

# 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。
- **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ツヤ店** ☎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。(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)
- **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

15歳以上

津島市  
在住・在勤・在学

強化期間 令和5年6月1日(木)~10月31日(火)

# 笑顔の健康大作戦

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「まいか」と交換 MyCa 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、QUOカード3,000円分贈呈します。また、歩数ランキング10位までを表彰、1~5位は3,000円分、6~10位は2,000円分、11~50位・60位・70位・80位・90位・100位は1,000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100名に当たります!

※65歳未満50名、65歳以上50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。

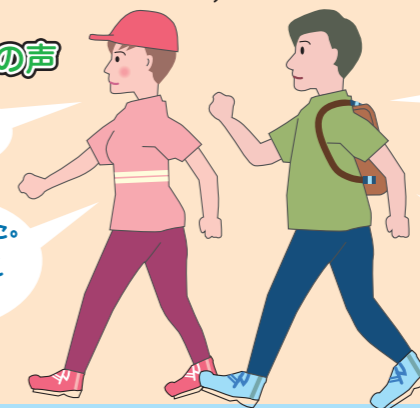
### 参加者の声

食生活や普段の生活から健康を意識するようになった。

名前も顔も合からないけれど、ランキングを見ることで励みになり、頑張れました。

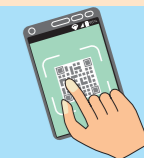
6,000歩を目標に歩く努力をしてきました。お陰さまでこのところ階段もスムーズに昇り降りできるようになりました。

毎日、朝は必ずウォーキングする。顔見知りが増えて挨拶をすると朝から元気に過ごせる。



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



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

けんこう つしま健康マイレージ

# 笑顔で健康大作戦

チャレンジシート

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。

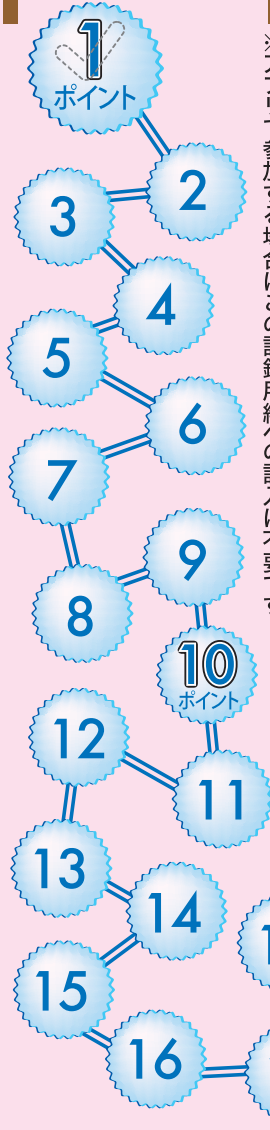
自己申告で  
かまいません。



## 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

※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 <b>10ポイント</b> 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 <b>5ポイント</b> 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
		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6,000歩で <b>1ポイント</b> すすむ	●1日9,000歩で <b>4ポイント</b> すすむ
●1日7,000歩で <b>2ポイント</b> すすむ	●1日10,000歩で <b>5ポイント</b> すすむ
●1日8,000歩で <b>3ポイント</b> 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 / / / / / / / / / / / /

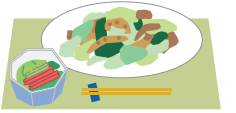
チャレンジ:

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 アンケートー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えますか? 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**まで

お名前 \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_

⑩ 取り組んで良かった事を教えてください。

\_\_\_\_\_

