

健康記録票（紙）の参加方法

①天草市へ申し込む（令和6年4月1日から令和7年2月28日）

窓口

登録申請し、健康記録票（紙）を受け取る。

保健福祉センター及び支所にて（出張所では手続きできません）

または

電話

- 1) 天草中央保健福祉センターへ電話で申し込む
電話番号 0969-24-0620
- 2) 登録申請書と健康記録票（紙）が自宅へ届く
- 3) 登録申請書を記入し返信用封筒で返信する



②ポイントをためる

歩数

1000歩で1ポイント（1日最大8ポイント）



健康状態確認

1日1ポイント

その日の健康状態を「絶好調」「まあまあ」「いまいち」から選択

目標達成

1日最大3ポイント（各項目達成すると1ポイント）

目標①運動・生活、目標②食生活、目標③体重又は血圧測定に関する目標設定

健康診断

40ポイント

特定健診、人間ドック、職場健診、後期高齢者健診いずれか1つ受診

がん検診

40ポイント

肺・胃・大腸・乳・子宮頸がん検診の各項目受診につき40ポイント

歯科検診

40ポイント（上限3回）

歯周疾患検診、後期高齢者歯科口腔健康診査、定期の歯科検診が対象

献血

40ポイント（上限3回）

禁煙

40ポイント

禁煙外来、自己禁煙1か月チャレンジ

ミッション

20ポイント

健康に関するイベントに参加

③抽選会に応募する（9月と2月）

500ポイント以上ためると、商品券や県産品が当たる抽選会へ応募できます。
記録票についている専用の応募はがきから応募してください。

④天草宝島商品券と交換する

対象

令和7年2月28日までに500ポイント以上ためた方

交換申請

健康記録票と交換申請書を各保健福祉センターまたは支所へ提出

申請期間

令和7年3月3日（月）～3月14日（金）

500ポイント以上：1000円分 ポイント数および商品券の金額
1500ポイント以上：3000円分 2500ポイント以上：5000円分