

# 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

名鉄津島駅スタート 距離約3.6km (約2時間)  
→1180mの道の道→590mの稲田家住宅→370mのあかだ・くつわのお店  
→360mの清正公社→270mの本町筋の町並み→850mの名鉄津島駅 (ゴール)  
(注) マップの表線での距離、所要時間、所要時間は分速60m及び滞在時間5分で算定。

①津島市観光交流センター  
津島市の観光情報はここちら

②市神社  
高木屋敷や豊作に  
ご利用がある神社

③本町筋の町並み  
町家が並び  
歴史ある旧街道

④成徳坊  
津島最大の本堂のお寺

⑤ポケットパーク  
ユネスコ世界文化遺産に  
登録された天王寺をめぐり

⑥あかだ・くつわのお店  
日本一長いと評判のお菓子

⑦清正公社  
豊田武将が居た  
邸に祀られている神社

⑧稲田家住宅  
豊田家文化財の町家

⑨天王川公園  
日本の歴史公園100選の一つ

⑩蔵の道  
風が吹き抜ける小路

⑪山車蔵  
ガラス越しに山車を  
見学できる山車蔵

⑫ポケットパーク  
ユネスコ世界文化遺産に  
登録された天王寺をめぐり

凡例  
[ ]: おまめスポット  
[ ]: おまめルート  
[ ]: 本町筋 (旧街道)  
[ ]: 駅  
[ ]: 寺  
[ ]: 神社  
[ ]: トイレ  
[ ]: 多目的トイレ  
[ ]: 津島ゲストハウス  
[ ]: 高層ビル等 (緑色)  
[ ]: 名所

## 津島市内で「まいか」が使えるお店は16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  
ボーリング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。
- たんぽぽ薬局津島店 ☎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  
● マクドナルド津島橋町店 ☎69-8978  
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)
- 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。

※令和6年5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。

# 対象者 15歳以上 津島市 在住・在勤・在学

## 強化期間 令和6年6月1日(土)~10月31日(木)

# 笑顔、健康、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。

さらさら応募で

【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みました。  
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。

名前も顔も分からないけれど、  
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ある。  
顔見知りが増えて挨拶をされると  
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

# けんこう 健康大作戦

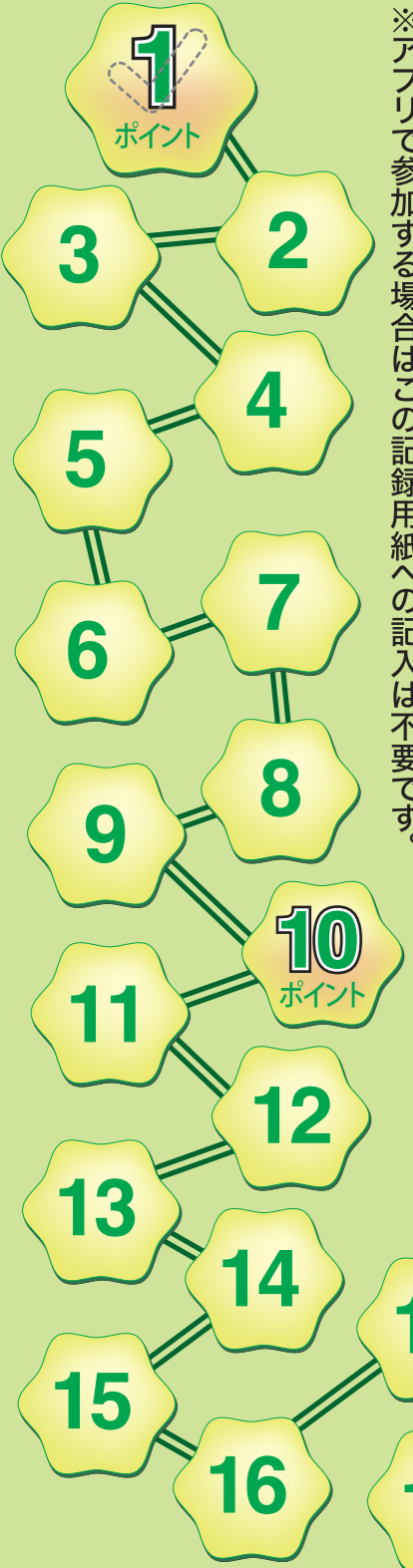
チャレンジシート つしま健康マイレージ

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	●人間ドック	●保健指導	受けた日 月 日
●1つ受けたら <b>5ポイント</b> すすむ	●各種がん検診	●歯科検診	●予防接種	受けた日 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
- 30分以上の運動をする
- 缶ビール350mlまでにする
- 朝ごはんを食べる
- 「ありがとう」と感謝を伝えることができる
- 歯みがきの時にフロスを使用する
- 1日1回は声を出して笑う
- 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?

⑩ 取り組んで良かった事を教えてください。

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(木)まで**

お名前     電話番号

ご住所

