

令和8年度 健康ポイント対象表【上天草市】

●ミッションポイント情報一覧

開催日	ミッション名 (20ポイント/回)	ミッション周期	場所	ポイント付与条件
通年	健康づくりに関する「出前講座」を受講しよう！	1日1回	各会場	出前講座参加
通年	大矢野総合体育館を利用しよう！	週1回 (月曜日セット)	大矢野総合体育館	トレーニング室利用
通年	ミオカミーノ天草を利用しよう！	週1回 (月曜日セット)	ミオカミーノ天草	ボルダリングまたは レンタサイクル利用
通年	スパ・タラソ天草で元気海プールを利用しよう！	週1回 (月曜日セット)	スパ・タラソ天草	プール利用
通年	上天草市民大学の講座を受講しよう！	1日1回	松島庁舎3階会議室または 松島町海運会館2階会議室	講座参加

●検診等ポイント一覧

開催日	ミッション (40ポイント/回)	場所	備考
通年	健康診断	各医療機関	特定健康診査・人間ドック・職場健診・後期高齢者健康診査
通年	肺がん検診	各医療機関	
通年	胃がん検診	各医療機関	
通年	大腸がん検診	各医療機関	
通年	乳がん検診	各医療機関	
通年	子宮頸がん検診	各医療機関	
通年	歯科健診	各歯科医療機関	定期(節目含む)歯科健診・ 後期高齢者歯科口腔健診・妊婦歯科健診
通年	献血	献血車・献血ルーム	400ml献血・200ml献血・成分献血

通年	禁煙外来受診	各医療機関	
----	--------	-------	--