

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!

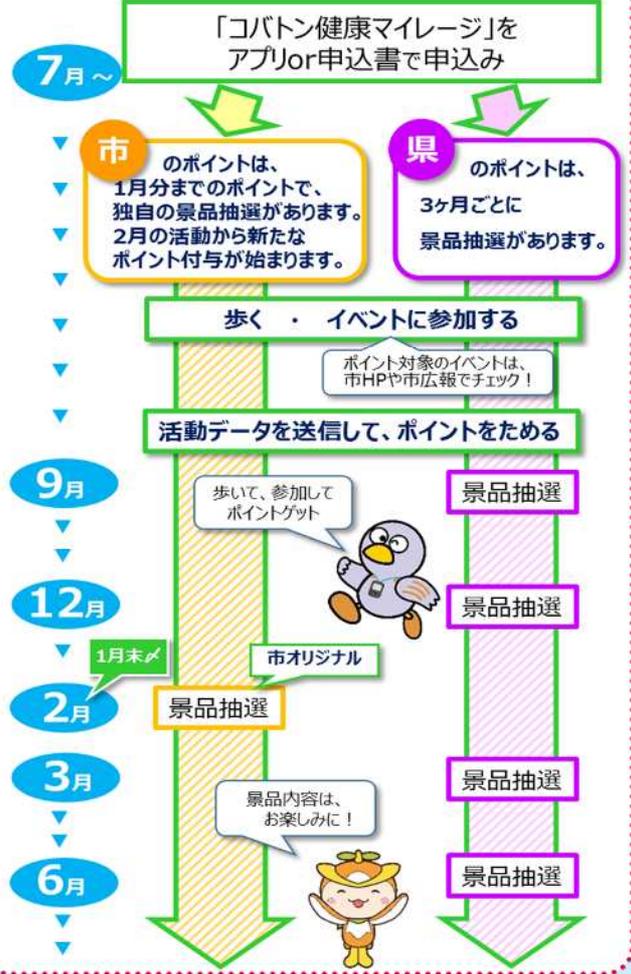
参加無料



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。