

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回歯科健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17店舗です。

<p>● ジェームス津島神守店 ☎23-7060</p> <p>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</p>	<p>● サンガーデンスポーツプラザ ☎25-1166</p> <p>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</p>
<p>● サンガーデンボウリング ☎25-2211</p> <p>ボーリング2ゲーム+貸靴=1,300円(税込) ※グループ全員OK! 団体予約不可</p>	<p>● ドラッグスギヤマ津島北店 ☎23-5911</p> <p>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。</p>
<p>● 太田七宝 ☎25-8771</p> <p>3,000円以上お買い上げの方、粗品プレゼント</p>	<p>● マクドナルド津島本店ヨシヅヤ店 ☎22-3026</p> <p>● マクドナルド津島神守店 ☎55-7178</p> <p>● マクドナルド津島橋町店 ☎69-8978</p> <p>対象のバリューセットを580円でご提供。(ピックマック、 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)</p>
<p>● ヨシヅヤ津島本店 ☎23-7111</p> <p>● ヨシヅヤ津島北テラス ☎28-0111</p> <p>● Yストア唐臼店 ☎32-3601</p> <p>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。</p>	<p>● サガミ津島江川店 ☎25-5881</p> <p>● サガミ津島埋田店 ☎25-4132</p> <p>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。(但し、他条件あり)</p>
<p>● たんぼぼ薬局津島店 ☎27-5333</p> <p>店内商品5%OFF(保険調剤を除く)</p>	<p>● AOKI 津島店 ☎25-4298</p> <p>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。</p>
<p>● ナガイスポーツ ☎26-2692</p> <p>3,000円以上お買い上げの方、粗品プレゼント</p>	
<p>● 旭湯津島 ☎23-2340</p> <p>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。</p>	

※令和8年4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8年6月1日(月)～10月31日(土)

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。

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。
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。

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。
めざせ **40ポイント**
詳しくは中面をご覧ください。

STEP 3

もらう 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)



●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。

いまだけ
チャンス

●抽選で**図書カード 1,000円分**が10名に当たります!

【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、
親子でチェックしながら取り組みました。
これからは親子で楽しんで
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、仕事前の朝活が
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



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

