

歩こう！ もらおう！ 当てちゃおう！

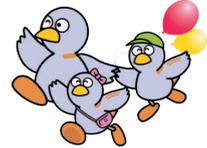


「ウォーキングGETキャンペーン」参加者募集！

「埼玉県コバトン健康マイレージ」に参加した方に、賞品をプレゼントするキャンペーンを実施します。コロナ禍の運動不足解消にも役立ちます。ぜひご参加ください。 **問い合わせ 福祉保健センター 446-6453**

コロナ禍の外出自粛やテレワークなどで運動の機会が減少したことにより「健康二次被害」が懸念されています。

楽しくウォーキングをしながら健康づくりを継続しましょう！



埼玉県マスコット「コバトン」

肥満などの生活習慣病の悪化

ストレスの蓄積

高齢者は特に注意！筋力低下による転倒・骨折

ウォーキングGETキャンペーン

ウォーキングを頑張った市民に、もれなくプレゼントします！

令和3年12月中の平均歩数が

5,000歩以上の参加者

全員にクオ・カード 500円分をプレゼント！



※令和4年1月11日（火）までに歩数データを送信してください。プレゼントの応募は不要です

令和3年12月中の平均歩数が

7,000歩以上の参加者

抽選で豪華賞品が当たる「戸田市大抽選会」へエントリー！

※令和4年1月11日（火）までに歩数データを送信してください。自動的にエントリーされますので、応募は不要です



※掃除機と空気清浄ファンヒーターはダイソン株式会社、電動アシスト自転車はブリヂストンサイクル株式会社の製品です

埼玉県コバトン健康マイレージとは…

専用のアプリや歩数計を使ってウォーキングを続け、楽しく健康づくりを進めるためのサービスです。参加者は、県の年4回の抽選や「戸田市大抽選会」に参加することができ、抽選で賞品が当たります。

戸田市の参加条件：令和3年4月1日時点で18歳以上の市民

※戸田市民ではない方は、埼玉県コバトン健康マイレージ事務局にお問い合わせください

参加方法 詳しくは、市ホームページをご確認ください

アプリをダウンロードして参加申し込み



Androidの方はこちら



iPhoneの方はこちら

または

専用の歩数計で参加申し込み

※送料610円の自己負担があります。お手元に届くまで約4週間かかります。歩数計用の申込書は、下記のタブレット端末設置場所にあります。

- 福祉保健センター ●戸田市役所 ●障害者福祉会館
- 新曽福祉センター ●戸田公園駅前行政センター
- 西部福祉センター ●彩湖・道満グリーンパーク管理事務所
- 上戸田地域交流センター（あいバル）

楽しく健康に歩く



歩数を送信

県の抽選や「戸田市大抽選会」で豪華賞品が当たる!?

申し込みに関する問い合わせ 埼玉県コバトン健康マイレージ事務局 0570-035810

コロナ禍のウォーキングを

楽しむ5つのポイント！



体調確認をし、調子のよい時に行う

空いている場所・時間を選ぶ

一人または少人数で行う

マスクの着用、手洗い・手指消毒など感染対策をする

人との十分な距離を確保する

大切なお願い 新型コロナウイルス感染症に感染している方との接触がある場合や、同居家族など身近な方に感染が疑われる場合は、外出をしないようにしましょう。