LINEでできる ミラたん健康ポイント 2024

抽選で素敵な記念品が当たる！

健康目標の宣言と健診の受診！

対象施設を利用するか、自分で健康づくりを実践してポイント獲得！

対象者
18歳以上の魚津市民または魚津市にお勤めの方

応募期間 令和6年 8月1日～11月30日

当選発表 令和7年 1月中旬

応募方法（Aか Bのいずれか）

A LINEだけで応募 3回までOK

B はがきで応募 1枚のみOK ▶ LINEも併用すればあと2回応募できる

LINEでの応募方法

①魚津市LINE公式アカウントを友だち登録する。
②トーク画面から「ミラたん健康ポイント」を選ぶ。
③ポイントを「貯める」操作をするか、対象施設の二次元コードを読み取る。
④40ポイントが貯まったら応募する。

LINEなら初回特典 4ポイント！

はがきでの応募方法

①応募はがきに記入するかポイントシールを集める。
②40ポイント貯まったら、郵送または対象施設の応募箱へ投函する。

協賛事業所からの記念品

ギフトカード、ビール共通券、ペアお食事券、NEW 入浴券、タクシー券、利用券（NEW サウナ、NEW 全天候型ドッグラン、ヨガ）、ゴルフプリペイド券、食料品（かまぼこ、麺、飲料、NEW ゼリー飲料）、血圧計、防災セット、スポーツグッズ、文具、木製小物、日用品、ワイヤレスイヤホン、ミラペイコイン、NEW 市民バス回数券 など

私たちが魚津市民の健康づくりを応援します！

㈱アイザック・アロマ＆ヨガ ルブトン
㈱アンテロープ・石川製麺㈱・㈲石﨑家具店
伊藤建設㈱・魚津印刷㈱・㈲大野商店・㈲尾崎商会
カーブス魚津サンプラザ・㈱河内屋・㈱金閣自動車商会
㈱シキノハイテック・スカイホテル魚津
㈱太陽スポーツ魚津店・太陽スポーツ販売㈱
㈱富山銀行魚津支店・㈱富山第一銀行魚津支店
㈱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㈱魚津支社
広浜建材㈱・㈱北陸銀行魚津支店
北陸電力㈱新川支店・北陸労働金庫魚津支店
㈱本江うぇるね薬局・㈱マツダ・吉崎電設㈱
NEW ㈱金太郎温泉・NEW 辻わくわくランド
NEW 平成松の湯・NEW 野島建設㈱
NEW 大塚製薬㈱富山出張所

問合せ先 魚津市健康センター (0765) 24-3999

郵便はがき

郵送される場合はお手数ですが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

きりとり線

住　所　〒　－ 市・町・村		
ふりがな 氏　名	性別 男・女	年齢 歳
電話番号		
勤務先 ※魚津市内にお勤めの方		

アンケートにお答えください。（該当のところに○）

1. ミラたん健康ポイントへの参加について
① 今年が初めて　② 過去にも参加した

2. 取り組み期間中の体重の変化について
① 減った　② 増えた　③ 変わらなかった　④ わからない

応募はがきは、お一人さま1枚限り有効です。

ポイントの貯め方

4ポイント（同じ施設は1日1回まで登録可）

対象施設や市の健康教室を利用する

対象施設　ありそドーム・アロマ＆ヨガ ルブトン
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
カーブス魚津サンプラザ・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
にいかわスポーツドーム・Re：Body
さんさん介護予防倶楽部（サンプラザ内）・経田コミュニティカフェ潮風
NEW エニタイムフィットネス 魚津店

LINE：対象施設等に設置の二次元コードをカメラで読み取る
はがき：対象施設や教室でポイントシールをもらう

獲得ポイント	実践すること	LINE	応募はがき
4ポイント	対象施設や市の健康教室を利用する。	二次元コードをカメラで読み取る。	ポイントシールをもらって貼付。
1ポイント ※1日1回のみ	健康づくりチェックリストの中から3つ以上実践する。	3つ以上できた日はポイントを「貯める」操作でチェックする。	3つ以上できた日は「1P」に〇をつける。

1ポイント（1日1回まで登録可）

健康づくりチェックリスト（身体活動・食事・健康管理）の中から1日に3つ以上実践する

身体活動 運動及び生活活動（労働や家事等）
- □身体活動を1日40分以上行う
- □いつもより10分多く体を動かす
- □体操や筋力トレーニング、ストレッチなどを行う
- □市民バスに乗る又は車を使わず外出する
- □地域や趣味などの活動に参加する

食　事
- □主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- □毎食肉や魚などのたんぱく質を食べる
- □毎食野菜を食べる
- □減塩に取り組む（減塩調味料を使う、麺類の汁を残す等）

健康管理
- □1日1回体重をはかる
- □1日1回血圧をはかる
- □朝スッキリ目覚める
- □休肝日を設ける

LINE：魚津市のトーク画面から「ミラたん健康ポイント」を選び、ポイントを「貯める」操作でチェックする。
はがき：3つ以上できた日は「1P」に〇をつける。（1Pは1日1回まで）

ミラたん健康ポイント応募はがき 2024

Step1　私の健康目標＆達成度（取組後に記入）

私の健康目標	達成度（1つに〇）
	1．目標どおりできた 2．少しできた 3．できなかった

Step2　健診を受ける（〇はいくつでも）
【職場健診・人間ドック・特定健診・がん検診】（長寿）

Step3　40ポイントを貯める

あと2回応募できる！
次はLINEでチャレンジ！

きりとり線

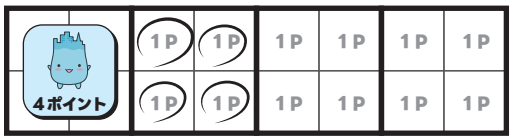
応募はがきの記入方法

Step1　私の健康目標と達成度を記入する
記入例：毎食野菜を食べる、毎日体重をはかる　等

Step2　今年度受けた健診（予定含む）を1つ以上選ぶ

Step3　40ポイントまでシール貼付または〇をつける（〇は1日1回まで）

記入例



まずは魚津市LINE公式アカウントを友だち登録しよう！

魚津市のトーク画面から「ミラたん健康ポイント」を選択すると、「ミラたん健康ポイント」が起動します。

魚津市LINE公式アカウント友だち登録はコチラ

問合せ先　魚津市健康センター（0765）24-3999