

健康ポイント リニューアル 5月7日スタート!

健康づくりの取り組みでポイントを貯めて、商品券と交換する「健康ポイント事業」。
個人だけでなく会社や事業所向け健康ポイント事業も加えてリニューアルスタート。
みんなで健康目指して、エイエイオー!



個人向け!

対象者 18歳以上の市内在住または勤務・在学している人（高校生は除く）

Step
1

参加申し込み

各保健福祉センターまたは各支所、出張所へ参加申込書を提出し、取り組みをスタート。右QRコードからも申し込みができます。



▲QRコード

Step
2

健康ポイントをためる!

申込日から11月30日まで、健康づくりの取り組みを「健康ポイントカード」に記録しポイントを貯めます。

10ポイント/日

- 自分で目標を決めて実践
- ・ウォーキングを30分する
 - ・一日7,000歩歩く
 - ・ストレッチ運動を20分するなど

20ポイント/回

- ・地区の運動会、ウォーキング大会などへ参加する



45ポイント/回

- ・健康診断の受診
- ・健康フェスタへの参加
- ・健康ポイントEメール登録
- ・新規参加者と参加を誘った継続者の双方に

Step
3

商品券と交換

ポイントに応じて商品券と交換。交換申請は、12月2日～27日まで各保健福祉センターまたは各支所・出張所で。

350～695ポイント

天草宝島商品券 1,000円分

700ポイント以上

天草宝島商品券 3,000円分

6月スタート 事業所向け!

健康ポイント

職場で みんなで 健康づくり



6月～11月の間で連続する3カ月に、職場で+10運動と各アクションに取り組んで社員の健康と商品券をゲット!

プラス・テン

①+10運動

今より+10分、筋トレ・ウォーキング・そうじ・通勤・買い物など



②各アクションの実践（2項目以上）

- ・適切な食生活・十分な睡眠・休養
- ・歯と口腔のケア・受動喫煙防止
- ・適正飲酒・がん検診等受診

商品券
1万円
または
2万円

※事業所の規模や取り組み人員などの要件がありますので、詳細はお尋ねください。

申 問 各保健福祉センター（中央：☎243737 / 東：☎663355 / 西：☎793301）