



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 500 pt（1日 5 pt）

「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、毎日〇〇歩/〇〇分歩く、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、規則正しく食事をする
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 500 pt

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 300 pt（各 50 pt）

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 150 pt

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。

【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、〇〇地区ウォーキング大会）、〇〇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（〇〇地区への健康講座、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、龍ヶ岳体育館

●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」※¹

大矢野総合体育館

スパ・タラソ天草

チェリーゴルフ場

バスボダイエットジム

●多目的集会所：

今泉多目的集会所※²、合津東地区多目的集会所

※1、2 8/10 豪雨災害により施設の利用休止中

【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。

あなたはどの項目で、
1,000ポイント貯める？

