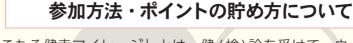
でも多様キマイレージ



 小諸市公式 HP

まずは、ファーストカードに挑戦!(切り取って使えます※)

▶500ポイント貯めると、市内直売所で使える¥500分野菜券と交換できるカード

対象:小諸市に住所がある18歳以上(高校生除く)

※市外に住所があり、市内で勤務又は学んでいる方はウォーキングカードにのみ挑戦可



P2 こもろ健幸マイレージ ファーストカード 対象のウォーキング数室、特定健診、及び がん検診受診で各100ポイント付与します。 No. 2-6カードの有効期限は2021年3月31日です。 名前: 電話: 住所: がん 健診 検診 100 100 100 100

★ 500 ポイントの貯め方★

以下のウォーキングポイント獲得条件を 1つクリアするごとに 100 ポイント

特定健診または人間ドック、職場健診、 35 歳健診のどれか1つ受けて 100 ポイント

市実施の以下検診 (職場等で受けた検診可) の どれか1つ受けて 100 ポイント

- ◇結核・肺がん検診 ◇胃検診 ◇大腸がん検診
- ◇子宮頸がん検診 ◇乳がん検診 ◇歯周病検診
- ◇前立腺がん検診◇肝炎ウイルス検診
- ※18~39歳の方は、「特定健診」「がん検診」ポイントをウォーキングポイントで貯めることが可能

ウォーキングポイント獲得の条件

①下記指定のウォーキングサークルに1回参加する ➡ 100 ポイントゲット



名称	日程	時間	場所 (地区)	問い合わせ先
セカンドフライデー ウォーキング	8/21 金	18:00 ~ 19:00	小諸市役所前市民ひろば	健康づくり課 ☎ 25-1880
あさまウォーキング	第1・3 土曜日	9:30~10:30	小諸ユースホステル (南ケ原)	小諸ユースホステル ☎ 23-5732
こもろウォーキング	第2日曜日	7:00~7:30	懐古園馬場	まきはうす 2 090-1047-8065
キザキウォーキング	お問い合わせ ください	8:00~9:00	(㈱キザキ本社 (加増)	㈱キザキ ☎ 22-1354
ブルーマリン ノルディック ウォーキング	第3金曜日 (8月まで)	10:00~11:00	ブルーマリンスポーツクラブ小諸店 玄関前 (御影)	ブルーマリンスポーツクラブ ☎ 23-3535

② 8 月以降、スマホ歩数計で月平均歩数 5,000 歩以上 (画面提示) ➡ 月ごとに 100 ポイントゲット または、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 ➡ 100 ポイントゲット

続いて、ウォーキングカードに挑戦!!

▶500ポイント貯めると、お楽しみ♪抽選会に参加できるカート

対象:ファーストカードを完了した方(小諸市に住所がある方) 市内で勤務又は学んでいる方(18歳以上、高校生除く) ※1人何枚でも申請可

★ 500 ポイントの貯め方★

カード配布場所:各ウォーキング会場 健康づくり課

上記ウォーキングポイント獲得の条件を1つクリアごとに100ポイントゲット

