

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)

健やかに、
幸せに

笑顔で健康を大挑戦

つしま健康マイレージ

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

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)

保健センターでチャレンジシートを「まいか」と交換
MyCa



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、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。

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

食生活や普段の生活から健康を意識するようになった。

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リーズに昇り降りできるようになりました。

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。

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



android版



iPhone版



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)
〒496-0863 愛知県津島市上之町1丁目60番地

TEL.0567-23-1551