

お家の運動でもポイントが貯まる



2022 ミラたん健康ポイント

健康と一緒に
記念品当たる
チャンスもゲット!

実施期間 令和4年8月1日～令和4年11月30日

Q. 誰が参加できるの？

A. 18歳以上の魚津市民、または魚津市に勤務する方。

Q. ミラたん健康ポイントって何？

A. 「わたしの健康目標」を宣言し、健診を受診したうえで、1日20分以上の運動などによりミラたん健康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！

Q. 応募方法は？

ステップ1 応募はがきの裏面に「わたしの健康目標」と「今年受けた(受ける予定)の健診」を記入します。

ステップ2 ミ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!

ステップ3 応募はがきに住所・氏名など必要事項を記入し、63円切手を貼って郵送するか、応募箱設置場所へ直接お持ちください。

一人3通までOK

Q. ポイントシール配布期間は？

A. 令和4年8月1日
～令和4年11月30日です。

応募締切：令和4年11月30日
抽選日：令和4年12月中旬

Q. 応募箱設置場所はどこ？

A. 裏面「4ポイントシールがもらえる対象施設」の16か所(スポーツサークルを除く)、地域包括支援センター(市社会福祉課内)、健康センター

記念品の一例

商品券、ビール共通券、タクシー券、お食事割引券、施設利用券、特産品詰め合せ、子供用大型遊具、食料品、ヨガマット、衣類スチーマー、食器、ミラペイコインなど

2022ミラたん健康ポイント 協賛事業所

(30事業所からの記念品の協賛をいただきました)

(株)アイザツク、青山内科、(株)アソテロープ、石川製麺(株)、(有)石崎家呉店、伊藤建設(株)、魚津印刷(株)、魚津市農業協同組合、(有)大野商店、(有)尾崎商会、カープ又魚津サブライザ、(株)河内屋、(株)金閣自動車商会、(株)シキリハイツツク、(有)商栄工業、又カイホテル魚津、(株)太陽スポーツ魚津店、太陽スポーツ販売(株)、(株)富山銀行魚津支店、(株)富山第一銀行魚津支店、(株)新川インフォメーションセンター、(い)かわ信信用金庫、日本海電業(株)、広浜建材(株)、(株)北陸銀行魚津支店、北陸電力(株)新川支店、北陸労働金庫魚津支店、(株)本江うえるね薬局、(株)マツダ、吉崎電設(株)
(五十音順)

家族や職場の方にも健康のおすそ分けしよう

「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、ぜひ周りの方にも教えて、皆で健康をゲットしましょう!

問合せ先 ●●●
魚津市健康センター TEL 24-3999

「健康うおづプラス1」に取り組もう

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

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



郵便はがき

9370041

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)

住所	〒	市・町・村	年齢	歳
ふりがな				
氏名				
性別	男・女	電話番号		
勤務先				

※魚津市内にお勤めの方はご記入ください

アンケートにお答えください。(該当のところに○をつけてください)

- 昨年度以前も応募されたことがありますか？
今年初めて ・ 2回目 ・ 3回以上応募している
- 「2022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
② 以前からの健康づくりの継続の励みになった
③ 励みにならなかった
- 「2022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。
① 体重が減った (円イナズ kg) / mmHg → / mmHg)
② 血圧が安定した (/ mmHg)
③ その他の変化 ()
④ 特に変化なし

応募はがきの記入方法

わたしの健康目標「ゴールまでここに気をつけます！」

●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 など

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。

2022ミラたん健康ポイント 応募はがき

わたしの健康目標「ゴールまでここに気をつけます！」

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

スタート

4ポイント	8ポイント	12ポイント	16ポイント	20ポイント	24ポイント	28ポイント	32ポイント	36ポイント	40ポイント
4ポイント	8ポイント	12ポイント	16ポイント	20ポイント	24ポイント	28ポイント	32ポイント	36ポイント	40ポイント

ゴール!

言われた「わたしの健康目標」の達成度はどうですか?
○をつけてね!
1. 目標どおり達成できた
2. 少し達成できた
3. 全く達成できなかった

ポイントの集め方(40ポイント集めよう)

2ポイント

自分で運動した日を記録
(2日で4ポイント)

1日20分以上運動した場合に、運動した日を記録します。
2日分で4ポイント、20日分で40ポイントとなり応募できます。

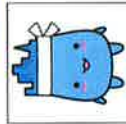
2ポイント

市民バスを利用した日にハンコ
(2日で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。
2日分で4ポイント、20日分で40ポイントとなり応募できます。

4ポイントシール

市内の健康づくり・スポーツ施設
などの利用



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

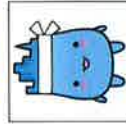
4ポイントシールがもらえる対象施設

ありそドーム、アロマ&ヨガ・ルブトン、いきいきゴルフ、魚津市室内温水プール、ミラージュハルスデニスコート・早月川パークゴルフ場、魚津もくもくホール、魚津桃山運動公園、カーブス魚津サンブラザ、ゴルフ練習場アンテロープ、スコール プレイル予防センター、スポーツアカデミー魚津、インドア・テニススクール センティアUOZU店、にいかわスポーツドーム、Re:Body、さんさん介護予防倶楽部じゃんとこい、経田コミュニケーションカフェ潮風、公民館や学校を利用して行うスポーツサークルの一部

4ポイントシール

健康教室への参加

健康教室に参加すると、ミラたん健康ポイントシール(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。
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。



ポイントの集め方の一例

2022ミラたん健康ポイント 応募はがき

わたしの健康目標「ゴールまでここに気をつけます！」
(ラジオ体操を毎日すると!)

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

スタート

4ポイント	8ポイント	12ポイント	16ポイント	20ポイント	24ポイント	28ポイント	32ポイント	36ポイント	40ポイント
4ポイント	8ポイント	12ポイント	16ポイント	20ポイント	24ポイント	28ポイント	32ポイント	36ポイント	40ポイント

ゴール!

言われた「わたしの健康目標」の達成度はどうですか?
○をつけてね!
1. 目標どおり達成できた
2. 少し達成できた
3. 全く達成できなかった

一人3通まで応募可能



おながら運動・おうち運動もOK!

★犬の散歩をしながらウォーキング
★テレビを見ながら筋トレ・ストレッチ
★おうちエクササイズ など
→運動した日を記録してごよう!

できるところから健康づくりに取り組んで、素敵な記念品もゲットしよう!

