

【わたしの目標】 ★1日5pt ★最大500pt

「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

前提：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500pt

前提：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・基本健診）
- 職場健診
- 個別の健康診断
- みなし健診

【がん検診を受けた】 ★1項目50pt ★最大300pt

前提：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

前提：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】 ★1回20pt ★最大100pt

前提：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

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

【健康・運動施設を利用した】 ★1回30pt ★最大300pt

前提：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。

【関係機関】

●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

●学校施設関係：

- ☐ 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】 ★1回50pt ★最大150pt

前提：上天草市内の会場で献血をするもの。

■ポイントの申請について

- ・ポイント申請の期間は当該年度の4月1日から3月31日までとしているが、運用上、紙媒体での申請は、10月からを予定。統合版アプリ上は、申請の期限が設けられないため、随時、受け付けるが、11月以降の確認・発送とする。
- ・申請は年度内に1回のみとする。



わたしの目標

1日 5pt

◆ 運動習慣・食生活習慣を達成したら、順に○をつけましょう。【合計ポイントは達成日数×5pt】

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

達成日数 日×5pt

※最大500pt

合計 pt



健診を受けた

500pt

◆ 受診した健診にチェック✓
日付・医療機関名を記入ください。

- ☐ 特定健診（個別・集団）
☐ 後期高齢者健診（個別・集団）
☐ 生活習慣病健診（個別・集団）
☐ 人間ドック
☐ 職場健診
☐ みなし健診

STAMP

医療機関名

健康・運動イベント等へ参加した

各20pt

◆ 参加した日付・イベント名を記入ください。

- / イベント名①
 / イベント名②
 / イベント名③
 / イベント名④
 / イベント名⑤

※最大100pt

合計 pt

健康講座、トレッキング・
ウォーキングイベント等



がん・その他の検診受診

各50pt

◆ 受診した日付・医療機関を記入してください。

- / 胃がん / 腹部超音波 / 前立腺
 / 子宮がん / 肝炎ウイルス / 骨粗鬆症
 / 肺がん
 / 大腸がん
 / 乳がん

医療機関名

※最大300pt

合計 pt

健康・運動施設を利用した

各30pt

◆ 利用した日付・施設名を記入ください。

- / 利用した施設① / 利用した施設②
 / 利用した施設③ / 利用した施設④
 / 利用した施設⑤ / 利用した施設⑥
 / 利用した施設⑦ / 利用した施設⑧

※最大300pt

合計 pt

体育館・スパ・サウナ等



歯科検診を受けた

150pt

◆ 受診した健診にチェック✓
日付・医療機関名を記入ください。

- ☐ 歯周病検診（節目年齢）
→20・30・40・50・60・70歳
☐ 後期高齢者歯科検診
☐ 歯科検診（治療は含まない）

STAMP

医療機関名

献血をした

各50pt

◆ 献血をした日付・会場を記入ください。

- / STAMP / STAMP / STAMP
 献血会場 献血会場 献血会場