイントを貯めた
カードを持って。

交換窓口等へ。

直接加盟店へ。

- ①奈良の特産品
- ②バスチャージ券
- ③ななまるお風呂券
- ⑤タクシー券
- ⑥QUOカード・QUOカード Pay
- ⑦図書カードNEXT



- (1) 奈良市ポイント運営事務局(平日) (※③お風呂券除く)
- (2) 奈良市地域づくり推進課(平日)
- (3) 西部出張所・北部出張所・東部出張所
月ヶ瀬行政センター・都祁行政センター(平日)
- (4) ボランティアインフォメーションセンター(土・日)
- (5) 市民サービスセンター(毎日)

- ①奈良市の特産品
 - ②奈良交通バスの1,000円チャージ券
 - ③ななまるお風呂券
 - ⑤タクシー券
 - ⑥QUOカード・QUOカード Pay
 - ⑦図書カードNEXT
- ※①②⑤⑥⑦ホームページから申請ができます。

④加盟店で利用する。

加盟店での割引(1ポイント=1円)
加盟店は、右のマークのあるお店

