

# 歩いてポイントを貯めて、景品が当たる★ トコトコ健幸マイレージ

# 参加者募集!

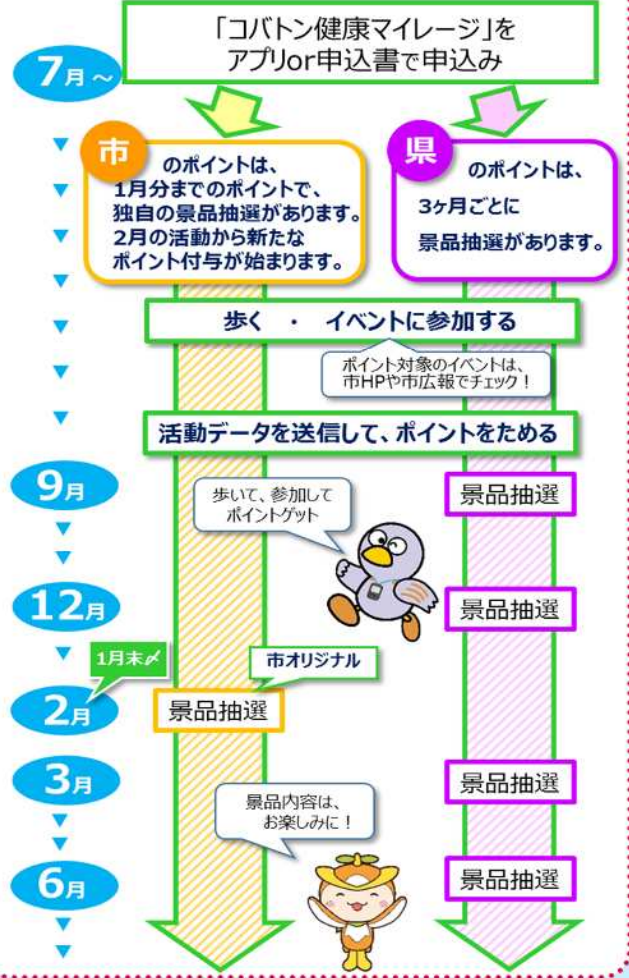
参加無料



**対象**  
18歳以上の**市民**の方  
「トコトコ健幸マイレージ事業実施要領」に同意した方

**申込み・ポイント付与・景品抽選**  
スケジュール（予定）

市と県でポイント・景品が2種類あるよ！  
→「埼玉県コバトン健康マイレージ」に申込みすることで、「トコトコ健幸マイレージ」に参加できます。  
歩いて、イベントに参加して、それぞれのポイントを貯めよう！ 定期的な歩数送信を忘れずにね！



**お申込み**  
歩数の計測は、**スマホ or 歩数計**で。  
ご自身のペースで無理なく歩いて、健康づくりを実践しよう！

**スマートフォン**  
☞こちらから

**歩数計**  
・市役所（国民健康保険課）、  
・保健センター、  
・各まちづくりセンターで申込み。  
もしくは、**県へ郵送。**  
**（要：健康保険証コピー）**  
\*歩数計は、送料着払い¥610(R2年度)、お手元に届くまで約4週間かかります。

**お問合せ**  
**埼玉県コバトン健康マイレージ事務局**  
☎ 0570-035810（おー！みんなのコバトン）  
日・祝日・年末年始はお休み  
受付時間：9:00～17:00 <https://kobaton-mileage.jp/>

適度な散歩は、免疫力が上がるといわれ、気分転換に繋がります。  
外出時は、マスクを着用して人ごみを避けて歩き、帰宅時に手洗いをしっかり行いましょう。  
また、こまめに水分をとりながら、無理なく歩きましょう。