

集めた歩数が景品に！

歩数データを送信してポイントを貯めると、景品が当たる抽選に参加できます。ポイントは市と県の2種類貯まり、それぞれの抽選に使えるので楽しみも2倍。市の抽選では、市内の飲食店で使えるクーポン券をプレゼント！県の抽選では、県産野菜や企業からの協賛品などが当たります。毎日のウォーキングを習慣づけて、プレゼントもゲットしちゃいましょう！



市と県の両方の抽選に参加できる！



市の抽選（年1回）



県の抽選（年4回）

スマホアプリならもっと便利に！

トコトコ健幸マイレージの注目ポイントは、手軽にスマホアプリで楽しめること。自分のスマホから専用アプリをダウンロードし、申し込めばすぐに始められます。スマホが歩数計代わりになるだけでなく、歩数データの送信、お知らせメールの受信など、全ての機能がスマホだけで完結するのでとても便利です。

早速アプリをダウンロードしました！



申し込みが簡単！



アプリをダウンロードして申し込めばすぐ始められます

データ送信が簡単！



アプリから歩数データをいつでも送信できます

いつも持っているスマホでOK！



スマホが歩数計代わりになるので、出掛ける際に歩数計を忘れていたり、小さな歩数計を紛失したりする心配も少なく済みます

「健幸」を実感！体験者の声

「歩く」ことで冬も風邪知らずに



佐々木イチ子さん

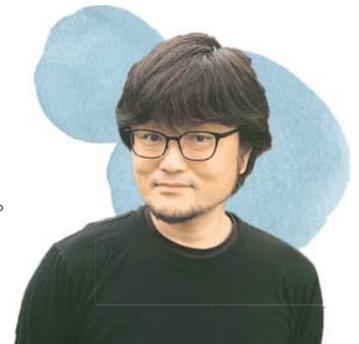
前身のトコロん健幸マイレージに参加して、冬でも風邪一つ引かず健康に過ごせました。一日8,000歩を目安にして、歩数が足りない時には、いつもと違うルートを歩くなど積極的に

ウォーキングを楽しめるようになりました。コレステロールの数値が高く気になっていたのですが、最近の健康診断で悪玉コレステロールの数値が下がっていたのには驚き！

健康について考えるきっかけに

普段の通勤や休日の登山にも歩数計を身に着けていました。日によって違う疲労度と歩数を比べてみたり、ウォーキングを数字で把握することで達成感につながりました。

健幸マイレージは気軽に健康を気遣う良い機会になりますよ。新しく始まるトコトコ健幸マイレージでは、スマホが使ってさらに手軽になるので、また参加したいです。



榎本祐明さん



毎日の「一歩」から一緒に「健幸」を目指しませんか？

所沢市長 藤本正人

生活の中の一步を数えてみませんか？

外出自粛中の運動不足が心配な方も多いはず。運動不足は筋肉量の減少や生活習慣病などにつながってしまうことも。家の中で家事をしながらの一歩、買い物に出掛ける一歩、リフレッ

シュのためのちょっとした散歩。その一歩を数えてみませんか？普段の歩数が見えれば、健康を維持するための目標が見えてきます。日々の一歩一歩を健康につなげていきましょう！