

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 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。

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



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、サンブラザ)、利用券(サウナ、全天候型ドッグラン、ヨガ、NEW ミラー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)・大塚製菓(株)富山出張所・(有)大野商店
尾崎かまぼこ館・カーブス魚津サンブラザ店・(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ブラザ・魚津水族館
魚津埋没林博物館・大阪屋ショップサンブラザ店
株式会社新川興産(アップルヒル)・施設管理公社(ミラーージュランド)
原信魚津店・MEGA ドン・キホーテ UNY 魚津店

ポイントの貯め方

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。

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
カーブス魚津サンブラザ店・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(サンブラザ内)・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
センティアインドアテニススクール UOZU 店・にいかわスポーツ
ドーム・早月川パークゴルフ場・ミラーージュハウステニスコート
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

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
☐ 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 ☐ 市民バスに乗り、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	☐ 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)	☐ 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)

問合せ先

魚津市健康センター (0765) 24-3999