●“健康の記録”を記入し、“ミラたん健康ポイント”を獲得して、応募しましょう！

わたしの健康目標

記入してください。

例：・１日に１万歩歩く
・６か月で３kgの減量
・週２回運動する
・自転車や歩いて買い物へ行く（週３回）
・なるべく間食をしない
・野菜をたくさん食べる　　など

今年度受けた（受ける予定の）健診

今年度受けた（受ける予定の）健診　いくつでも〇をつけてください。

ミラたん健康ポイントを集めましょう

健康教室への参加や健康づくり活動により、
合計50ポイント以上貯めるか、40日の運動実践等をしましょう。

①健康教室への参加　10ポイント

健康教室に参加すると**ミラたん健康ポイントシール（10ポイント）**がもらえます。
主に市が主催するイベントが対象となります。
対象イベントは、市広報またはイベント案内時にお知らせします。

（例：市が主催する栄養や運動、健康づくりに関する教室、または健康づくり・スポーツ施設で実施する健康教室など）

②市内の健康づくり・スポーツ施設等の利用　５ポイント

健康づくり・スポーツ施設、スポーツサークルを利用すると**ミラたん健康ポイントシール（５ポイント）**がもらえます。

利用対象施設

ありそドーム、魚津市総合体育館・室内温水プール、魚津総合公園（ミラージュハウス、パークゴルフ）、魚津桃山運動公園、魚津もくもくホール、スコール、スポーツアカデミー魚津、センティア・インドア・テニススクールＵＯＺＵ、パーフェクトストレッチ魚津、カーブス魚津サンプラザ店、ホットヨガスタジオ・ユニオン魚津スタジオ、ゴルフ練習場アンテロープ、いきいきゴルフ、福祉センター百楽荘、経田福祉センター、公民館や学校を利用して行うスポーツサークルの一部

③ミラたん健康チャレンジに参加

１日20分以上運動した場合に、
運動した日を記録します。
40日分の日を書くと応募できます。

④市民バスを利用しよう

市民バスに設置の　 　型の

ハンコを押してください。
40日分押印すると、応募できます。

※ポイントシール（①②）50ポイント分、または20分以上運動した日（③）、市民バスの利用（④）40日分で応募できます。
・20分以上運動した日と市民バスの利用４日分が５ポイントに相当します。
・ポイントシールと運動実践をあわせて50ポイント分でも可能です。
・お一人様３通まで応募できます。

健康づくり活動でポイントを貯めよう！

●問合せ先　魚津市健康センター　TEL 24-3999

キリトリ線

ミラたん健康ポイント2017

わたしの健康目標

（・毎日スクワットをする
・早寝・早起きを心がける）

今年度受けた（受ける予定の）健診

人間ドック・職場健診・特定健診・がん検診・結核検診

ミラたん健康ポイントを集めましょう

ポイントシール貼付・または20分以上運動した日を記入・または市民バスに設置のハンコを押してください。

10ポイント	5ポイント	5ポイント	5ポイント
5ポイント	5ポイント	5ポイント	5ポイント
5ポイント		黒い欄：合計50ポイントのシール貼付 赤い欄：ミラたん健康チャレンジ日（20分以上運動した日）または市民バスの利用	

裏面もご記入ください。