＼ NEW ／

こもろ健幸マイレージ

18歳以上の市民におススメ

ウォーキングに参加したり、健診を受けると、500円分の野菜券が貰える!!

Step1

ポイントカードをもらう

[配布場所]
市役所健康づくり課、図書館、文化センター、こもロッジ、市内直売所、ウォーキング会場、社会福祉協議会

Step2

ウォーキング教室および各種健診を受けポイントをためる

Step3

500ポイント貯めて

市内直売所で使える500円分の野菜券Get !!

※1回100ポイント付与。

▶対象者　18歳以上の市民（高校生は除く）

▶ポイントの貯め方　ウォーキング教室への参加および健（検）診の受診が必要です。
（40歳未満の人はウォーキング教室のみも可。）

▶野菜券への交換方法　ポイントカードと健（検）診結果をお持ちの上、健康づくり課にお越しください。
その場で野菜券（500円分）を差し上げます。（交換は一人1回:平成31年3月31日まで）

② 特定健診ポイント

特定健診（個別、集団）又は人間ドック、職場健診、35歳健診の結果をポイント交換時にお持ちください。

③ がん検診ポイント

市で実施している検診（職場での検診も可）の結果をポイント交換時に一つお持ちください。

[対象となる検診]
結核・肺がん検診 / 胃検診 / 大腸がん検診 / 子宮がん検診 / 乳がん検診 / 前立腺がん検診 / 肝炎ウイルス検診 / 歯周病検診

① ウォーキングポイント

下記の教室に参加すると、ポイントが付与されます。

ウォーキングの基本を知りたい方

- 5/11㈮　18：00～19：00　市役所前市民ひろば
- 5/19㈯　9：30～11：00　小諸ユースホステル☎23-5732
- 5/26㈯　9：30～11：00　森山公民館

▶内容　「正しい歩き方・ストレッチ方法」
講師　こもろ医療センター　理学療法士

※体の痛みの相談もできます。
※希望者はポールを使用してのウォーキングも可。

日常的にウォーキングしたい方

▶セカンドフライデーウォーキング　問健康づくり課☎25-1880
5月～8月の第2金曜日　18：00～19：00　市役所前市民ひろば

▶あさまウォーキング　問小諸ユースホステル☎23-5732
5月～第1・3土曜日　9：30～10：30　小諸ユースホステル

▶三岡ウォーキング　問スポーツ課☎22-1700
5月～第4土曜日　9：30～10：30　森山公民館等
※集合場所が月ごとに変更になることがありますので、お問い合わせください。

体力の確認

▶体力測定（要予約）　問　スポーツ課☎22-1700
10/17㈬　19：00～　総合体育館

問　健康づくり課　健康支援係