

強化期間

令和7年6月1日(日)～10月31日(金)

対象者

15歳以上

津島市 在住・在勤・在学



けんこう 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

●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。

さらに応募で

【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!

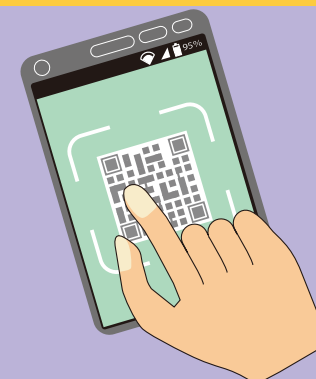
あいち健康プラス 検索



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