

健康への一步を踏み出そう!

# トコトコ健幸マイレージ



コロナ禍で運動する機会が減っている人も多いのでは? そんな人におすすめなのが、楽しみながら健康づくりを続けられる「トコトコ健幸マイレージ」。日常生活で歩いてポイントを貯めると景品が当たります。歩数の計測方法は、スマートフォンまたは歩数計から選べます。

散歩などの適度な運動は、体の免疫力を高めてくれます。トコトコ健幸マイレージを取り入れて、楽しみながら元気な体を目指しましょう!

☎保健センター健康づくり支援課 2991-1813

◎詳細は市HP(トコトコ健幸マイレージ)をご覧ください。



## 申し込み方法は2種類

### ◆スマートフォンで参加

ダウンロードしたアプリから申し込み。



歩数データの送信、お知らせメールの受信など、アプリなら便利な機能が盛りだくさん! ぜひアプリから登録を!



▲アプリのダウンロードは同HPから!

### ◆歩数計で参加

健康保険証または運転免許証を持ち、申込書を市役所1階国民健康保険課、保健センター、まちづくりセンターに提出。

◎申込書は同HPのほか、上記の提出先で入手できます。歩数計は申し込みの約1カ月後にご自宅に届きます(自己負担610円/着払い)。



## 応募不要! 貯めた歩数で景品が当たる!

すてきな景品が当たる抽選は、申し込み不要。歩数データを送信してポイントを貯めておけば自動抽選されます。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ます。

◎景品の詳細は同HPをご覧ください。

### ◆市の景品

所沢産野菜などを提供する「ところ産食プロジェクト」加盟飲食店で使える2000円分のクーポン券

### ◆県の景品

県産野菜や企業からの協賛品など



普段の歩きがポイントになるから気軽に始められるね!

所沢市観光大使 JAY'S GARDEN 大谷篤志さん

市と県のポイントがそれぞれ貯まるから楽しみが2倍!

宗像西衣さん

# 再び! 所沢2020 No.01

延期された東京2020大会も、開催まで3カ月に迫りました。「所沢2020」と題し、市内で開催される関連イベントやゆかりの選手・競技などのニュースを3回にわたってお届けします。知っておくと大会をもっと楽しめる情報が盛りだくさん!

☎企画総務課東京オリンピック・

パラリンピック総合推進室 ☎2998-9214



▲最新情報は市HP(オリパラ)または公式SNSをご覧ください。

## NEWS 1 イタリア選手団が所沢で事前キャンプ!

イタリアのホストタウンに登録されている所沢。7月には、同国の選手団が早稲田大学所沢キャンパスで事前キャンプを行います。陸上、フェンシング、水泳などの注目の選手や関係者およそ200人が、約1カ月の間、大会に向けて最終調整に臨みます。



▶ 令和元年7~8月に来日したイタリア競歩チームと地元の子供たちが交流

## NEWS 2 オリンピック聖火リレーが所沢にやってくる!

3月25日(木)に福島県を皮切りに始まったオリンピック聖火リレー。日本各地を回り、所沢では7月6日(火)午後7時32分から始まります。舞台は、市民体育館から所沢航空記念公園までの全長2.4kmのコース。ランナーが1年越しの思いを胸に、聖火をつなぎます。



◀ 県内の聖火リレーコースは大会組織委員会HPをご覧ください。

## NEWS 3 大会を五感で体感! コミュニティライブサイト

東京オリンピック・パラリンピック大会期間中に、とろざわサクラタウンでコミュニティライブサイトを開催。大型スクリーンで競技を観戦できたり、ステージイベントや各種競技の体験会が行われたりと、大会の熱気に包まれます。

