お家の運動でもポイントが貯まる



実施期間

令和2年9月1日~12月31日

ව ·

誰が参加できるの

> 20歳以上の魚津市民、 または魚津市に勤務する方。

<u>၈</u>]11 **ウたん健康ポイントして何?**

⋗ 「わたしの健康目標」を宣言し、健診を受診したうえ 抽選で素敵な記念品が当たります! で、ミラたん健康ポイントを貯めて応募すると

<u>ව</u> 応募方法は?

応募はがきの裏面に「私の健康目標」と 는 게 의

三ラたん健康ポイントを40ポイント 集めます 詳しくは裏面へ!

25 w 78 応募はがきに住所・氏名など必要事項を記 箱設置場所へ直接お持ちください。 入し、63円切手を貼って郵送するか、 島山

一人3通までのK

2020ミラたん健康ポイント (32事業所からの記念品の協賛をいただきました)

ツダ、吉崎電設(株)、(株)和光塗装 信用金庫、日本海電業(株)、日本交通興業(株)、広浜建 支店、(株)新川インフォメーションセンター、にいかた 売(株)、(株)富山銀行魚津支店、(株)富山第一銀行魚津 テル魚津、(株)太陽スポーツ魚津店、 太陽スポーツ販 会、(株)シキノハイテック、(有)商栄工芸、 スカイホ 魚津市農業協同組合、(有)大野商店、 麺(株)、(有)石﨑家具店、伊藤建設(株)、魚津印刷(株) 北陸労働金庫魚津支店、(株)本江うぇるね薬局、(株)マ ブス魚津サンプラザ店、(株)河内屋、(株)金閣自動車商 (株)アイザック、青山内科、(株)アンテロープ、石川製 (株)北陸銀行魚津支店、北陸電力(株)新川支店 (有)尾崎商会、カー



あなたを応援しています 健康びヘッに取り組む

記念品の一例

龍茶、文具、クラシックCD、施設体験チケット、 事割引券、エコバッグ、子供用大型遊具 券、タクシー券、特産品詰合せ、食品(蒲鉾など)、黒鳥 菌抗体検査受診券、経口補水液、消臭剤、タオル、 体組成計、手首血圧計、スマートウォッチ、血清ピロリ どなご 、路品品

Q. ポイソトツーン配作期間は?

勤務先

A. 令和2年9月1日

〜舎和2年12月31日です

心募締切:令和2年12月31日 日: 令和3年1月中旬

●●問合せ先●●

魚津市健康センター

TEL 24-3999

④ 特に変化なし

ည • 応募箱設置場所はどこ?

 \triangleright 所(スポーツサークル以外)、地域包括支援センター 裏面「4ポイントシールがもらえる対象施設」の15ガ (市社会福祉課内)、健康センター

家族や職場の方にも健康のおすそ分けしよう

ぜひ周りの方にも教えて、皆で健康をゲットしましょう♪ - ミラたん健康ポイント」が健康づくりの励みになった方は

キリトリ織

お貼りください お手数ですか 郵送される 63円切手を 場合は

> 闽 1 Z, NH

輿

9 ω

魚津市健康センター 魚津市吉島1165

行

(ミラたろ健康ポイント)

市・町・村	
	中衛

アンケートにお答えください。(該当のところに〇をつけてください)

※魚津市内にお勤めの方はご記入ください

今年度において、 今回の応募は何通目ですか?

初めて ・ 2通目 ・ 3通目

- 2.「2020ミラたん健康ポイント」は健康づくりの励みになりましたか? ① 励みになった
- ③励みにならなかった ② 以前からの健康 びくりの継続の励みになった
- ω. 「2020ミラたん健康ポイント」の取組前後の身体の変化を教えてください。
- (マイナス)
- 体重が減った
 血圧が安定した ③その他の変化 mmHg→ mmHg.

応募はがきの記入方法

わたしの健康目標

●必ず記入してください。

例:週2回運動する・野菜を毎食食べる

今年度受けた(受ける予定)の健診

●該当するものすべてに○をつけてください。

キリトリ級・

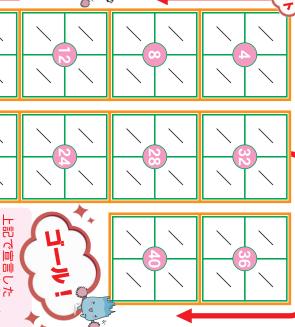
2020ミラたん健康ボイント 応募はかき

まずは「わたしの健康目標」を宣言しよう!

特定健診・がん検診・結核検診 人間ドック・職場健診 ○をつけてね! 今年度受けた (受ける予定の) 健診







ポイントの集め方(40ポイント集めよう)

1ポイソマ 自分で運動した日を記録 (4日だ4ポイン下)

4日分で4ポイント、40日分で40ポイントとなり応募できます。 日20分以上運動した場合に、運動した日を記録します。

市民バスを利用した日にハンコ (4日だ4ポイント)

市民バスに設置の 📻 型のハンコを押してください。 4日分で4ポイント、40日分で40ポイントとなり応募できます。

市内の健康びヘッ・スポーツ施設 などの利用



イントシール(4ポイント)がもらえます。 下記の対象施設を利用するとミラたん健康ポ

4ポイントツールがもらえる対象施設

魚津桃山運動公園、カーブス魚津サンプラザ店、ゴルフ ありそドーム、アロマ&ヨガ・ルブトン、いきいきゴル ウスポーツサークルの一部 予防倶楽部じゃ~んとこい、 公民館や学校を利用して行 にいかわスポーツドーム、Re:Body、さんさん介護 練習場アンテロープ、スコール、スポーツアカデミー魚 (テニスコート・パークゴルフ場)、魚津もくもくホール、 フ、魚津市総合体育館・室内温水プール、魚津総合公園 センティア・インドア・テニススクールUOZU、

健康教室への参加

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。 トシール(4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。 健康教室に参加すると、ミラたん健康ポイン

折返し地点! あと20ポイント♪

2. 少し達成できた 3. 全く達成できなかった

1.目標どおり達成できた

○をつけてね!

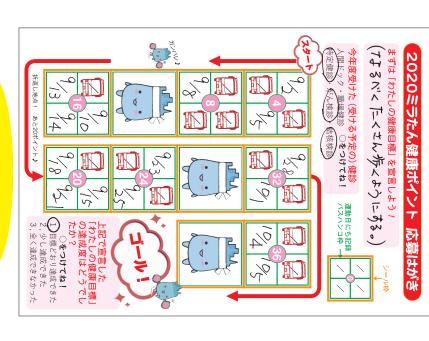
たか?

4

の達成度はどうでし

わたしの健康目標

ポイントの集め方の一例



一人3通まで応募のK

「健康うおづプラス1」に取り組もう

健診による健康づくりをすすめています 魚津市では「健康つおづプラス1」として、 食事・運動

のウォーキングコースなどを見ることがで きますので、ぜひチェックしてみてくだ 下記のORコードから、魚津の野菜を使ったレシピや市内



魚津市健康センター ●●問合世先●● Ī . 24 — 3999