



報道関係者各位

## ～LINEで最大3回まで応募OK! 協賛事業所もパワーアップ!～ 「ミラたん健康ポイント2024」の実施について

この事業は、市民の健康づくりの習慣化や改善を目的として、健診を受診し、目標をもって健康づくりを行うことでポイントを獲得する事業で、13年目を迎えます。

昨年度からLINEを利用して本事業に参加できますが、今年は、高齢者等によるLINE応募者数の増加を目指し、LINEの利用方法をわかりやすく周知しています。また、運動に限らず、食事や健康管理も含めた様々な健康づくりに取り組めるようバージョンアップしましたのでご案内します。

### 1 実施期間

令和6年8月1日(木)～11月30日(土)

魚津市LINE  
公式アカウント  
に友だち登録↓



### 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

健診を受診し、対象施設を利用するほか、健康づくりチェックリストの内容を1日3つ以上実践することで、40ポイントを集めて応募すると、抽選で素敵な記念品が当たります。

応募は、LINE又はチラシに付属のはがきで、最大3回まで(はがきは1枚まで)可能です。LINEで参加する場合は、魚津市を友だち登録すると、トーク画面からポイントの獲得・確認・応募ができます。詳細は別紙チラシをご参照ください。

### 4 協賛事業所(33か所)・協力施設(16か所)

今年は入浴券やサウナ利用券、全天候型ドッグランなど、さらに魅力ある記念品が揃いました。また、4ポイントを獲得できる対象施設の皆様にもご協力をいただいています。

### 5 昨年度実績(LINEの活用により、働き盛り世代の参加が増えました。)

応募実人数 869人(94人増) / 延べ人数 1,839人(271人増)

担当部署:健康センター 健康づくり係

(所長) 森山 明

(担当者) 玉水

電話 0765-24-3999 FAX 0765-24-3684

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



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

# LINEで できる

# ミラたん健康ポイント

2024

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!

(株)アイザック・アロマ&ヨガ ルブトン  
 (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・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)魚津支社  
 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)  
 NEW (株)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(株)  
 NEW 大塚製薬(株)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

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○)

- 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
- 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。

きりとり線

# ポイントの貯め方

(同じ施設は一日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・アンテローブ  
 スクール 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○をつける。

(一日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)	食 事	健康管理
<input type="checkbox"/> 身体活動を1日40分以上行う <input type="checkbox"/> いつもより10分多く体を動かす <input type="checkbox"/> 体操や筋力トレーニング、ストレッチなどを行う <input type="checkbox"/> 市民バスに乗る又は車を使わず外出する <input type="checkbox"/> 地域や趣味などの活動に参加する	<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜をそろえて食べる <input type="checkbox"/> 毎食肉や魚などのたんぱく質を食べる <input type="checkbox"/> 毎食野菜を食べる <input type="checkbox"/> 減塩に取り組む (減塩調味料を使う、麺類の汁を残す等)	<input type="checkbox"/> 1日1回体重をはかる <input type="checkbox"/> 1日1回血圧をはかる <input type="checkbox"/> 朝スッキリ目覚める <input type="checkbox"/> 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○をつける。(1Pは1日1回まで)

## 2024 ミラたん健康ポイント応募はがき

### 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○)
	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 (○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)

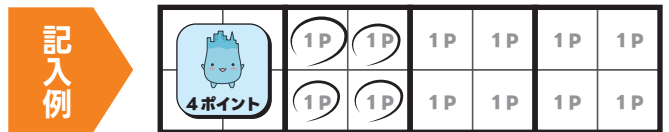
### Step3 40ポイントを貯める

1P	1P	1P	1P	1P	1P	1P	1P
1P	1P	1P	1P	1P	1P	1P	1P
1P	1P	1P	1P	1P	1P	1P	1P
1P	1P	1P	1P	1P	1P	1P	1P
1P	1P	1P	1P				
1P	1P	1P	1P				

あと2回応募できる!  
**次はLINEでチャレンジ!**

## 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○をつける(○は1日1回まで)



## 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**

