

対象者

18 歳以上の魚津市民
または
魚津市にお勤めの方

で簡単

豪華景品が当たる！ ミラたん健康ポイント

2025

応募期間

令和 7 年

8 月 1 日 (金) ~ 12 月 14 日 (日)

当選発表

令和 8 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 OKLINE 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。
- ④ 40 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。
- ② 40 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。

協賛事業所からの豪華景品

ギフトカード、ビール共通券、ペアお食事券、入浴券、タクシー券、
NEW 商品券(アップルヒル、サンプラザ)、利用券(サウナ、全天候型
ドッグラン、ヨガ、**NEW** ミラージュランド観覧車)、**NEW** 入館券
(魚津水族館、魚津埋没林博物館)、ゴルフプリペイド券、食料品
(かまぼこ、麺、飲料、ゼリー飲料、**NEW** だしセット)、血圧計、
NEW ギフトセット、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、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)
大塚製菓(株)富山出張所・(有)大野商店・尾崎かまぼこ館
カーブス魚津サンプラザ店・(株)河内屋・(株)金閣自動車商会
(株)金太郎温泉・(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)・辻わくわくランド
(株)富山銀行魚津支店・(株)富山第一銀行魚津支店・野島建設(株)
(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)・平成松の湯・(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)マツダ・吉崎電設(株)

NEW

ありそドーム・魚津ショッピングスクエアサンプラザ
魚津水族館・魚津埋没林博物館・大阪屋ショップサンプラザ店
株式会社新川興産(アップルヒル)
施設管理公社(ミラージュランド)・原信魚津店
MEGA ドン・キホーテ UNY 魚津店

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
85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

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		
※魚津市外にお住まいの方のみ記入		

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

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(とびUO! プール)・魚津もくもくホール
魚津桃山運動公園・エニタイムフィットネス魚津店
カーブス魚津サンプラザ店・経田コミュニティカフェ潮風
ゴルフ練習場アンテロープ・さんさん介護予防倶楽部(サンプラザ内)
スכולフレイル予防センター・スポーツアカデミー魚津
センティアインドアテニススクール UOZU 店・いかわスポーツドーム
早月川パークゴルフ場・ミラージュハウステンスコート・Re:Body

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日1回のみ 1ポイント	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。

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・車を使わず外出する
- ☐ 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように過ごす

食 事

- ☐ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- ☐ 1日3食、肉や魚などのたんぱく質を食べる
- ☐ 1日3食、野菜を食べる
- ☐ 甘いものや塩辛いものを控える
- ☐ こまめに水分をとる(水やお茶等)

健康管理

- ☐ 1日1回、体重または血圧をはかる
- ☐ 体重や血圧、歩数などのデータを記録する
- ☐ 十分な睡眠時間を確保し、朝スッキリ目覚める
- ☐ 休肝日を設ける
- ☐ 地域や趣味などの活動に参加する

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)

2025 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○)

- 目標どおりできた
- 少しできた
- 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
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)

記入例

4ポイント	1P	1P	1P	1P	1P	1P
1P	1P	1P	1P	1P	1P	1P

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