



つしま健康マイレージ

あざろく

じぶんでできることをきめて、
すごろくをすすめてね！
うちのひとといっしょにできるかな？



健康やかに、幸せに



どちらがはやくゴールできるかな？

受付期間 10月31日(木)まで

チャレンジせいこうで1ポイント!! ひにちをかいて1マスすごろくをすすめてね!

スタート

チャレンジに成功したらチェックを入れて記録してください

こどもよう 大人用

1ポイント

2

3

4

5

6

7

8

9

10ポイント

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20ポイント

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30ポイント

こどもよう

チャレンジ: よる じ ふんにねる。

月/日

チャレンジ: あさ じ ふんにおきる。

月/日

チャレンジ: あさごはんを食べる。

月/日

チャレンジ: ごはんを食べたら、はみがきをする。

月/日

チャレンジ: ゲームやスマホのじかんを1にち ふんにする。

月/日

チャレンジ: すきなスポーツをする。(おそとでたくさんあそぶ。)

月/日

大人用

チャレンジ: 夜 時 分に寝る。

月/日

チャレンジ: 夜 時 分に起きる。

月/日

チャレンジ: 朝ごはんを食べる。

月/日

チャレンジ: 歯みがきの時にフロスを使用する。

月/日

チャレンジ: スマホの時間は1日 分にする。

月/日

チャレンジ: 1日 歩以上歩く。

月/日

ゴール

40ポイント

39

38

37

36

35

34

33

32

31

30ポイント

つしま健康マイレージ アンケート

アンケートにご協力をお願いします。

- ① はやおきは、できるようになりましたか? はい いいえ
- ② あさごはんは、まいにちたべていますか? はい いいえ
- ③ ゲームのじかんは、きまっていますか? はい いいえ
- ④ よるはなんじまでに、ねていますか? _____ じ

- ⑤ ごはんを食べたら、はみがきをしていますか? はい いいえ
- ⑥ あなたのゆめは、なんですか? _____
- ⑦ 親子で取り組んで楽しかったことや印象に残っていること、生活の変化などお聞かせください。

図書カード1,000円分に応募する場合は、お名前と住所、連絡先をご記入ください。

園名: _____ おなまえ: _____ 保護者氏名: _____ ご住所: 〒 _____ お電話番号: _____

あそびかんバッテリ!

津島市小路めぐりマップ

詳しくはこちら
津島市
ホームページから

津島市は「小路めぐりマップ」を作成しています。地元をぶらりと旅してみませんか？ 利用しやすい4種類のコースをテーマ別で作成しました。まち歩きをお楽しみください。

コース① さらっとめぐる！津島の魅力定番めぐりコース

津島市内で「まいか」が使えるお店は16店舗です。

● ジェームス津島神守店 ☎23-7060

店頭表示価格より(ピットメニュー含む)5%OFF
※カーナビゲーション、取り寄せ商品などは除外

● サンガーデンボウリング ☎25-2211

ボーリング2ゲーム+貸靴=1,150円(税込)
※グループ全員OK! 団体予約不可

● 太田七宝 ☎25-8771

3,000円以上お買い上げの方、粗品プレゼント

● ヨシツヤ津島本店 ☎23-7111

● ヨシツヤ津島北テラス ☎28-0111

● Yストア唐臼店 ☎32-3601

毎月20日、税込2,000円以上(テナントを除く直営店)
お買い上げで、ペットボトルお茶 500ml プレゼント。
お客様センターで同日のレシートとカードをご提示ください。

● たんぽぽ薬局津島店 ☎27-5333

店内商品5%OFF(保険調剤を除く)

● ナガイスポーツ ☎26-2692

3,000円以上お買い上げの方、粗品プレゼント

● JA海部東グリーンプラザ ☎23-7380

玄米10kg購入で270円引き、精米料無料。
※1kg単位でも購入できます。

● サンガーデンスポーツプラザ ☎25-1166

入会金0円、初回利用月の月会費を50%OFF
1日体験利用を50%OFF

● ドラッグスギヤマ津島北店 ☎23-5911

毎週土曜日、お会計時に「まいか」を提示すると、
スギヤマカードへのポイント加算が通常の2倍。

● マクドナルド津島本店ヨシツヤ店 ☎22-3026

● マクドナルド津島神守店 ☎55-7178

● マクドナルド津島橋町店 ☎69-8978

対象のバリューセットを580円でご提供。(ピックマック、
チキンフィレオ、ベーコンレタスバーガー、えびフィレオ)
※店内カウンターのみ注文可能です。(但し、他条件あり)

● サガミ津島江川店 ☎25-5881

モーニングメニュー10%OFF
※モーニングチケットの購入、モーニングチケット使用の場合
はご利用できません。

● AOKI 津島店 ☎25-4298

お買い上げ総額より5%OFF。補正代、宅配代は除きます。
※その他クーポン券及びセットセールとの併用は可能です。
他総額割引との併用は出来ません。

※令和6年5月1日現在の情報です。内容は変更になる場合があります。

強化期間 令和6年6月1日(土)～10月31日(木)

笑顔・健康大作戦

対象者 未就学児用 津島市 在住・在園

けんこう チャレンジシート つしま健康マイレージ

つしま健康マイレージとは、親子で毎日の生活習慣を記録することで、
お子さんの健やかな成長を応援するものです。

STEP 1 はじめる まずは、チャレンジシートを手に入れましょう。チャレンジシートはこの用紙をお使いください。保育園・幼稚園・子ども園に配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

STEP 2 ためる 家族でチャレンジ! 健康づくりにチャレンジしてポイント貯めて応募しましょう。
めざせ **40ポイント** 詳しくは中面をご覧ください。

STEP 3 もらう MyCa 保健センターで「まいか」と交換 県内の協力店舗で、特典が得られる「MyCa(まいか)」がもらえます。協力店はこのステッカーが目印です。(有効期限は発行日から1年間です)

いまだけチャンス ●強化期間に親子で取り組んだ方のうち **表彰&図書カード** を贈呈します!
※強化期間内に親子で取り組みポイント達成者のうち選考し10名に表彰と3,000円分の図書カードを贈呈します。

●抽選で **図書カード 1,000円分** が50名に当たります!

【15歳以上】 公共施設に置いてあるチャレンジシートやスマートフォンのアプリで参加できます。
【小中学生】 市内小中学生へ記録用紙を配布。各学校で取り組み、MyCa(まいか)の配布のみ対象となります。

参加者の声

目標があると取り組みやあく、親子でチェックしながら取り組みました。これからは親子で楽しんで取り組んでいきます。

親子で起きる時間、寝る時間を決めて一緒に取り組みました。親も一緒に生活習慣が整い、仕事前に朝話ができるように、時間を有意義に使えるようになりました。

大人はアプリの登録もおすすめ! ※アプリは15歳以上が対象です。

二次元コードからダウンロード!

あいち健康プラス 検索

android版 iPhone版

お問合せ先 津島市役所 健康福祉部 健康推進課 成人保健G(総合保健福祉センター内) TEL.0567-23-1551
〒496-0863 愛知県津島市上之町1丁目60番地