

紙でもアプリでも気軽に楽しく / 天草市健康ポイント事業がリニューアル!

健康増進や生活習慣病の予防に取り組む“きっかけづくり”として始まった健康ポイント事業。平成27年度にスタートした事業は今年度で10年目の節目を迎え、市民の皆さんにより手軽に楽しんでもらえるようリニューアルしました。今号では、スマホで健康管理ができるアプリの紹介やポイントのため方など、新しくなった取り組みについて紹介します。☎健康増進課 ☎24-0620



仲間と一緒に楽しく健康体操



職場のみんなでラジオ体操

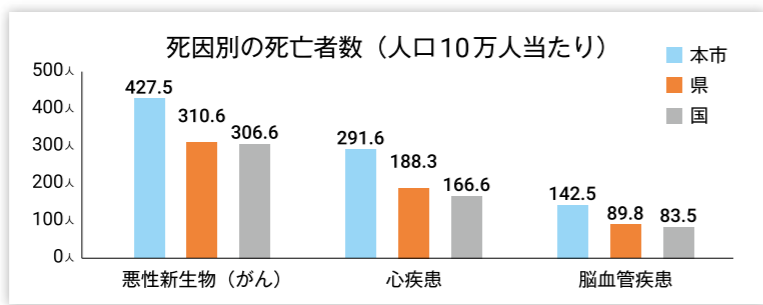


毎日の犬の散歩

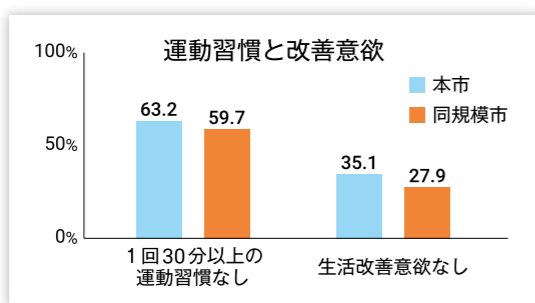


高齢者もグラウンドゴルフで健康づくり

生活習慣病を予防するためには、若いときから運動を習慣づけることが大切です。このことから、仕事をリニューアルし、や育見で忙しい世代でも気軽に運動できるように、健康ポイント事業をリニューアルしました。



本市は、がんなどの生活習慣病で亡くなる人の割合が国や県に比べて高くなっています。また、同規模市と比べ、「1回



▲令和2年度人口動態調査 (県)

◀令和4年度特定健診質問票の集計 (天草市)

30分以上の運動習慣なし」「生活改善意欲なし」という人の割合が高いことが分かっています。

現状と課題
これまで、個人向け健康ポイント事業に延べ約3万3500人、事業所向けは延べ約300事業所が参加してきました。しかし、令和4年度の個人向けの参加者は60歳以上が70%以上を占めており、また事業所向けは参加事業所数が年々減少している状況が続いています。

▼令和4年度個人向け実績 (参加者 4,714人)

年代	19歳以下	20~59歳	60歳以上
人数 (%)	7 (0.1)	1,227 (26.0)	3,480 (73.9)

▼令和元~4年度事業所向け実績

年度	令和元	令和2	令和3	令和4
事業所数	82	77	66	44

市政だより

あまくさ 4 2024 月号

主な内容

- 紙でもアプリでも気軽に楽しく天草市健康ポイント事業がリニューアル!
- 学芸員のイチオシ/天草見どころ図鑑
- 「天草のさりー」に新機能が追加!
- いきいき健康
- くらしの情報
- 元気☆あまくさっこ/〇〇な人み~つけた!
- ハッピーバースデー
- 宝島のわだい
- キラリ天草人
- 市民のひろば
- 休日在宅病(医)院/水道修繕当番店 献血日程
- お出かけ情報/市長コラム
- 第52回牛深ハイヤ祭り 懐かしのハイヤ映像上映会

天草市公式 SNS



人のうごき

2月末日現在

2月中の異動		※()内は前月比	
人口	73,166人 (131減)	出生	27人
男	34,615人 (43減)	死亡	139人
女	38,551人 (88減)	転入	128人
世帯数	36,072 (21減)	転出	147人

問い合わせ先

本 庁 | 天草市役所 ☎23-1111
〒863-8631 天草市東浜町8番1号

支 所 | 牛 深☎73-2111・有 明☎53-1111
御所浦☎67-2111・倉 岳☎64-3111
栖 本☎66-3111・新 和☎46-2111
五 和☎32-1111・天 草☎42-1111
河 浦☎76-1111

step 03 ポイントをためよう!

●毎日ポイント

- ・アプリの起動 1ポイント/日 (アプリ限定)
- ・健康状態の選択 1ポイント/日
- ・健康セルフチェック 1~3ポイント/日
- ・歩数によるポイント 1~8ポイント/日 (1,000歩で1ポイント)

日常生活での歩数もカウント



▲健康セルフチェック

▲ミッションポイント

●健診ポイント 40ポイント/回

健康診断やがん検診、歯科検診の受診や献血でポイントゲット

●ミッションポイント 20ポイント/回

健康に関するイベントや講演会に参加してポイントゲット

●お友達紹介ポイント 10ポイント/人 (アプリ限定)

家族や友人にアプリを紹介してポイントゲット。必ずアプリ内の「お友達紹介コード」で入力してもらってください。紹介された人も紹介コードを入力すると20ポイントが付与されます

step 04 ポイントを使って特典をゲット!

●豪華賞品が抽選で当たる

500ポイント以上獲得すると、商品券や県産品などが当たる抽選会に応募できます (年2回)。

※健康記録票 (紙) で参加する人は、記録票に付いている専用の応募はがきから応募できます。

●協力店でサービスを受ける

500ポイント以上獲得するとアプリ内に「げんき! アップカード」が表示されます。このカードを県内の協力店で提示すると、割引などさまざまな特典を受けることができます。



▲賞品一例: 植木温泉ペア宿泊券 (画像はイメージ)



App-exclusive features

アプリ限定

いろんな機能が盛りだくさん!

その日の消費カロリーを表示

消費カロリーがおにぎり〇個分、ケーキ〇個分など分かりやすく表示されます。

記録ができる

歩数は自動記録。体重や血圧などは健康カレンダーに入力することで、日々のデータがグラフ化されます。

グループで楽しむ

「メニュー」→「グループ設定」からグループを作成すると、家族や職場などのチームで参加できます。仲間同士で競い合いながら楽しみましょう。

ランキングでモチベーションアップ!

年代別や地区別、グループ別ごとに自分の順位が確認できます。上位にランクインするとやる気もUP!

熊本健康アプリ

「もっと健康! げんき! アップくまもと」で

より気軽に楽しく運動に取り組もう!



「熊本健康アプリ」は、住民の健康増進や健康寿命の延伸を図ることを目的として、本市を含む県内の複数の市町村で運営しているアプリです。ポイントをためて豪華賞品が当たる抽選会に応募できるなど、魅力的なサービスがいっぱいです。



▲詳細はこちら

step 01 まずは登録

アプリをダウンロード

- ①熊本健康アプリ「もっと健康! げんき! アップくまもと」をダウンロード
- ②ニックネームや住んでいる地区、年齢、性別などを入力
※市町村は必ず「天草市」を選択
- ③1日の目標歩数やキャラクター表示などを設定
- ④「運動・生活」「食事」「測定」の健康セルフチェック項目を設定



▲App Store



▲Google Play

※アンドロイド端末は事前に「GoogleFit」のダウンロードが必要です。

スマホを持っていない人は紙で

- ①各保健福祉センター、または各支所に登録申請書を提出
- ②健康記録票を受け取る



step 02 天草宝島商品券をゲットするため市へ登録申請



令和7年2月28日(金)までに獲得したポイントは、天草宝島商品券 (天草のさりー、または紙) と交換できます。

アプリで参加する人は、「step01 まずは登録」に併せて二次元コードから参加登録をお願いします (あらかじめ「天草のさりー」のダウンロードが必要です)。

※健康記録票 (紙) で参加する人は、令和7年3月にポイント交換手続きが必要です。



▲参加登録はこちら



▲天草のさりー

500ポイント以上 …… 1,000円分
1,500ポイント以上 …… 3,000円分
2,500ポイント以上 …… 5,000円分



江戸時代、キリスト教禁教令が出された後も、キリシタンはひそかに信仰を続けていました。彼らは「潜伏キリシタン」と呼ばれ、表向きは仏教徒などとして生活しながら、身近にあった観音像や鏡、銭などを信仰の対象としていました。

写真の銭は、天草町大江の潜伏キリシタンであった家で代々受け継がれてきたもので、「銭仏」といわれています。文化2(1805)年に起きた潜伏キリシタンの発覚事件「天草崩れ」では、没収されたものと同じような銭が数多く含まれており、「サンタ丸やさま」や「デイウスさま」といった仏名が付けられていたことが、当時の記録として古文書に残されています。

銭仏が実際にどのように使用されていたか詳細は不明ですが、当時、国内で流通していた貨幣を信仰の対象として用いた点は興味深いものがあります。

この銭仏は天草ロザリオ館で展示していますので、ぜひご覧ください。

天草市には、考古学や古生物学などの専門的知識を持つ学芸員がいます。その学芸員が、天草の歴史や自然などに関する「イチオシ」を紹介します。

学芸員のイチオシ

文化課 稲津貴久

運動の効果と目安

国の調査によると、身体活動や運動量が多い人は、少ない人に比べ、2型糖尿病や循環器病、がん、うつ病、認知症などの発症・罹患リスクが低いことが報告されています。また、運動習慣がある人は、ない人に比べ、生活習慣病の発症や死亡のリスクが低いことなども分かっています。

自分の健康状態や体力などに合わせて運動の強度や量を調整し、可能なことから取り組んでみましょう。座りすぎを避け、今より少しでも多く体を動かすことが大切です。

ヨガやダンス、ラジオ体操でもOK!

目標	歩行		運動	
	高齢者	成人	高齢者	成人
高齢者	1日約6,000歩以上 (例)家事+ウォーキング40分	1日約8,000歩以上 (例)家事+ウォーキング60分	有酸素運動や筋力トレーニング、バランス運動、柔軟運動などを週3日以上	息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上

Interview 参加者に聞きました



五嶋 郁子さん
有明町大浦

元々犬の散歩で近所を歩いていましたが、健康ポイント事業には参加していませんでした。そんな中、4年ほど前に義母から事業への参加を勧められ、今では夫も含めみんなで一緒に参加しています。平日は夕方に30分から1時間程度、休日は朝・昼・晩に歩いていて、そのおかげか毎日健康に過ごせています。歩いてい

るといろんな人と顔見知りになって良いですよ。仕事や子育てなど忙しい毎日ですが、歩くことなら気軽にできるので、これからも続けていきたいです。歩くだけでポイントがもらえて商品券と交換できるので、知り合いにも勧めています。皆さんも参加してみたいかですか。



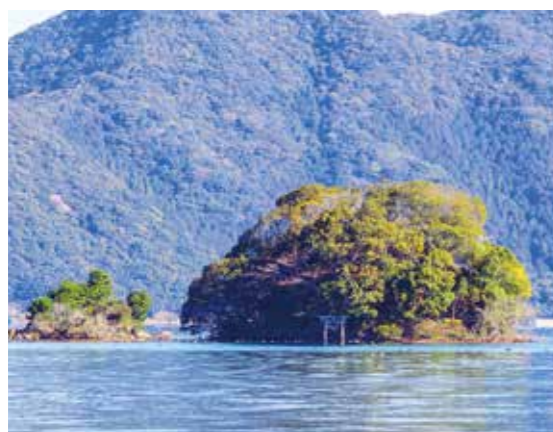
川本 史朗さん
本渡町本泉

10年前に病気になるたことをきっかけに、少しでも健康のためにウォーキングを始めました。健康ポイント事業に参加して8年目。毎朝5kmの距離を約1時間かけて歩いていきます。毎年、ポイント交換時に健康ポイントカードを見返します。記録をつけるカレンダーに「〇印」がずらりと並んでいるのを見ると、「1年を通して

て体調を崩すことなく歩くことができました。」「健康に過ごすことができている」とつくづく思います。元々運動が好きで、以前はバドミントンをしていました。今はウォーキングのほかに、グラウンドゴルフもしています。これからも体力や健康を維持するため、日課となったウォーキングを続けていきたいです。

ウォーキングや健診受診などの健康づくりに取り組むことで、ポイントをためることができ、豪華賞品が当たる抽選会に応募できるなど、魅力的なサービスがいっぱいの天草市健康ポイント事業。自分の頑張りが見えるため、運動するモチベーションを保つことができ、運動の習慣化にもつながります。健診受診や気軽にできるラジオ体操などから始め、楽しみながら健康づくりに取り組んでみませんか。

天草 見どころ図鑑



宮ヶ島(二浦町)

羊角湾の奥、穏やかな早浦の沖に浮かぶ「宮ヶ島」。大蛇伝説が伝わる小さな島です。

早浦の県道35号線から眺めると、正面に鳥居が建っているのが見えます。その鳥居の先の祠には大蛇が竜神としてまつられており、昔から五穀豊穡や水害防止などを祈願していたといわれています。

毎年12月には、地域住民が船で島に渡り、清掃や祠・鳥居のしめ縄の掛け替えなどを行っています。

★ここに注目

気候などの条件がそろえば、幻想的な気嵐を見ることができます。

