

お子さんへのアンケート

つしま健康マイレージ 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、なんふんですか？
ふん
- ④ すいみんじかんは、なんじかんですか？
じかん
- 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 がんばったことや、とりくんでよかったことをおしえてください。

大人の方へのアンケート

- ⑧ 睡眠時間は何時間ですか？
時間
- ⑨ 朝食に野菜を食べていますか？
はい□ いいえ□
- ⑩ 年に1回歯科検診を受けていますか？
はい□ いいえ□
- ⑪ がん検診を受診していますか？
はい□ いいえ□
- ⑫ 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。



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(ビットメニュー含む)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

● 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

● 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。(ビックマック、
チキンフィレオ、ペ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

● サガミ津島埋田店 ☎25-4132

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7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7年6月1日～10月31日

対象者
未就学児用
津島市 在住・在園



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

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。

STEP3 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組に表彰と3,000円分の図書カードを贈呈します。

●抽選で 図書カード

**図書カード
1,000円分**が

30組に当たります!

【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)をお渡しします。

参加者の声

目標があると取り組みやすく、
親子でチエックしながら取り組みました。
これからも親子で楽しんで
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。
親と一緒に生活習慣が整い、仕事前に朝活が
できるようになり、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



お問合せ先

津島市保健センター(健康推進課 成人保健G)

TEL.0567-23-1551

〒496-0863 愛知県津島市上之町1丁目60番地

すごろく

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？



受付期間 10月31日(金)まで

ほけんセンターへ
もってきてね！郵送可

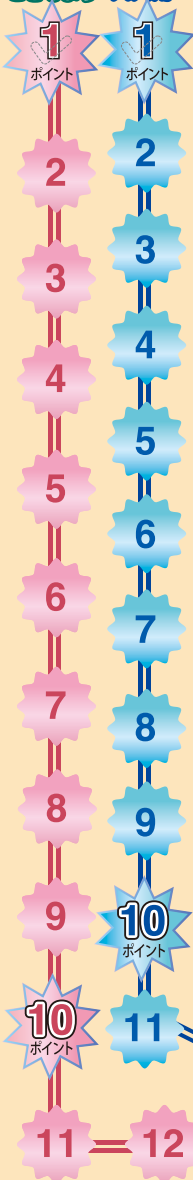


どちらが
はやくゴール
できるかな

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!

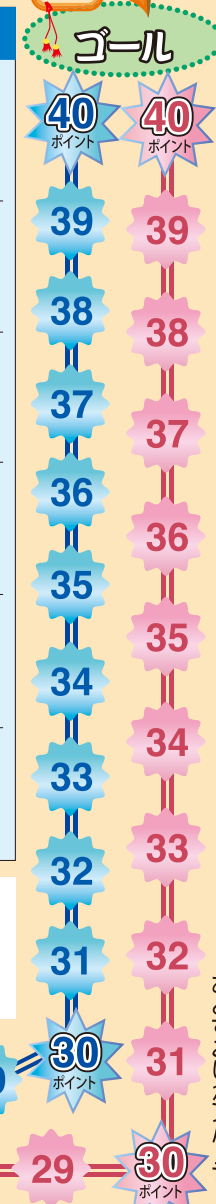
スタート
チャレンジに成功したらチェックを
入れて記録してください

こどもよう 大人用



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: あさごはんをたべる。	
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みを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: 朝	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
月/日	
チャレンジ: 1日	歩以上歩く。
月/日	



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

あそびながらかんばって!