



ライン

LINE でミラたん健康ポイントに参加しよう！ 誰でも簡単！ LINE でポイントを集めよう！

参加方法（魚津市を友だち登録する）

- ① スマホの LINE トーク一覧の検索バーを押す
- ② 二次元コードを読み取る
- ③ を押す **魚津市と友だちになりました！**
- ④ を押す
- ⑤ **ミラたん健康ポイント** を選ぶ
※上記の画面がでてこない場合はメニューをひらく／とする▲
- ⑥ **健康目標を宣言** を選び、
自分の健康目標を入力する。
例：毎日血圧をはかる 等

これで、
基本設定は完了！

さあ、ポイントを貯めよう！

（１）対象施設・教室を利用する場合：４ポイント

- ① スマホの LINE トーク一覧の検索バーを押す
- ② 施設の二次元コードを読み取る
- ③ 「チェックインしました」の表示が出たら OK！
４ポイント獲得！

（２）自分で健康づくりチェックリスト（身体活動・食事・健康管理）：１ポイント
の中から１日に３つ以上実践する場合

- ① 魚津市のトーク画面から、 を選ぶ
- ② **初回ポイントをもらう** を押す **４ポイント獲得！**
(初回のみ)
- ③ **貯める** を押す
- ④ チェックリストから、その日に実践したことを
３つ以上選んで、**確定** を押す。 **１ポイント獲得！**

ちゃんとポイントが貯まったか、確認してみよう！

- ① 魚津市のトーク画面から、 を選ぶ
- ② **確認する** を選ぶ



貯めているポイントがわかります。

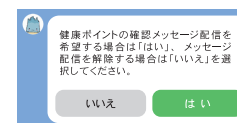
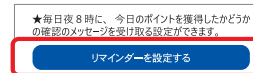
いよいよ、応募！

- ① 40 ポイントたまったら、この画面が出てきます。
- ② **応募** を選ぶ
- ③ 氏名や住所など、設問に従って入力する。
- ④ 全部答えたら、応募完了！

※次は、80、120 ポイントのとき、
応募画面が出てきます。

ポイント忘れを防止するための設定

- ① 魚津市のトーク画面から、 を選ぶ
 - ② **リマインダーを設定する** を選ぶ
- はい** にすると、毎日夜 8 時にメッセージが届く。
いいえ を選択すると、設定を解除できます。



ご注意ください！

- ・ LINE と応募はがきのポイントは、合算できません。
- ・ 応募画面が出てきたら、忘れずに応募しましょう。
- ・ 前日の取組は入力できません。当日、忘れず入力しましょう。
- ・ LINE だけで応募の方は 3 回まで、はがきで応募の方は 1 枚まで(但し、LINE も併用すればあと 2 回)応募できます。

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