上天草市健康ポイント取組項目について

【わたしの目標】　★最大５００pt（１日５pt）

「運動目標」と「食生活目標」の２つがクリアできたら、達成とする。

運動目標

自分の意志で続けられるもの。毎日～週１回以上の習慣化できるもの。

例）ウォーキング、ランニング、筋トレ、毎日○○歩/○○分歩く、体幹トレーニング、ヨガ、ラジオ体操、
　　100 歳体操

食生活目標

例）毎食野菜を食べる。一口目は野菜から食べる。朝昼夕、規則正しく食事をとる
　　油が多い食べ物を控える。調味料のかけすぎ・塩分を控える。　飲酒を控える（毎日１合まで）

【健診を受けた】　★１回５００pt

医療機関で、血液検査、尿検査、測定（血圧・身長・体重・腹囲）、内科診察、心電図等の
生活習慣病を調べるための、基本的な項目の検査をしていること。

※ＰＥＴ検査、脳ドックのみ・レディースドックのみ等、基本的な項目がないものは含まない。

- ●人間ドック
- ●基本健診（特定健診・後期高齢・生活習慣病予防健診）
- ●職場健診
- ●個別病院の健康診断
- ●みなし健診

【がん検診を受けた】　★最大３００pt（各５pt）

医療機関で受診するがん等検診。上天草市で実施している住民健診の項目を基とする。
項目ごとの検診とし、全身のがんを一度にスクリーニングする PET-CT 検査、腫瘍マーカー、MRI 検査
・CT 等の体全体を検査するものは含まない。

●胃がん（バリウム or 胃カメラ）、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がん（マンモ or 超音波
●腹部超音波、前立腺がん、肝炎ウイルス検査、骨粗しょう症

【歯科検診を受けた】　★１回１５０pt

歯科医院で、虫歯や歯周病の予防と早期発見・治療のために定期的に歯の健康診査を受けるもの。

●歯周病検診
●後期高齢者歯科検診
●個人で受ける歯科検診（定期歯科検診を含む）※治療は含まない。

◊ 問合せ先 ◊　健康づくり推進課健康増進係　０９６９（２８）３３５６

【健康・運動イベントに参加した】　★最大１００pt（各２０pt）

上天草市内で開催される「市」もしくは「市以外の団体」が実施する健康・運動イベントへの参加
※１００歳体操、グランドゴルフの練習等、毎月定期的に参加しているものは含まない。
例）運動：マラソンイベント（パールラインマラソン）トレッキング・ウォーキングイベント（オルレ、菜の花ウォーキング、○○地区ウォーキング大会）、○○地区グラウンドゴルフ大会　など
　　健康：市が実施する出前講座・健康に関する講座（○○地区への健康講座、一体的事業での健康講座、食生活改善推進員による活動への参加　等

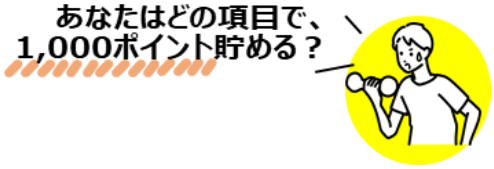
【市内の運動施設を利用した】　★最大３００pt（各３０pt）

健康・運動に向けた取組みとして、上天草市内の体育・運動施設を利用するもの。

【体育・運動施設の一覧】
●体育施設関係：
阿村体育館、阿村第２体育館、樋合体育館、教良木河内山村広場体育館
樋島体育館、大道体育館、上北体育館、姫戸体育館、龍ケ岳体育館
●市内小中学校：
登立小学校、上小学校、中北小学校、中南小学校、大矢野中学校、維和小学校
湯島小中学校、今津小学校、松島中学校、阿村小学校、教良木小学校
姫戸小学校、姫戸中学校、龍ヶ岳小学校、龍ヶ岳中学校
●民間・指定管理施設
松島総合センター「アロマ」
大矢野総合体育館
スパ・タラソ天草
チェリーゴルフ場
ベスポダイエットジム
●多目的集会所：
今泉多目的集会所、合津東地区多目的集会所

【献血をした】　★各５０pt

400ml 献血及び 200ml 献血、成分献血に協力していること。



◊ 問合せ先 ◊　健康づくり推進課健康増進係　０９６９（２８）３３５６