



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 |
| ● 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 | ● 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。 |
| ● 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 | ● 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。(ビックマック、
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) |
| ● 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。 | ● 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。 |
| ● たんぽぽ薬局津島店 ☎27-5333
店内商品5%OFF(保険調剤を除く) | ● 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。 |
| ● 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 | |

※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

15歳以上

津島市 在住・在勤・在学

けんこう

笑顔・健康大作戦

チャレンジシート

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、毎日の歩数、体重、血圧の記録、自分で決めた健康目標を記録することで、みなさんの生活習慣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。

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。

アプリは下記二次元コードからダウンロードしてください。

STEP 2

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。

毎日の生活の記録をつけたり、目標の歩数を達成するなど健康づくりの取り組みを行い40ポイント貯めます。

STEP 3

もらう

保健センターでチャレンジシートをMyCa「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

QUO

クオカード

●強化期間にアプリで取り組んだ方のうち
獲得ポイント・歩数ランキング上位者には
表彰&QUOカードを贈呈します!

※獲得ポイント上位65歳未満10名、65歳以上10名に表彰、3,000円分のQUOカードを贈呈します。また、強化期間を通して厚生労働省の示す健康日本21(第三次計画)の目標歩数に近い方10名を表彰、3,000円分のQUOカードを贈呈します。

●抽選で
QUOカード1,000円分が
70名に当たります!

※65歳未満35名、65歳以上35名にQUOカード1,000円分を贈呈します。

【未就学児】市内保育園・幼稚園・こども園へ記録用紙を配布。
参加者の中から抽選で50人に図書カード、親子で取り組んだ参加者のうち10組を表彰・図書カードを贈呈します。

【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

体重などを記録することで、意識が高まり運動や食事に気をつけるようになった。

血圧測定の習慣がつき、病院の先生にもアプリのグラフを見せています。

同世代の人より歩きがはやいとほめられます。

一人では続けられないが、アプリ上には仲間がいるのでがんばるきっかけになります。

アプリだと歩数の記録も簡単! ランキングもみられます

まずはアプリをダウンロード!

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

けんこう 健康大作戦

けんこう

チャレンジシート

つしま健康マイレージ

それぞれの項目からできること、したい事を決めて、
下の表にチェック☑を入れてください。できるものだけの挑戦でよいです。
40ポイント貯まると、協力店でサービスが受けられる「まいか」が手にはいります。
アンケートを記入して、この用紙を保健センターにお持ちください。

自己申告で
かまいません。



※アプリで参加する場合はこの記録用紙への記入は不要です。

健診・検診・予防接種を受ける

●1つ受けたら 10ポイント すすむ	●特定健診	受けた日 月 日
	●人間ドック	月 日
	●保健指導	月 日
●1つ受けたら 5ポイント すすむ	●各種がん検診	受けた日 月 日
	●歯科検診	月 日
	●予防接種	月 日

体重を測って記録する

●1日1回体重を測って記録したら **1ポイント** すすむ

血圧を測って記録する

●1日1回血圧を測って記録したら **1ポイント** すすむ

歩数を記録する

●1日3,000歩で **1ポイント** すすむ

●1日5,000歩で **2ポイント** すすむ

●1日8,000歩で **3ポイント** すすむ

生活習慣の目標を立てて10日間実践する

チャレンジ成功で、日付を記入。10日間実践したら **10ポイント** すすむ

チャレンジ:

月 日 / / / / / / / / / /

チャレンジ:

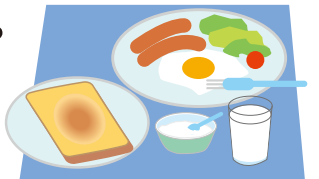
月 日 / / / / / / / / / /

チャレンジ:

月 日 / / / / / / / / / /

チャレンジ項目の例

- 1日2食は野菜のおかずを食べる
- 「ありがとう」と感謝を伝えることができる
- 30分以上の運動をする
- 歯みがきの時にフロスを使用する
- 缶ビール350mlまでにする
- 1日1回は声を出して笑う
- 朝ごはんを食べる
- 禁煙を継続する



その他ご自身で決めた内容でよいです。

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 性別/男性☐ 女性☐ ② 年齢/15歳～64歳☐ 65歳以上☐
- ③ 健康づくりのきっかけになりましたか? はい☐ いいえ☐
- ④ これからも実施した生活習慣を続けようと思いませんか? はい☐ いいえ☐
- ⑤ つし丸体操を知っていますか? はい☐ いいえ☐
- ⑥ 手ばかり栄養法を知っていますか? はい☐ いいえ☐
- ⑦ 年に1回歯科検診を受けていますか? はい☐ いいえ☐
- ⑧ デンタルフロスや歯間ブラシを使用していますか? はい☐ いいえ☐
- ⑨ 1年後のあなたの元気の源はなんですか?



QUO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。受付期間 **10月31日(金)まで**

⑩ 取り組んで良かった事を教えてください。

お名前 生年月日

ご住所 電話番号