

秋のお得な ウォーキング月間

トコトコ健幸マイレージ

10/1~12/31

(水) (水)

期間中、
「トコトコ健幸マイレージ」
を登録したスマートフォンを
持って歩くだけ！

1か月の1日当たり平均歩数が
7,100歩以上で一口自動抽選！

さらに、
1か月の平均歩数が
8,000歩以上なら、もう一口！

毎月クリアすれば3か月間で3口
(最大6口) 抽選！

抽選で**35名**に

QUOカード当たる！

10,000円分 3名

5,000円分 5名

3,000円分 8名

1,000円分 19名

トコトコ健幸マイレージ
イベントのお知らせ➡



所沢市保健センター健康づくり支援課

電話：04-2991-1813





令和7年度

秋のお得な ウォーキング月間

参加できる方

18歳以上の所沢市民の方で

「トコトコ健幸マイレージ」をご利用中の方・これから始める方！

参加
無料

ご参加方法

新規で登録する
方はコチラ！



- 01 ウォーキングアプリ「ALKOO」を、お持ちのスマートフォンにダウンロードし、アプリ内でコバトンALKOOマイレージに登録。住所と名前を登録すると「トコトコ健幸マイレージ」START！
- 02 アプリの入ったスマートフォンを持って歩くだけ！
抽選参加のお申し込みは不要です。
- 03 毎日歩いて、平均歩数を確認してみましょう。
一日あたりの**平均歩数が7,100歩以上の月は、抽選チャンス！**
さらに、平均歩数が8,000歩以上なら、もう一口抽選！
3か月クリアで、最大ひとり6口付与！

病気の予防には、息がはずみ、汗をかく「早歩き」が有効！



抽選 スケジュール

1月に抽選！

ステキな景品が
抽選で当たる！



10月



12月

1月

2月

体調に合わせて無理せず歩きましょう

当選した方へQUO カードを送付

※ 注意事項

平均歩数は期間中の月初から月末の1か月ごとに算出し、一日当たり平均歩数が7,100歩以上かつ20日以上歩いた月ごとに、抽選に参加する権利を付与します。お持ちの抽選参加口数はご確認いただけません。また、お一人で複数の端末・IDでご参加いただくことはできません。

当選数は、3か月間で35名様となります。当選は、景品の発送をもって代えさせていただきます。

お問合せ

所沢市保健センター 健康づくり支援課

☎04-2991-1813

こまめに水分をとりながら、無理なく歩きましょう。平均歩数アップは、毎日コツコツ続けることがポイントです。帰宅したら手洗い・うがいをしっかり行いましょう。

