

無理のない範囲で、  
楽しんで取り組み  
ましょう。

## 健康ポイントの貯め方

5ポイント/日

自分で目標を立てて、  
健康づくりを実践・記録する※1

【目標例】

- ・ウォーキングを〇〇分間する。
- ・仲間といっしょにスポーツをする。
- ・ストレッチ運動を〇〇分間する。



10ポイント/回

地区振興会などが主  
催するウォーキング  
大会等に参加※2



20ポイント/回

天草マラソン大会  
(ハーフ[21.0975km])  
に参加



30ポイント/回

- ・市の健康診断を受診
- ・健康フェスタ・健康づくり講演会に参加
- ・天草マラソン大会(フル[42.195km])に参加



※1：目標の設定方法の詳細は各保健福祉センターへお気軽にお尋ねください。  
※2：大会などの一覧は、健康ポイントカードをお渡しするときに配布するほか、市のホームページに掲載します。

## 「健康づくり運動推進員」養成講座参加者募集！

健康づくりを高めていくボランティア活動をしていただく皆さんを募集します。

- 対象=健康づくりに関心がある人、運動に関心がある人。
- 内容=右表の養成講座を5回修了後、健康づくり推進員として活動。
- 実施会場=①有明町民センター②天草中央保健福祉センター(亀場町)
- 募集人員=各会場で20人。
- 申込方法=天草中央保健福祉センター ☎④3737へ申し込んでください。
- 応募締切=6月19日(金)まで

	日	時	会場	内 容
1 回 目	7/7	ⓧ	①	市民の健康レベルを知ろう
	7/15	ⓧ		
2 回 目	8/4	ⓧ	①	自分の身体状況を確認しよう
	8/19	ⓧ		
3 回 目	9/1	ⓧ	①	自分の生活習慣を見直そう
	9/9	ⓧ		
4 回 目	10/6	ⓧ	①	ウォーキングの基本を身につけよう
	10/14	ⓧ		
5 回 目	11/10	ⓧ	①	楽しみながらできるボランティア活動
	11/18	ⓧ		

【問い合わせ先】 天草中央保健福祉センター ☎④3737 天草東保健福祉センター ☎⑥3355  
天草西保健福祉センター ☎⑦3301

# 皆さんの健康づくりを 応援します！

6月1日から  
参加申込受付を開始！『健康ポイント事業』がスタート！

市民の皆さんが行う健康への取り組みなどにポイントを付与することで、健康づくりの促進と健康生活の定着を支援する「健康ポイント事業」がスタートします。今号では、同事業への参加方法などをお知らせします。皆さん、ぜひこの機会に健康づくりを始めてみませんか。

## 健康ポイント事業の参加方法などの流れ

対象：市内に在住または勤務、在学している18歳以上の人  
※年齢は平成28年3月31日現在。※高校生は除く

STEP 1 参加する 6月1日から参加申込を受け付け

印かんを持参のうえ、参加申込書を各保健福祉センターまたは各支所・出張所、各地区コミュニティセンターへ提出してください(参加申込書は同所に備え付け、市のホームページにも掲載)。その後、健康ポイントを記録するための“健康ポイントカード”をお渡しします。



健康ポイントカード

STEP 2 記録・貯める 期間：7月1日～12月31日

健康づくりを実践したら健康ポイントカードに記録して、健康ポイントを貯めます。ポイントの貯め方などの詳細は、左ページをご覧ください。



STEP 3 交換する 交換申請期間：平成28年1月4日～同29日

500ポイント以上が貯まったら、市内の登録店舗で使用できる5,000円分の商品券と交換します(交換は1人1回限り)。印かんを持参のうえ、交換申請書と健康ポイントカードを各保健福祉センターまたは各支所・出張所、各地区コミュニティセンターへ提出してください(申請書は同所に備え付け、市のホームページにも掲載)。

さらに、申請書を提出した人の中から豪華賞品が当たる抽選会も行います。