

お得がいっぱい！

健康ポイント事業

主要
事業

運動をしたり、健康診断を受けるなど、健康づくりの取り組みをするとポイントがもらえ、1,000ポイント達成で商品券と交換できる「健康ポイント事業」。今年度も約3,600人がこの事業に参加し、それぞれが目標を掲げて健康づくりに励んでいます。

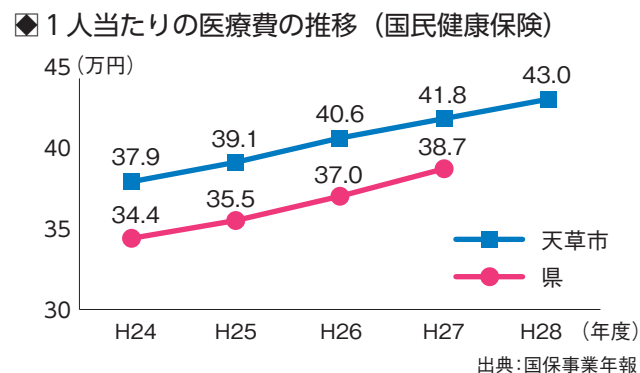
12月から次の申し込みが始まります。さあ、次はあなたの番です。

市の健康に関する現状は・・・

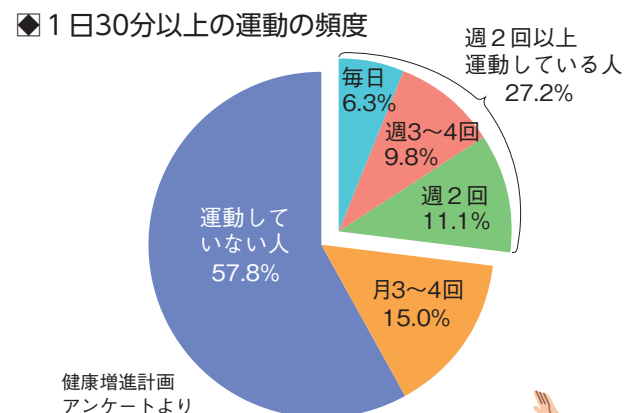
医療費の推移を見てみると、年々増加しており、本市は県平均を3万円ほど上回っています。健康のためには、バランスのとれた食事と休養、そして適度な運動が必要ですが、市が実施したアンケートで「週2日以上30分以上の運動をしている」と答えた人は3割ほど。5割を超える人が「運動していない」と答えています。



1人当たりの医療費は、年々増加しています



日ごろから運動に取り組んでいますか？



健康への始めの一步

健康のために、運動が大切なことは分かっているけど…
運動を心がけているけどなかなか続かない…

こんな皆さんの気持ちを、少しでも後押しして、健康につなげてもらいたい。これが、健康ポイント事業です。

★まずは申し込んで、運動を始めるきっかけにしましょう！

始めの一步は、行動に移すこと。友達やご家族、職場の皆さんなどを誘って一緒に始めることで、継続する力にもなります。

★がんばりがポイント(数字)として目に見える

健康になるためにがんばった記録がポイントとして確認できます。また、取り組みを継続する“やる気”にもつながります。



お気に入りの器、みつけた！

第14回天草大陶磁器展



▲110窯元の作品を見て回る来場者

11月2日から6日まで、天草市民センターで「第14回天草大陶磁器展」が開かれました。気に入った器でコーヒーが飲めるコーナーやろくろ・絵付け体験、屋外では物産展などもあり、期間中は18,000人を超える人でにぎわいました。

熊本市から来た夫婦は、「毎年来ています。今年はビアカップを選びに来ました」と話し時間をかけて選んでいました。

天草を世界にはばたく宝島へ

新和中学校 起業体験推進事業発表会



▲生徒たち考案の猪肉入りのうどん

県の起業体験推進事業モデル校に指定された新和中学校。生徒たちは、地元の経営者や金融機関職員などから起業について学び、天草を活性化するプランを考えました。

11月12日には、観光プランや地元食材を使った商品など7つの企画の発表会が行われました。3年生が考えた企画の1つ、猪肉と牛深の雑節を使ったうどんが実際に振る舞われ、おいしいと好評でした。

宝島のわだい

友好町村締結から30年

御所浦町・産山村海山交流活動



▲記念品を交換する児童たち

11月3・4日、御所浦小5・6年生が友好町村の締結をしている産山村を訪問し、同村の小学生と交流を深めました。昭和63年の締結以降、両町村を交互に訪問しており今年で30回目。うぶやま牧場で行われた交流会では、記念品を交換し、自己紹介やゲーム、出し物などを行いました。夕食では、天草の魚介類や同村の赤牛などをバーベキューで堪能し、笑顔で交流を深めていました。

山里に響く歌声

福連木子守唄&童謡まつり2017in天草



▲福連木の子守唄を披露する子どもたち

11月5日「福連木子守唄&童謡まつり2017in天草」が、天草町福連木体育館で開かれ、家族づれなど約2,000人が来場しました。子守唄の保存・継承のため、同まつり実行委員会が毎年開催しているもの。かすりの着物を着た天草小学校の児童による「福連木の子守唄」や今年4月に交流連携協定を締結した五木村の子守唄保存会による「五木の子守唄」などが披露され、来場者は哀愁漂う歌声に聞き入っていました。



ウォーキング大会に参加して10～15ポイント



運動教室入会で30ポイント



地区の運動会に参加して10ポイント

健康ポイントの
仕組みが分かったところで、
さあ実際にやってみましょう！



浦田健康運動指導士



鶴田健康運動指導士

どんな取り組みに対して ポイントがもらえるの？

①運動ポイント（5ポイント／日）

個人で定めた日々の目標に取り組んだらもらえます。また、健康に関する公民館講座や地区の球技大会、運動会に参加するともらえる「がんばったポイント」もあります（10ポイント／回）。

②健康診断ポイント（45ポイント／年）

市の健康診断を受けたり、勤務先が実施する健診を受診するともらえます。

③参加登録ポイント（30ポイント／年）

市主催の教室や民間のスポーツジムなど指導者がいる運動教室に入会するともらえます。※複数入会の場合でも30ポイントが上限。

④イベント参加ポイント（15～45ポイント／回）

市や振興会が主催するウォーキングやマラソン大会、健康講演会などに参加するともらえます。

⑤推進員ポイント（45ポイント／年）

食生活改善推進員または健康づくり推進員になるともらえます。

ポイントを貯めることができる期間は、
1月1日から12月31日までの1年間です。

ポイントを貯めるだけじゃない！

健康ポイント事業のメリット

ポイントに目がいきがちですが、ポイントが生み出すメリットはたくさんあります。達成者のアンケート結果などからも効果が表れてきています。より多くの人が取り組むことで、大きな成果につながることが期待できます。

①体調の改善

1,000ポイント達成者にアンケートを行ったところ、約40%の人が体調が改善したと回答しています。実際に「肩こりや腰痛、便秘が改善された」「体重が減ってうれしい」との声が多く聞かれました。

②医療費の抑制

体調の改善を実感しているポイント達成者。実際に平成27年度の国民健康保険医療費で比較してみました。

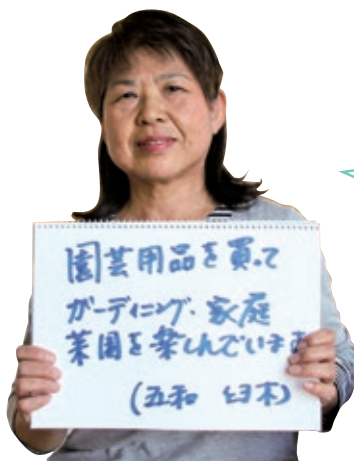
同事業に参加するまで運動習慣がなかった人で1,000ポイント達成した人の1人当たりの年間医療費は、それ以外の国保加入者（未受診者を除く）よりも約43,000円低くなりました。これが全ての人に当てはまるわけではありませんが、アンケートでも「通院や服薬が減った」との回答も多くあり、医療費の抑制につながることが期待できます。

③商品券で地域活性化！

1,000ポイント達成で、市内の登録店舗で使える天草宝島商品券（5,000円分）と交換ができます。自分へのご褒美や趣味のために使ったり、運動を続けるため靴や服を買ったりと使い方はあなた次第。地元での消費が増えることで地域経済への効果も期待できます。

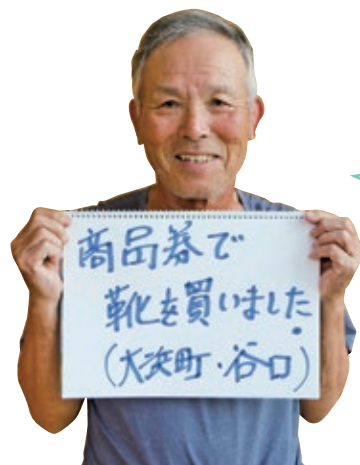


参加者の声



臼木さん(五和町)

「30分以上のウォーキング」や「週に3日は8,000歩以上歩く」など複数目標を掲げています。通勤も歩いています。商品券は、趣味の園芸用品に使いました。



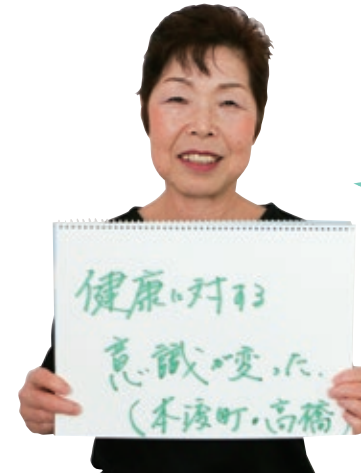
谷口さん(大浜町)

もともと運動をしていたので、その取り組みがポイントとなりうれしいです。貯めたポイントで運動用の靴を買いました。また運動に励みます。



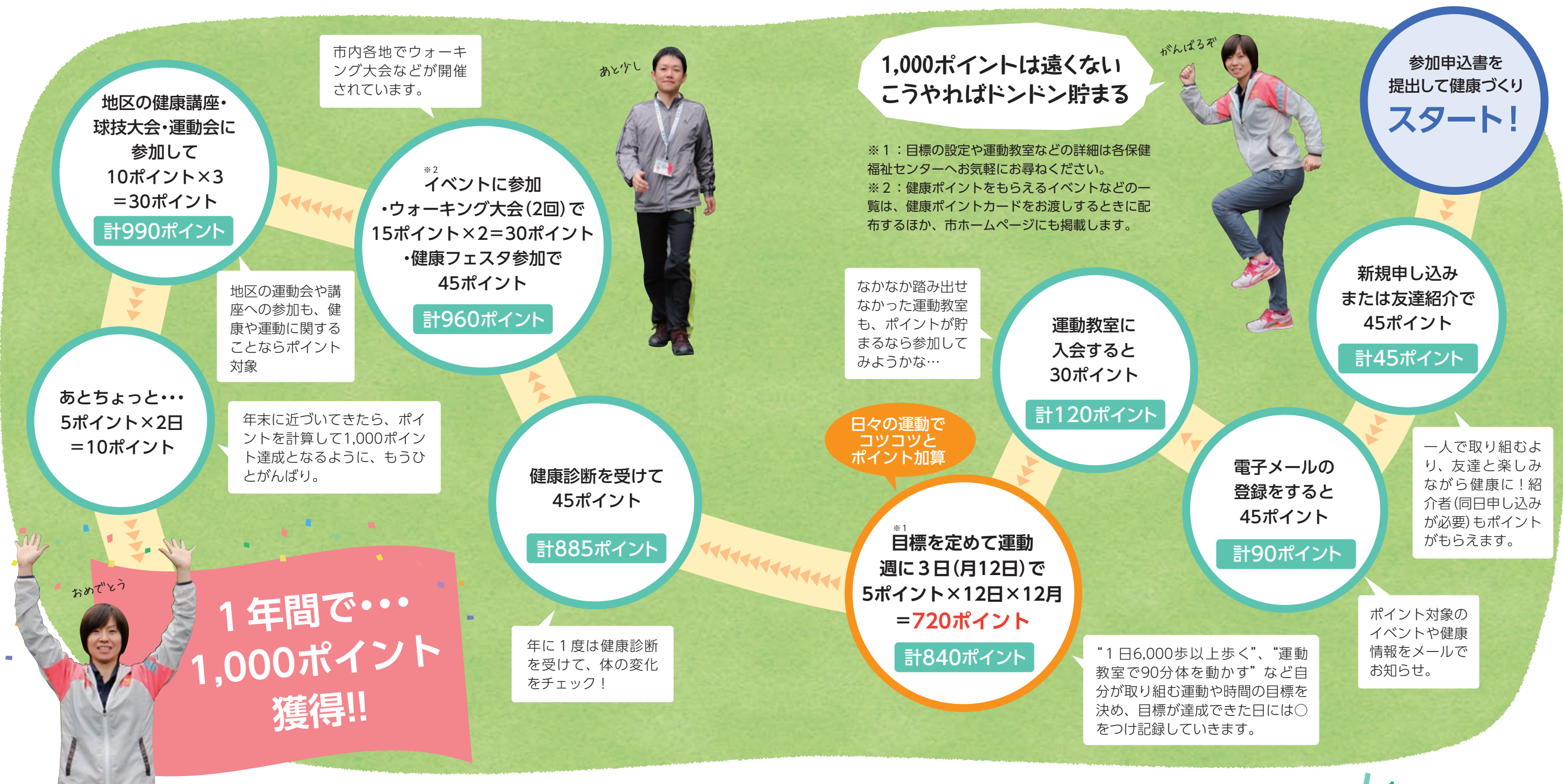
金子さん(五和町)

ポイントを貯めるようになって、夫婦でいろんなウォーキング大会に参加しています。目標歩数は1日8,000歩、9,000歩。達成のため畑にも歩いて行くようにしています。



高橋さん(本渡町)

健康ポイント事業が始まった3年前から参加しています。今年2月には目標だった富士山に登ってきました。健康だと、いろんなことにチャレンジできます。



◆平成29年度のポイント交換は 平成30年1月4日から

1,000ポイント以上貯まったら、市内の登録店舗で使える5,000円分の天草宝島商品券と交換します(交換は1人1回限り)。

○交換受付期間=平成30年1月4日～同31日(土・日・祝日を除く)。

○交換方法=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・出張所へ提出してください(交換申請書は、市ホームページにも掲載)。後日、商品券引換書を郵送します。

【問い合わせ先】本庁・健康増進課(天草中央保健福祉センター内) ☎243737・240620

ポイント交換
お忘れなく！



◆健康ポイント事業へ申し込もう！

○対象=市内に在住または勤務、在学している18歳以上の人(高校生は除く)。

○受付期間=12月1日～平成30年3月31日(土・日・祝日を除く)。

○申込方法

①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・出張所などへ提出してください(参加申込書は、市ホームページにも掲載。右のQRコードからも申し込みができます)。

②「健康ポイントカード」を受け取り、新年から取り組み開始。ポイントを貯める期間は、平成30年1月1日から12月31日までの1年間。

③取り組みを記録してポイントを貯めましょう。

12月1日から
受付開始！



健康ポイント
参加申し込み
QRコード