

強化期間 令和6年6月1日(土)～10月31日(木)

対象者

15歳以上
津島市 在住・在勤・在学

笑顔が健康の大作戦

けんこう

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

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MyCa「まいか」と交換



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、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、11～40位・月ごとに厚生労働省の示す目標歩数、男性9,200歩/日・女性8,300歩/日に近い方に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ムーズに昇り降りできるようになりました。

名前も顔も行かないけれど、ランキングを見ることで励みにない、頑張れました。

毎日、朝は必ずウォーキングある。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