

上天草市 健康ポイントカード

住所・氏名の記入を忘れずに！

住所

氏名

生年月日 年 月 日生

健康は1日にしてなろう



問合せ先：上天草市健康づくり推進課 ☎0969-28-3356

／さあ、健康ポイントをはじめよう／



※必ずどちらも設定してください。

まずは目標を決めましょう♪

運動目標 例) 1日20分歩く。筋トレをする。

腹筋40回する



食生活目標 例) 毎食野菜を食べる。

塩分に気を付けて料理する



◆ポイントをためる方法

各取組みに応じてポイントを加算します。
主な内容は次のとおりです。

- 目標を立てて取り組む
- 基本健診・がん検診・歯科検診等の受診
- 健康・運動イベントへの参加
- 健康・運動施設の利用 ●献血

◆合計1,000ポイントになったら
商品券・利用券と交換♪

賞品との交換は、申請が必要です。
申請期限は3月末まで※です。

※市役所窓口での申請3/31が土日祝の場合は前営業日

合計ポイント

1200 pt



わたしの目標

記入例

表面に記入した目標をどちらも達成できた日をカウントしていきましょう

1日 5 pt

● 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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

31 32 33 34 35 36 37 38 39 40

41 42 43 44 45 46 47 48 49 50

51 52 53 54 55 56 57 58 59 60

61 62 63 64 65 66 67 68 69 70

71 72 73 74 75 76 77 78 79 80

81 82 83 84 85 86 87 88 89 90

91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

14

日 × 5 pt

※最大500pt

合計 70 pt



健診を受けた

500pt

● 受診した健診の日付・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



上天草総合病院

血液検査・尿検査・診察・計測など基本的な健診を指します

健康・運動イベントに参加した

● 参加した日付・イベント名を記入ください。

- 21 食改の料理教室
- 19 ○○地区グランドゴルフ大会
- 21 菜の花ウォーク
- 1 糖尿病についての講座

※最大100pt

合計 80 pt

健康講座、トレッキング・ウォーキングイベント等

地区の清掃活動などのボランティアは対象になりません
※年に数回ある健康・運動イベントのみ対象



がん・その他の検診受診

各 50pt

● 受診した日付・医療機関名を記入ください。

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

日赤／高野病院

※最大300pt

合計 150 pt

個別に病院でがん検診などを受診したら日付と病院名を記入しましょう

健康・運動施設を利用した

● 利用した日付・施設名を記入ください。

- 4 阿村体育館
- 14 バスボダイエツジム
- 8 30 アロマ
- 11 7 チェリーゴルフ場
- 11 11 スパタラソプール

各 30pt

※最大300pt

合計 150 pt

体育館・スパタラソ等

市内の運動施設が対象です



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)



松島町歯科

献血をした

● 献血をした日付・会場を記入ください。

- 6 12 健康ポイント 松島庁舎
- 11 6 健康ポイント 大矢野庁舎
- STAMP

1,000pt.目指して頑張ろう!