

## ポイントが貯まる取り組み一覧表

No.	カテゴリ	地域	付与メニュー	住所	付与条件	付与ポイント数
1 その他	-	モニター参加	-	-	参加	1,000
2 クイズ・アンケート	-	モニター向けアンケート回答 (開始時・他)	-	-	アンケートに回答(1回)	500~
3 クイズ・アンケート	-	モニター向けアンケート回答 (終了後)	-	-	終了時に アンケートに回答(1回)	???
4 クイズ・アンケート	-	健康や奄美市に関するクイズ	-	-	1回回答(毎週2ジャンル出題・全 24回)	100
5 ウォーキング	-	ウォーキング歩数1 (歩数に変更がありました)	-	-	4,000歩以上/日 *指定の健康 アプリにて計測した歩数が対象	10
6 ウォーキング	-	ウォーキング歩数2 (歩数に変更がありました)	-	-	6,000歩以上/日 *指定の健康 アプリにて計測した歩数が対象	20
7 ウォーキング	-	ウォーキング歩数3 (歩数に変更がありました)	-	-	8,000歩以上/日 *指定の健康 アプリにて計測した歩数が対象	30
8 健診・検診	-	歯周病検診	-	-	受診 1回/本市の受診票利用のみ	200
9 健診・検診	-	特定(長寿)健康診査	-	-	受診 1回/本市の受診票利用のみ	400
10 健診・検診	-	胃がん検診	-	-	受診 1回/本市の集団検診(ミニ人 間ドック検診)を受診した方のみ	200
11 健診・検診	-	大腸がん検診	-	-	受診 1回/本市の集団検診(ミニ人 間ドック検診)を受診した方のみ	200
12 健診・検診	-	腹部超音波検診	-	-	受診 1回/本市の集団検診(ミニ人 間ドック検診)を受診した方のみ	200
13 健診・検診	-	肺がん検診	-	-	受診 1回/本市の集団検診(ミニ人 間ドック検診)を受診した方のみ	200
14 健診・検診	-	肝炎ウイルス検診	-	-	受診 1回/本市の集団検診(ミニ人 間ドック検診)を受診した方のみ	200
15 健診・検診	-	前立腺がん検診	-	-	受診 1回/本市の集団検診(ミニ人 間ドック検診)を受診した方のみ	200
16 グラウンドゴルフ	住用	マングローブパーク (グラウンドゴルフ)	住用町石原478	-	ゴルフ利用 1回/日	30
17 グラウンドゴルフ	笠利	あやまる岬多目的広場 (グラウンドゴルフ場)	笠利町須野地内	-	ゴルフ利用 1回/日	30
18 スポーツジム	名瀬	PRIDE	名瀬塩浜町5-26	-	施設利用 1回/日	50
19 スポーツジム	名瀬	アクアクラブ	名瀬鳩浜町8	-	施設利用 1回/日	50
20 運動施設	名瀬	奄美市名瀬運動公園 (運動施設)	名瀬小宿字砂田2878-1	-	運動施設利用 1回/日	50
21 運動施設	笠利	奄美市太陽が丘 総合運動公園	笠利町万屋1164-1	-	体育施設利用 1回/日	50
22 プール	名瀬	奄美市名瀬運動公園(プール)	名瀬小宿字砂田2878-1	-	プール利用 1回/日	50
23 プール	名瀬	名瀬中学校屋内温水プール	名瀬真名津町14-1	-	屋内プール利用 1回/日	50
24 プール	笠利	奄美市笠利B&G海洋センター (室内温水プール)	笠利町万屋1148-1	-	室内温水プール 1回/日	50
25 湯浴施設	住用	奄美体験交流館(入浴施設)	住用町見里1084-1	-	入浴施設利用 1回/日	50
26 湯浴施設	笠利	ふれ愛の湯(ふれ愛の郷)	笠利町中金久45	-	温浴施設利用 1回/日	50
27 博物館・資料館	名瀬	奄美市立奄美博物館	名瀬長浜町517	-	入館 1回/日	100
28 博物館・資料館	笠利	奄美市歴史民俗資料館	笠利町大字須野670	-	入館 1回/日	100
29 博物館・資料館	笠利	宇宿貝塚史跡公園	笠利町大字宇宿2301	-	入館 1回/日	100
30 その他施設	名瀬	奄美市老人福祉会館	名瀬大字金久2349番地	-	施設利用 1回/日	50
31 その他施設	住用	木工工芸みどりの里 (奄美市木工工芸センター)	住用町摺勝555-10	-	施設利用 1回/日	100
32 清掃活動	名瀬	大浜海岸清掃 (谷木材商行主催)	名瀬小宿大浜701-1	-	谷木材商行が月1回開催する、 海岸清掃イベントに参加(全3回)	500
33 その他	-	本場奄美大島袖購入	-	-	奄美市の「本場奄美大島袖購入 費助成制度」を利用して購入(1 回)	3,000
34 その他	-	免許返納	-	-	70歳以上の返納証明書取得者、 運転経歴証明書保有者の方が対 象	3,000