

楽しみながら健康づくり
健康意識を高める
運動習慣を身につける
景品も貰えてとってもお得♪
スマホの歩数計でポイント get!

こもろ健幸マイレージがパワーアップ！

健(検)診を受けて、ウォーキングをすると、500円分の野菜券に交換ができる「こもろ健幸マイレージ」。多くの市民の皆さんの運動習慣を促進するため、新たにパワーアップします！
多くの市民の皆様にご参加いただきたいと思いますので事業の取材をお願いいたします。

■詳細情報

▼スマホの歩数機能や歩数計が使えるようになりました！

ウォーキングポイントが、下記の方法でも貯まります。

- ①スマホの歩数計で平均歩数 1日 5,000歩以上の月ごとに 100ポイント
- ②健康づくり課で貸し出す歩数計で1週間の累計歩数 4万歩以上で 100ポイント

▼市外の方も参加できるようになりました！(※)

ウォーキングカードのポイントを全て貯めると、お楽しみ♪抽選会に参加できます。

※市内に通勤、通学（高校生は除く 18歳以上）する市外の方

◆「健幸都市こもろ（小諸版ウエルネス・シティ）」

小諸市は「市民が健康で生きがいを持ち、安心安全で豊かな人生を営むまち」をめざして様々な施策を展開しています。そのベースとなる健康づくりのために、「こもろ健幸マイレージ事業」の拡充に取り組みます。

《「お楽しみ♪抽選会」とは…》

「こもろ健幸応援団(※)」として協力してくださる市内事業所の皆様による提供商品を景品として、マイレージポイントを貯めた方を対象に行う抽選会です。

※参加事業所様とは、健康づくりに適した料理開発等も行っていきます。



■問い合わせ先

小諸市役所 健康づくり課 健康支援係 担当：鈴木・三石
Tel0267 - 25 - 1880 (直通) Eメール shien@city.komoro.nagano.jp