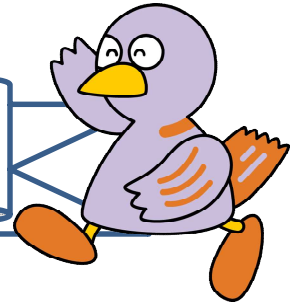




楽しく歩いて健康になろう！ 埼玉県コバトン健康マイレージ事業



専用の歩数計等を使ってウォーキングをする事業です。歩数に応じたポイントがたまり、抽選で商品が当たります。楽しくウォーキングを続けて健康づくりに取り組みましょう。

【参加対象者】

長瀬町に在住または在勤の18歳以上の方（参加費無料）
※加入している健康保険組合でも参加できます。

スマートフォンが
歩数計になるよ！

★スマートフォンをお持ちの方★(スマートフォンアプリでの参加)

【参加方法】

①Androidの方は「GooglePlay」、iPhoneの方は「AppStore」で「埼玉県コバトン健康マイレージ」と検索し、アプリをダウンロードします。

※アプリの利用料は無料ですが、ダウンロードや利用時にかかるパケット通信料は自己負担となります。

②画面案内に従い参加登録します。

※役場担当職員がお手伝いしますのでお気軽にお問い合わせください。

登録の際に加入している医療保険の保険証が必要です。



【利用方法】

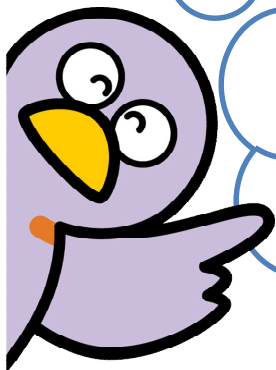
①スマートフォンを持ってウォーキングをします。

②アプリを起動して「歩数送信」をタップします。

※「歩数送信」をタップすると、スマートフォンに内蔵された歩数計で計測した歩数が画面に反映されます。1日1回「送信ポイント」が加算されるので、就寝前にやるのがおすすめです。

アプリのおすすめポイント

- スマートフォンで測定するために、手軽に始められます！
- 歩数データの送信がいつでもできます！
- 参加者内のランキングがいつでも見られます！



実際のスマホの画面



★スマートフォンをお持ちでない方★(歩数計での参加)

【参加方法】

保険証と印鑑を持って、健康福祉課窓口にて申し込み手続きをします。
その場で歩数計をお渡しします。(手続きに20分程度かかりますので、お時間のある時にお越しください。)

※歩数計は電池の交換や故障(初期不良を除く)・破損・紛失した場合、費用は自己負担していただきます。また、防水ではありませんのでご注意ください。

歩数計は数に限りがありますので、在庫の状況によりお渡しできない場合があります。また、国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入されている方のみとさせていただきますので、あらかじめご了承ください。



【利用方法】

- ① 歩数計を持ってウォーキングをします。
- ② タブレット設置場所へ行きます。
- ③ タブレットに歩数計をかざして歩数データを送信します。
おおむね1ヵ月以内に歩数データを送信しないと、歩数計内のデータが消失しますのでご注意ください。
タブレット設置場所については埼玉県ホームページをご覧ください。

アプリ・歩数計いずれの場合も、本登録までは数週間かかりますが、その場ですぐに参加できます。

【主なポイント加算方法について】

- 歩数ポイント : 歩いた歩数に応じてポイントがもらえます。
 - ・ 3,000歩未満はポイントがつきません。
 - ・ 3,000～7,999歩は1,000歩につき100ポイント(端数切捨て)
 - ・ 8,000～8,999歩は1,000ポイント
 - ・ 9,000～9,999歩は1,200ポイント
 - ・ 10,000歩以上は1,500ポイント
- ※歩きすぎ防止のため、10,000歩以上は何歩歩いても1,500ポイントです。

**8,000歩以上歩くと
ポイントの付き方が
お得になります!**



- 送信ポイント : 歩数データの送信をするとポイントがつきます。(1日1回)
 - ・ 抽選で10～50ポイントもらえます。

【抽選について】

30,000ポイントにつき1口の抽選となります。抽選は年に4回行われます。
毎回、埼玉県内の特産品や協賛企業による素敵な商品をご用意しています。

埼玉県内の参加者の声

- なるべく歩数を稼ぐため、スーパーの駐車場では遠くに車を止めるようになった。(50代男性)
- 電車通勤で、駅から会社までの道のりを回り道をするようになった。(30代男性)
- 参加者内でランキングが見られるので、友達と順位を競っている間に歩く機会を意識して増やすようになった。(20代女性)

