



魚津市イメージキャラクター

ミラたん

## 魚津市プレスリリース 令和5年8月1日

～楽しく健康に！LINE アプリでも参加できます♪～

### 「2023 ミラたん健康ポイント」の実施について

「ミラたん健康ポイント」事業は、運動の実践、市民バスの利用など健康づくりへの取り組みをポイント化し、市民が楽しみながら主体的に健康づくりに取り組むことを目的として、平成24年から実施しており、今年で12年目を迎えます。今回は、従来の応募用紙による参加に加えて、新たにLINE アプリを利用した参加が可能になりました。

#### 記

- 1 実施期間 令和5年8月1日（火）～11月30日（木）
- 2 対象者 18歳以上の魚津市民又は魚津市に勤務する方
- 3 事業概要・参加方法

健康診査を受診し、運動の実践などで40ポイントを集めて応募された方へ抽選で記念品を贈呈します。ポイントの管理・応募は、応募用紙又はLINEアプリで行います。

#### **新** LINE アプリによる参加

携帯等で魚津市公式LINEアカウントを友達登録すると、トーク画面の健康ポイントメニューから、ポイントの獲得、ポイント数の確認、抽選への応募などが行えます。

（詳細は、別紙チラシをご参照ください。）

- 4 協賛事業所 市内29事業所
- 5 協力施設 市内16施設

※昨年度実績 期間8月1日～11月30日、協賛30事業所、協力16施設等  
応募者のべ数1,568人（実数775人）、当選者数268名（当選確率34.6%）

LINEで  
参加しよう！

魚津市LINEアカウント  
友達登録はこちら↓



担当部署：民生部健康センター

（所長） 森山 明

（担当者） 金三津 杏奈

電話 0765-24-3999 FAX 0765-24-3684

E-mail kenko-center@city.uozu.lg.jp

# LINEでミラたん健康ポイントに参加しよう!

魚津市公式 LINE アカウントを利用して参加できるよ!



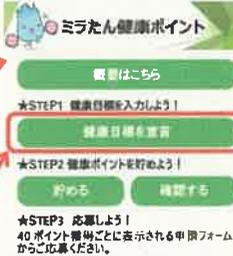
## 1 参加方法

1 携帯・タブレット等のLINEアプリで「魚津市公式アカウント」を友達登録してください。

友達登録はこちらから⇒



2 魚津市公式アカウントの「トーク」画面を開き、「ミラたん健康ポイント」を選択  
→「ミラたん健康ポイント」のメニューが表示されます。(以下「メニュー画面」という。)



3 「STEP1 健康目標を入力しよう!」の健康目標を宣言を選択  
→入力フォームへ自分の健康目標を入力してください。

## 2 ポイントの貯め方

(1) 対象施設・教室を利用する場合：4ポイント（市民バスは2ポイント）

1 対象施設に設置のQRコードをカメラ機能で読み込んでください。  
※友達登録のある携帯・タブレット等を利用してください。  
(1)LINE トーク一覧画面の検索バーのアイコンをタップ  
(2)QRコード読み込み画面から読み取る



2 「チェックインしました ○○施設名○○」と表示され、4ポイントが付与されます。(1施設につき1日1回のみ付与)  
※同日に重複読取すると「チェックインできませんでした」となり、ポイントは付与されません。  
獲得したポイントは、LINE トーク画面で確認できます。



(2) 自分で20分以上の運動をする場合：2ポイント

1 LINE トーク画面の「ミラたん健康ポイント」を選択してください。

2 メニュー画面からSTEP2 健康ポイントを貯めよう!の貯めるを選択



3 1日20分以上の運動をした方はこちらを選択  
4 20分以上運動しましたか?

→「はい」を選択

→2ポイントが付与されます。

獲得したポイントは、LINE トーク画面で確認できます。



## 3 ポイントの確認方法

1 LINE トーク画面の「ミラたん健康ポイント」を選択してください。



2 メニュー画面からSTEP2 健康ポイントを貯めよう!の確認するを選択  
→獲得した累計ポイントが表示されます。



## 4 応募の方法

1 40・80・120ポイント到達時に、トーク画面に応募フォームが表示されます。

2 応募を選択して、必要事項(氏名、住所等)を設問に従って入力してください。  
応募には、「STEP1 健康目標」の入力が必要です。  
事前に入力しておいてください。

3 設問すべてに回答すると応募完了です。  
40ポイントごとに、お一人3回まで応募できます。



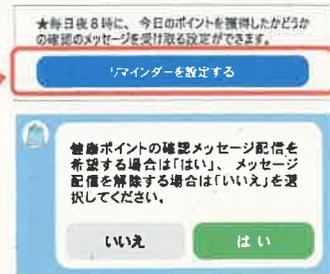
## 5 リマインダーの設定（ポイント忘れを防止しよう!）

1 LINE トーク画面の「ミラたん健康ポイント」を選択

2 メニュー画面からリマインダーを設定するを選択  
→「はい」を選択

→毎日20時に、ポイント確認メッセージが届きます。

3 解除する場合は、リマインダーを設定するを選択  
→「いいえ」を選択してください。



## ご注意ください!

・LINEアプリのポイントと応募ハガキのポイント(シール・自記)は合算できません。

(2つの合計で40ポイントとして応募することはできません。)

→LINEアプリか応募ハガキのいずれかの方法により、40ポイントを集めて応募してください。

・LINEアプリ、応募ハガキを組み合わせると1人合計3回まで応募できます。

(例：アプリで1回応募、ハガキ2通で応募、計3回など組み合わせはOK!)



LINEアプリや応募ハガキを利用して、自分に合った方法で40ポイントを目指しましょう! みなさんのご応募、お待ちしております!

問合せ先

魚津市健康センター 健康づくり係 TEL 0765-24-3999

メールアドレス kenko-center@city.uozu.lg.jp

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. 対象者は？

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回まで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コードの読取)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。

## 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(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

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

## 2023ミラたん健康ポイント 協賛事業所 (29事業所からの記念品の協賛をいただきました)

(株)アイザック、アロマ&ヨガ・ルプトン、(株)アンテロープ、石川製麺(株)、(有)石崎家具店、伊藤建設(株)、魚津印刷(株)、(有)大野商店、(有)尾崎商会、カーブス魚津サンプラザ、(株)河内屋、(株)金閣自動車商会、(株)シキノハイテック、(有)商栄工芸、スカイホテル魚津、(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、にいかわ信用金庫、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)

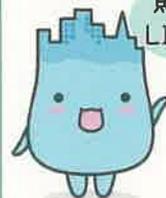
## 「うおづ健康情報Navi」もチェック♪

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Navi」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。



新

## LINEアプリから参加できます！



魚津市公式LINEアカウントと友達登録すると、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

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

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)

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」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 (マイナス 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	

## 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、達成度に○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。

キリトリ線

## 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！」

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

運動日の記録  
バスハンコ枠

シール枠	シール枠
2P	4P



「わたしの健康目標」の達成度はどうでしたか?  
○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「貯める」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・ルプトン、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、カープ魚津サンプラザ、ゴルフ練習場アンテローブ、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、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、経田コミュニティカフェ潮風、公民館や学校を利用する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、「チェックインしました」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

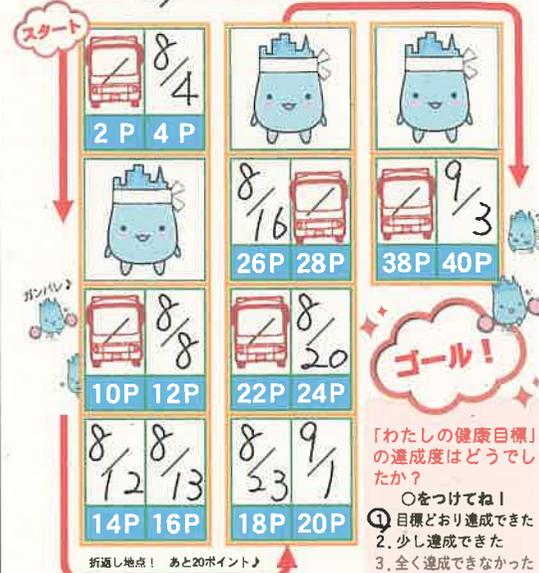
### 2023ミラたん健康ポイント 応募はがき

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こと!)

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

運動日の記録  
バスハンコ枠

シール枠	シール枠
2P	4P



「わたしの健康目標」の達成度はどうでしたか?  
○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回まで応募可能



### 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いこう!

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