



津島市内で「まいか」が使えるお店は15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
ボウリング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
- ヨシヅヤ津島本店 ☎23-7111
● ヨシヅヤ津島北テラス ☎28-0111
● Yストア唐臼店 ☎32-3601
毎月20日、税込み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。
- たんぼぼ薬局津島店 ☎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ヅヤ店 ☎22-3026
● マクドナルド津島神守店 ☎55-7178
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。

対象者 未就学児用 津島市 在住・在園

強化期間 令和5年6月1日(土)~10月31日(土)

笑顔と健康大作戦

けんこう つしま健康マイレージ

健やかに 幸せに

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。

STEP1 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・こ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。

STEP2 ためる 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。

STEP3 もらう 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)

MyCa 保健センターで「まいか」と交換

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!

図書カード さらに応募で

【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。



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・コロナワクチン接種推進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



つしま健康マイレージ

すどろく

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



受付期間 10月31日(火)まで

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！

チャレンジせいで1ポイント!! ひにちをかいて1マスすどろくをすすめてね!

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: ごはんをたべたら、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 ごはんをたべたら、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。

図書館カード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: _____