

LINEアプリを利用してポイント収集・応募ができる！



2023 ミラたん健康ポイント

健康と一緒に
記念品が当たる
チャンスもゲット！

実施期間 令和5年8月1日～令和5年11月30日

Q. 実施期間は？

A. 令和5年8月1日
～令和5年11月30日です。

応募締切：令和5年11月30日
抽選日：令和5年12月中旬

Q. 応募箱設置場所はどこ？

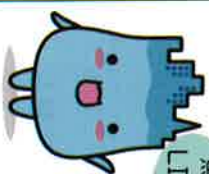
A. 裏面「対象施設」の16か所(ヌポーツサークルを
除く)、地域包括支援センター(市社会福祉課内)、
健康センター

記念品の一例

ギフトカード、ビール共通券、お食事割引券、施設体験
利用券、子供用大型遊具、電機小物(ワイヤレスイヤホ
ンなど)、血圧計、食料品(蒲鉾、麺詰合せ、飲料など)、
インテリア置物、防災セット、食器、日用品、CD、ミ
ラペイコイン など

新

LINEアプリから参加できます！



魚津市公式LINEアカウントを友達登録すると、
LINEアプリでポイントの収集・応募ができます♪

魚津市公式
LINEアカウント
友達登録はこちら



キリトリ線

郵便はがき

9370041

郵送される
場合は
お手数ですが
63円切手を
お貼りください

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 _____		
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)

1. 昨年度以前も応募されたことがありますか？
①今年初めて ②2年目 ③3年目以上
2. 2023ミラたん健康ポイントに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
3. 「2023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 (_____ kg)
②血圧が安定した (_____ mmHg → _____ mmHg)
③その他の変化 (_____)
④特に変化なし

Q. ミラたん健康ポイントってなに？

A. 健康目標を宣言し、健診を受診した上で、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、素敵な記念品が当たります！

■健康目標の宣言&検診受診
⇒40ポイント貯める⇒応募！ **1人3日までOK**

Q. 応募方法は？

A. 応募はがきまたはLINEアプリで参加してください。

■応募はがきの場合
裏面「応募はがきの記入方法」を確認のうえ、
必要事項を記入して応募してください。

■LINEアプリの場合

- ポイントの収集・応募をLINEから行ってください。
- ①携帯等のLINEから魚津市公式アカウントを友達登録
 - ②トーク画面から「ミラたん健康ポイント」を選択
 - ③私の健康目標を入力
 - ④自分で運動(アプリに入力)、施設等を利用(QRコードの
読み取り)でポイント獲得
 - ⑤40・80・120ポイント獲得でLINEから応募
- ※詳しい方法は、市HPで紹介していますのでご確認ください。

「うおづ健康情報Navij」もチェック

魚津市では、「健康うおづプラス1」として
食事・運動・健康による健康づくりを進めてお
り、「うおづ健康情報Navij」では、魚津の野菜
を使ったレシピや市内ウォーキングコースなど
の健康情報を発信しています。



応募はがきの記入方法

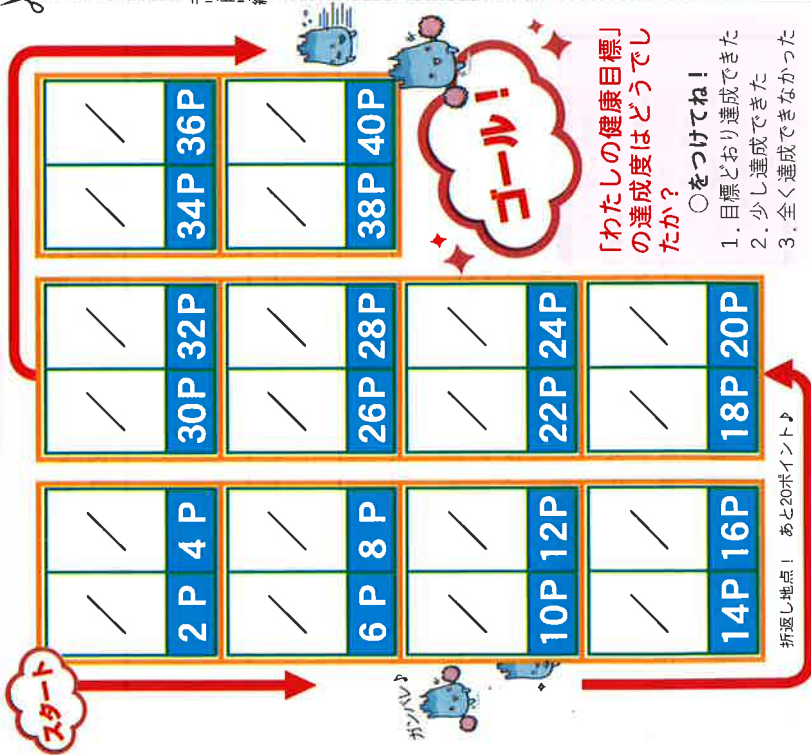
- ①わたしの健康目標⇒必ず記入してください。
例：週2回運動する、野菜を毎食食べる など
- ②今年受けた(受ける予定)の検診
⇒該当するもの全てに○を選択してください。
- ③わたしの健康目標の達成度
⇒ゴール後に○をつけてください。
- ④裏面に、住所、氏名等の必要事項を記入してください。
- ⑤郵送または応募箱へ投函して応募してください。

2023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！」

シール枠	2P 4P
運動日の記録 バスハシコ枠	2P 4P

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



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1日20分以上運動する

- ・1日20分以上運動した日を応募はがきに記入する
または
- ・LINEアプリで入力する(魚津市公式アカウントのトーク画面→「ミラたん健康ポイント」を選択→ポイントを獲得)操作でポイント獲得

*市民バスを利用する

- 市民バスに設置の(バス)型ハンコを押す または
- 市民バスに設置のQRコードをカメラで読み取る*

4ポイント

*健康づくり・スポーツ施設を利用する

- 下記の対象施設を利用して、ポイントシールをもらう
または施設に設置のQRコードをカメラで読み取る*

【対象施設】

ありそドーム、アロマ&ヨガ・ルブトン、いぎきゴルフ、魚津市室内温水プール、ミラージュハウステニスコート・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、カーブス魚津サンクラブ、ゴルフ練習場アンテロープ、スコール フ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、いかわスポーツドーム、Re:Body、さんざ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

*健康教室へ参加する

- 健康教室に参加して、ポイントシールをもらう。
またはQRコードをカメラで読み取る*
- 対象イベントは市広報又はイベント案内時にお知らせします。

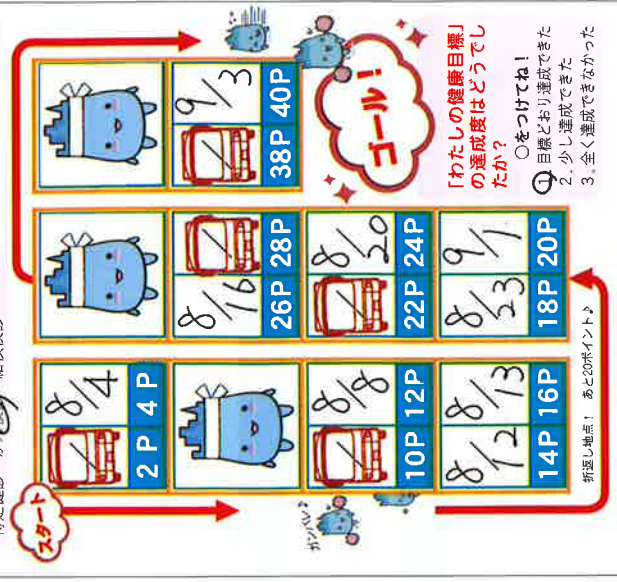
※QRコードの読取 魚津市公式アカウントと友達登録した携帯等で、健康ポイント用のQRコードをカメラ機能で読み取ると、「エチケットしました」と表示され、ポイントを獲得します。獲得したポイントは、LINEトーク画面から確認できます。

ポイントの集め方の一例

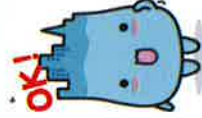
2023ミラたん健康ポイント 応募はがき

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)の検診
人間ドック・職場検診 ○をつけてね!
特定検診・がん検診・結核検診



一人3回まで応募可能



びがら運動・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!

ミラたん健康ポイントについて、
詳細はこちら(市のホームページ)



問合せ先

魚津市健康センター TEL 24-3999