

# つしま健康マイレージ

健診・検診の受診、健康づくりの教室などへの参加、健康目標を立てて取り組むなどで、中面のすごろくのコマをすすめ、ゴールを目指してください。県内661店舗でサービスの受けられる「まいか」をお渡しします。津島市内では8店舗でサービスがうけられます。(平成28年3月10日現在)

子どもから大人まで  
だれでも参加できます。

お問い合わせ

津島市総合保健福祉センター  
〒496-0863 津島市上之町1丁目60番地  
TEL 0567-23-1551



## 市内で使えるお店



### サガミ津島江川店

☎25-5881

- ・お食事をされた方に、ドリンク1杯サービス(カード所有者限定)(※7:00~10:00までのモーニングタイムは使用不可)

### 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)

### ほーむかふえ 花暖

☎(070)5333-1151

- 日曜日に限り7:00~16:30  
モーニングサービスOK  
(通常11:00まで)



### サンガーデンボウリング

☎25-2211

- ・ボウリング2ゲーム+貸靴=999円(税別)、同伴6名まで
- ・カラオケルーム料金2時間以上で、1時間無料(特別営業期間除く)



### サンガーデンスポーツプラザ

☎25-1166

- 入会金を0円、初回利用月の月会費を50%OFF、1日体験利用を50%OFF

### 旭湯津島

☎23-2340

- 毎月第2、第4日曜日ファミリーデーの入浴料650円を100円引、ポイント3倍進呈



### くつろぎ天然温泉湯楽

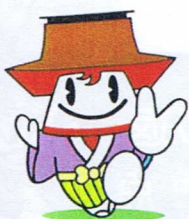
☎23-4126

- 大人(中学生以上)入館料(タオル・館内着付)1,100円を840円にて入館

### シダックス津島駅前クラブ

☎28-7101

- ・2時間以上のご利用でルーム料金が1時間無料(他のサービス券との併用不可。)
- ・フリータイム・各種パックご選択の場合は5%割引(他のサービス券との併用不可。)



津島市内でも8店舗で使えるよ!

健康すごろくをして、お得なサービスをうけよう!!



津島市のみんなが、元気で長生きするための健康づくりの計画なんだ!!

## 第2期 健康日本21津島市計画を策定しました!! (平成28～37年)

目指すべき姿 (10年後)

世代をこえて 笑顔で  
けんこう  
健康 つながる つしま



とりくみの3本柱

- ① つ くらうよひとりひとりの健康習慣 (生活習慣病予防・重症化予防)
- ② し あわせな笑顔あふれる仲間づくり (すべての年代の健康づくり)
- ③ ま ちづくり 肝心なのは市民のWA (地域で支える健康づくり)

こころもからだも元気で過ごせるように、自分の生活をふり返ってみましょう!  
できている項目にチェックを入れて、合計の点数を出してください。

### 健康 チェック<sup>テン</sup>10

- 野菜・海藻・きのこを毎食食べている。
- 間食は、適量。
- からだを動かすことが好きだ。
- 年に1回は、健康診断を受けている。
- タバコは吸わない。(未成年は吸ってはいけません)
- お酒は、適量。(未成年は飲んではいけません)
- 食後には、歯みがきをしている。
- ストレス解消法をもっている。
- 体重を毎日はかっている。
- よく眠れている。



得点アップのコツは、裏面だよ!

チェック1つにつき、10点です。  
今のあなたは、

点/100点中

### 結果発表

- 100点** すごーい! あなたがしていることをまわりのみんなに教えてあげて!
- 70-90点** おしーい! チェックのなかった項目を見直して!
- 40-60点** まあまあ! できるところから、始めてみよう!
- 0-30点** がんばれ! チェックが増えるように、ファイト!

たまに  
チェックして  
みてね!!

