

LINE で簡単



# 豪華景品が当たる！ ミラたん健康ポイント

応募期間 令和8年 8月1日(土) ~ 12月13日(日)

2026

対象者 18歳以上の魚津市民または魚津市にお勤めの方

当選発表 令和9年1月中旬

LINEなら初回特典4ポイント！

## A LINE応募 3回までOK

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(裏面に記載)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。

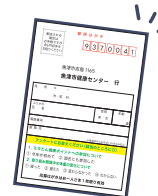


LINEも併用すればあと2回応募できる

## B はがき応募 1回までOK

はがきでの応募方法

- ① 応募はがきに記入する。
- ② 40ポイント貯まったら、郵送または対象施設(裏面に記載)の応募箱へ投函する。



## 協賛事業所からの豪華景品(一例)

- ギフカード
- 商品券
- ビール共通券
- ペアお食事券
- 入浴券
- 食品
- スポーツ用品 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・アップルヒル(株)新川興産・ありそドーム  
アロマ&ヨガ・ルプトン・(株)アンテローブ・石川製麺(株)  
(有)石崎家具店・伊藤建設(株)・魚津印刷(株)・魚津水族館  
魚津埋没林博物館・大阪屋ショッピングセンター  
大塚製薬(株)京滋北陸支店富山出張所・(有)大野商店  
カープス魚津ショッピングセンター・(株)河内屋・(株)金閣自動車商会  
(株)金太郎温泉・ショッピングセンター  
施設管理公社(ミラー・ジュランド)・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)たわくわくランド  
(株)富山銀行魚津支店・(株)富山第一銀行魚津支店  
(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)・野島建設(株)・原信魚津店・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  
MEGAドン・キホーテ魚津店・吉崎電設(株)

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	年齢	
	男・女	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 体重を維持できた      ② 体重の改善がみられた      ③ その他

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)・スコープ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ンニスコート・もくもくホール・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:** 対象施設や教室を利用したら「4P」に○をつける。

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。	4Pに○をつける。
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。

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)	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・車を使わず外出する <input type="checkbox"/> 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように過ごす	<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜をそろえて食べる <input type="checkbox"/> 1日3食、肉や魚などのたんぱく質を食べる <input type="checkbox"/> 1日3食、野菜を食べる <input type="checkbox"/> 甘いものや塩辛いものを控える <input type="checkbox"/> こまめに水分をとる(水やお茶等)	<input type="checkbox"/> 1日1回、体重または血圧をはかる <input type="checkbox"/> 体重や血圧、歩数などのデータを記録する <input type="checkbox"/> 十分な睡眠時間を確保し、朝スッキリ目覚める <input type="checkbox"/> 休肝日を設ける <input type="checkbox"/> 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)

## 2026 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

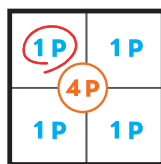
1P	1P	1P	1P	1P	1P	1P	1P
4P	4P	4P	4P	4P	4P	4P	4P
1P	1P	1P	1P	1P	1P	1P	1P
1P	1P	1P	1P	1P	1P	1P	1P
4P	4P	4P	4P	4P	4P	4P	4P
1P	1P	1P	1P	1P	1P	1P	1P
1P	1P	1P	1P	1P	1P	1P	1P
4P	4P	4P	4P	4P	4P	4P	4P

あと2回応募できる!  
**次はLINEでチャレンジ!**

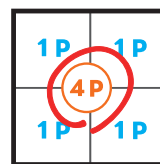
## 応募はがきの記入方法

- Step 1** 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、毎身体重をはかる 等
- Step 2** 今年度受けた健診(予定含む)を1つ以上選ぶ
- Step 3** 40ポイントまで○をつける

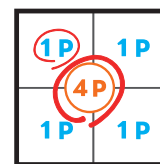
■ ポイントへの○の記入例



1ポイント獲得した場合



4ポイント獲得した場合



同日に1ポイントと4ポイント獲得した場合

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

