（R8.11 月更新）

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 (月曜リセット)	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 (月曜リセット)	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 (月曜リセット)	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
通年	「なんさま e スポーツ」出前講座を受講しよう！	１日１回	各会場	出前講座参加
【終了】 7/24	生活支援・介護予防サポーター養成講座を受講して Kami サポ隊員になろう！	１回限り	松島庁舎３階会議室	養成講座受講後 Kami サポ隊員登録
通年	健康教室に参加してポイントをゲットしよう！	週１回 (月曜リセット)	海運会館大会議室	健康教室参加
通年	天草ジップライン「白嶽」でジップラインを体験しよう！	週１回 (月曜リセット)	白嶽森林公園	ジップライン体験
【募集中】 12/6	キララ祭龍ヶ岳ウォークに参加しよう！	１回限り	【スタート】 大道港フェリー乗り場 【ゴール】 龍ヶ岳山頂広場	イベント参加
【終了】 ①10/13 ②10/21	介護予防講演会に参加しよう！（10 月開催分）	１日１回	①大矢野老人福祉センター ②姫戸老人福祉センター	講演会参加
【終了】 ①10/27 ②10/28	食生活改善推進員育成研修会に参加しよう！	１回限り	上天草市保健センター	研修会参加
【募集中】 11/29	『集え！あませい登山部』に参加しよう！	１回限り	次郎丸嶽	イベント参加

【募集中】 3/13	天草パールラインマラソン大会に参加しよう！	1 回限り	道の駅上天草さんぱーる周辺（主会場）	大会参加
11/27	生活支援・介護予防サポーター養成講座を受講して Kami サポ隊員になろう！	1 回限り	松島庁舎 3 階会議室	養成講座受講後 Kami サポ隊員登録
①12/11 ②12/14	介護予防講演会に参加しよう！（12 月開催分）	1 日 1 回	①松島庁舎 3 階会議室 ②龍ヶ岳地域振興センター大会議室	講演会参加
12/2	家族介護教室に参加しよう（龍ヶ岳町）	1 回限り	大道老人福祉センター	教室参加
12/11	家族介護者教室に参加しよう（大矢野町）	1 回限り	大矢野町老人福祉センター1 階訓練室	教室参加

●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	400 ㎖献血・200 ㎖献血・成分献血
通年	禁煙外来受診	各医療機関	

●スタンプラリー情報一覧

開催日	コース名	スポット	ポイント数	コース全長
2026/11/1～ 2027/2/28	上天草の『歴史散策』と周辺施設を巡る健康スタンプラリー	①スパ・タラソ天草 ②道の駅　上天草さんぱーる ③本と歴史の交流館イコット ④天草四郎ミュージアム ⑤大矢野総合体育館	5 ポイント ※1 スポット毎	約 1.5km