

平成 27 年 7 月 30 日

魚津記者クラブ 各位

魚津市健康センター

ミラたん健康ポイント 2015 について

1. 目的

市では、健康診査の受診率向上と健康づくりへの意識の高揚を図るために、平成 24 年度から「ミラたん健康ポイント事業」を行っています。今年度は 4 年目で、8 月 1 日（土）からスタートします。取材に取り上げていただければ光栄です。

2. 内容

健診を受診して、健康づくり活動（健康教室や健康づくりイベントの参加、市内のスポーツ施設の利用など）を行うことで“ミラたんポイント”がもらえます。50 ポイント貯めて応募ハガキを送ると、抽選で素敵な記念品が当たります。昨年度は 326 名から応募があり、160 名の方が当選しました。

3. 対象者

20 歳以上の魚津市民と魚津市に勤務する方

4. 実施期間と応募方法

ポイント配布：平成 27 年 8 月 1 日～12 月 20 日

応募締切：平成 27 年 12 月 20 日

抽選日：平成 28 年 1 月中旬 ※当選者には 2 月中に記念品を渡します。

5. 周知

広報うおづ 8 月号で別紙ちらしを全世帯配布。市のホームページに掲載。

6. 協賛事業所

市内 34 か所の事業所から記念品の協賛がありました。

<記念品の一例> 商品券、宿泊券、ペアランチ券、タクシー券、フラワーギフト券、コシヒカリ玄米、かまぼこ詰合せ、体組成計 など

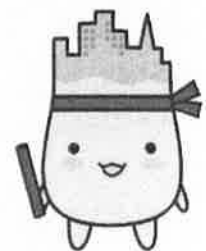
7. オープニングセレモニー

食生活改善推進員の中央研修会に併せて実施します。

日時：平成 27 年 8 月 5 日（水）10：00～（最初の 10 分間）

場所：魚津市健康センター 大研修室

※参加者には、ミラたんポイントシール 10 ポイントを渡します。



担当：健康づくり係（江田）24-3999

みんなでチャレンジ

ミラたん 健康ポイント2015

8月1日
スタート!!



健診を受診して、健康づくり活動を行って
“ミラたんポイント”を貯めて応募すると、
抽選で素敵な記念品が当たります。



●“ミラたん健康ポイント 2015”参加方法について

対象者

20歳以上の魚津市民、または魚津市に勤務する方

応募方法

1. 応募ハガキに次の内容を記載します。
 - ・健康診査の受診日または受診予定日を記入してください。
(平成27年度健康診査などが対象になります。)
 - ・健康目標を記入してください。
2. 健康づくりイベントへの参加や、健康づくり活動によりポイントを貯めます。
(注：ポイント獲得方法は裏面をご覧ください。)
3. ミラたんポイントシールを応募ハガキに、合計50ポイント以上添付してください。
4. 応募ハガキに住所・名前など必要事項を記入し、52円切手を貼り郵送するか、応募箱設置場所へ直接お持ちください。
※応募はお一人様1回とします。

応募用紙・ポイントシールの配布及び応募箱設置場所

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、カーブス魚津サンプラザ店、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、地域包括支援センター(社会福祉課内)、健康センター

ポイントシール配布期間

平成27年8月1日～平成27年12月20日

応募締切

平成27年12月20日

抽選日

平成28年1月中旬

*当選者には、2月中にお知らせします。

記念品の一例

商品券、ペア宿泊券、ペアランチ券、タクシー券、フラワーギフト券、無料体験チケット、ゴルフ練習券、コシヒカリ玄米、かまぼこ詰合せ、アオリイカ干物、体組成計、ストッキング・タイツセット、クラシックCD、ゴルフボール、エコせっけん、ミラたんグッズ、子供用大型遊具など

ミラたん健康ポイント 2015 協賛事業所 (記念品の協賛をいただきました)

(株)アイザック、(株)アンテロープ、魚津印刷(株)、魚津市農業協同組合、(株)魚津清掃公社、浦田クリニック/スコール、オーアイ工業(株)、(有)大野商店、(有)尾崎商会、カーブス魚津サンプラザ店、(株)河内屋、北山鉱泉元祖仁右衛門家、(株)金閣自動車商会、(有)沢井生花店、(株)シキノハイテック、(株)スギノマシン、スポーツアカデミー魚津、(株)関口組、太陽スポーツ販売(株)、東都ガステック(株)、とみやま造花店、(株)富山銀行魚津支店、(株)富山第一銀行魚津支店、にいかわ信用金庫、日本海電業(株)、(株)ハリタ冷蔵、広浜建材(株)、(株)北陸銀行魚津支店、北陸電力(株)魚津支店、北陸労働金庫魚津支店、ホテルサンルート魚津、(株)本江うえるね薬局、(株)丸八、山形建鐵(株) (五十音順・34事業所)

キリトリ線

ミラたん健康ポイント2015

〈健康の記録・下記事項を必ず記入してください。〉

1. 各種健診の受診内容と受診日(予定日でも可)

- ・健康診査 (月 日)
(特定健康診査、後期高齢者の健診、職場健診 等)
- ・がん検診(胃・大腸・乳・子宮・肺・前立腺) (月 日)
- ・人間ドック (月 日)
- ・結核検診 (月 日)

*受診日は、1つ以上記入してください。

2. わたしの健康目標

()

合計50ポイント以上のシールを添付してください。

●問合せ先 魚津市健康センター TEL 24-3999

裏面もご記入ください。

●“健康の記録”を記入し、“ミラたんポイント”を獲得して、応募しましょう！

健康の記録

応募には、健康診査の受診と「わたしの健康目標」を必ず記入してください。

①健康診査の受診

健康診査(特定健康診査、後期高齢者の健診、職場での健診 等)、がん検診、人間ドック、結核検診のいずれか。

*平成27年度の健康診査が対象になります。健診の受診日または受診予定日を記入してください。

②「わたしの健康目標」を記入しましょう。

- 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

ミラたんポイント獲得方法

健康教室、健康イベントへの参加や健康づくり活動により、**合計50ポイント**以上貯めましょう。

①健康教室への参加

20ポイント

定期的な健康教室に参加すると**ミラたんポイントシール(20ポイント)**がもらえます。

主に市が主催する教室が対象となります。対象教室は市広報または教室案内時にお知らせします。



②健康づくりイベントへの参加

10ポイント

健康イベントに参加すると**ミラたんポイントシール(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)



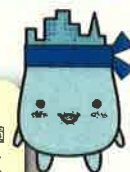
③市内の健康づくり・スポーツ施設の利用

5ポイント

健康づくり・スポーツ施設を利用すると**ミラたんポイントシール(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、カーブス魚津サンプラザ店、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、健康センター



④ミラたん健康チャレンジに参加

健康チャレンジシートを手に入れて、1日20分以上運動した場合に記録します。10マス毎に10ポイントのシールを発行します。**健康チャレンジシート**は健康センターで発行しています。魚津市ホームページから取り出すこともできます。

健康づくり活動で
ポイントを貯めよう!



郵便はがき

郵送される場合はお手数ですが52円切手をお貼りください

9 3 7 0 0 4 1

魚津市吉島1165

魚津市健康センター 行
(ミラたん健康ポイント事業)

住所 〒		市・町・村	
ふりがな		年齢 歳	
氏名			
性別 男・女	電話番号		
勤務先 ※魚津市以外にお住まいで、勤務先が魚津市の場合にご記入ください。			
アンケートにお答えください。(○をつけてください。)			
1 今回の応募は何回目ですか?			
1. 初めて 2. 2回目 3. 3回以上			
2 応募をきっかけに、新たに取り組んだことはありますか?(いくつでも)			
1. 健診 2. 食事 3. 運動 4. 減量 5. 休養 6. 歯の健康			
7. 節酒 8. 禁煙 9. 特にない 10. その他()			

●問合せ先 魚津市健康センター TEL 24-3999