

Power UP ↑

こもろ健幸 マイレージ



図 健康づくり課 健康支援係

参加者の満足度
95.8%
引き続き参加したい
95.8%

ウォーキングして健診を受けると「500円分の野菜券」がもらえるこもろ健幸マイレージに、
ウォーキングを続けると「お楽しみ抽選会」に参加できる特典が加わりました！

※こもろ健幸マイレージの対象者は、18歳以上の市民に限ります。(高校生除く)

【ご利用方法】 ※P=ポイント

STEP1 ポイントカードをもらう。

※カード配布場所：
市内直売所・ウォーキング会場・健康づくり課・小諸図書館・文化センター

STEP2 ポイントを500P貯める。(ファーストカード)

【18歳～40歳未満の人】

健診P(100P)+がん検診P(100P)+ウォーキングP(300P)
健診P(100P)+ウォーキングP(400P)
がん検診P(100P)+ウォーキングP(400P)
ウォーキングP(500P)

例えば

【40歳以上の人】

健診P(100P)+がん検診P(100P)+ウォーキングP(300P)

STEP3 ポイントを交換する。

2020年3月末までに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。

NEW

↓↓↓ここからパワーアップしました↓↓↓

STEP4 さらにポイントを貯める。(ウォーキングカード)

カードはウォーキング会場で配布します。
お楽しみ抽選会への参加は、ウォーキングカード500P/回で参加できます。
「こもろ健幸応援団」提供による様々な商品の抽選会を開催します。

【ポイントの貯め方】

【健診P】生活習慣病予防検診またはいきいき健診、人間ドック、職場健診、35歳健診を受診し、その結果をポイント交換時にお持ちください。(100P付与。1回限り)

【がん検診P】市で実施しているがん検診または市の健診に準ずる職場で受けたがん検診を受診する。(100P付与。1回限り)

【ウォーキングP】下記教室等に参加する。(各教室100P/回付与します。)

▶ウォーキングの基本が分かります！(予約不要)

日時	場所	問い合わせ
5/10(金) 18:00～19:00	市役所正面玄関	健康づくり課 ☎25-1880
5/18(土) 9:30～11:00	小諸ユースホステル	小諸ユースホステル ☎23-5732
5/25(土) 8:30～10:00	森山公民館	スポーツ課 ☎22-1700
6/8(土) 7:00～8:00	懐古園馬場	まきはうす ☎090-1047-8065

内容/「正しい歩き方・ストレッチ方法」講師/浅間南麓こもろ医療センターの理学療法士 特典/理学療法士の個別相談
※希望者はポールを使用しているウォーキングも可能です。
※開始時間前までにお集まりください。

見守り 新鮮情報

「アポ電」かも… 知らない番号からの 電話に出るのは危険



(イラスト: 黒崎 玄)

事例1 テレビの制作会社を名乗る人から電話があり、「所得は500万円より上ですか?」などと聞かれたが、「答えられない」と言って電話を切った。後日警察の協力団体を名乗る者から、「テレビ番組に関して電話がなかったか。捜査で押収した名簿に名前が登録されている」という電話があった。(70歳代 女性)

事例2 消防署の職員を名乗る人の電話で、「一人暮らしか」と聞かれ、「はい」と答えてしまった。「災害時にすぐに救助できるように確認している」と言われたが不審だ。(女性)

国民生活センター資料

消費者 トラブル情報



公的機関や実在する企業名、家族を語り、家族構成や資産状況を聞き出したり、所在確認をするいわゆる「アポ電」と思われる不審な電話の相談が全国で増加しています。

【アポ電(アポイント電話)】とは、オレオレ詐欺や強盗などをする前に、警戒心を緩めたり、詐欺が可能かどうかをチェックしたりする電話のことです。

▼相談窓口

- ・小諸市消費生活センター(市民課市民係内)
☎31-5100(消費者相談専用)
- ・長野県東信消費生活センター ☎0268-27-8517
- ・消費者ホットライン ☎188

▼土、日、祝日の相談先(10:00～16:00)

- ・消費者ホットライン ☎188
※国民生活センターにつながります。(土・日・祝)
- ・公益社団法人 全国消費生活相談員協会
☎03-5614-0189(土、日のみ)



モシカッチ