

第2弾

参加者募集中!

とっとり健康ポイント事業

参加無料



あちこち健康! ちびちび元気!

キャンペーン

総額100万円 以上の景品が当たる!!

期間内に
300P以上
貯めて景品を
GETしよう!

抽選で
500名様に

鳥取県では、県民の皆さんの生涯を通じた健康づくりを支援するため、県内在住または勤務・就学している方を対象としたとっとり健康ポイント事業を実施します。

対象
期間

2023年
9月1日(金) ▶▶ 11月30日(木)

参加
対象者

鳥取県内在住または勤務・就学している方が対象です

抽選に外れても!
参加賞プレゼント!

※キャンペーン期間に300ポイント達成し、提出期間内に記録を提出された方が対象となります。
300ポイント未満でも提出された方には参加賞プレゼント!

公式HP

<https://19walk.jp/>



※画像は一例です。景品が変更になる場合がございます。

商品券
商品券

自分に合った
項目で
ポイントを貯めよう!

ポイント項目

ポイントの詳細はHP・記録用紙をご確認ください

ウォーキング大会に参加して
ポイントを
GETしよう!!

あちこち



1日に
3,000 ~ 5,999 **1** P/日
6,000 ~ 7,999 **2** P/日
8,000 歩以上 **4** P/日

健康診断

(特定がん検診・歯科検診 など)

30 P/1 回のみ

食習慣

◆ 野菜摂取 **15** P/1 回のみ
◆ 主食・主菜・副菜の食事 **1** P/日



19のまちを歩こう認定大会

(9月~10月に開催の大会に限る)
※3大会まで、4大会目からはスポーツ大会(5P)として記入 **7** P/回

第1弾参加者

(6月~8月開催)

15 P/1 回のみ



飲酒・喫煙習慣

◆ 飲酒、喫煙習慣が無い方 **20** P/1 回のみ
◆ 習慣がある方も適正飲酒・禁煙で **15** P/月

スポーツ大会・健康イベント

※大会: 選手として参加したもの
5 P/回



日々の運動・ボランティア

(ストレッチ・水泳・地域の草刈り など)
※30分以上の運動、活動が対象
3 P/回

これまでよりも
ポイントUP!!

🔥 今回から、1日6,000歩達成すると県内温泉施設でお得な特典がもらえます! 詳細は公式HPをチェック!

申込期限は **2023年10月31日(火)** まで!

主催 鳥取県、ウォーキング立県19のまちを歩こう事業実行委員会

協賛

(順不同)



三朝温泉旅館
協同組合



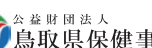
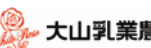
スーパーマーケット
Sports Club AXTOS



人も地球も健康に
鳥取セレクト販売株式会社



ホリデイ Piccolo
スポーツクラブ



参加方法

公式 HP にログインし PC・スマホでどこからでも入力できちゃう！

専用記録用紙に手書きで記入

自分に合った参加方法を選ぼう！



A
プラン

専用歩数計アプリ aruku&(あるくと) を利用し、**公式 HP (マイページ)** で記録を付ける

※ aruku& アプリは歩数のみとなります
※ 歩数以外は公式 HP (マイページ) で入力
※ aruku& アプリは一部のスマートウォッチに対応

歩数が自動で入力できちゃう！

B
プラン

歩数計または普段使用している歩数計アプリを利用し、**公式 HP (マイページ)** で記録を付ける



C
プラン

歩数計または普段使用している歩数計アプリを利用し、**専用記録用紙** に手書きで記入



参加申込方法



Entry

公式 HP でマイページ & アプリを登録しよう！
公式 HP 内の『A プラン』をクリックし、手順に沿って登録



<https://19walk.jp/>

Entry

公式 HP でマイページ登録をしよう！
公式 HP 内の『B プラン』をクリックし、手順に沿って登録



<https://19walk.jp/>

Entry

FAX・郵送・公式 HP で申込もう！

下記の申込み欄に必要事項をご記入いただき、お申込み下さい。公式 HP からお申込みもできます！
確認ができましたら順に専用記録用紙をご郵送させていただきます。

★記録用紙が届くまでに開始して頂いても構いません。お手元に届きましたらご記入ください。

記録終了後の提出方法



【提出期間】 2023年 12月 1日(金) ~ 20日(水)

マイページ下の『提出』ボタンから提出して下さい。

マイページ下の『提出』ボタンから提出して下さい。

記録用紙を郵送・FAX でご報告ください。

C
プラン

参加申込

郵送・FAX での参加申込みはこちら！

フリガナ お名前			男・女・その他	歳
ご住所	〒 <input type="text"/> ※ご住所が職場の場合は企業名・所属、学校の場合は学校名をご記入ください。			
お電話番号			普段の運動習慣	ある・ない
ご職業	会社員 ・ 公務員 ・ 自営業 ・ 主婦 ・ 学生 ・ その他			
ご加入している医療保険	<input type="checkbox"/> 市町村国保 <input type="checkbox"/> 後期高齢者医療制度 <input type="checkbox"/> 協会けんぽ <input type="checkbox"/> 共済組合 <input type="checkbox"/> その他			
第2弾 ボーナスポイント	喫煙習慣	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> ない	飲酒習慣	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> ない

お申込・お問合せ：ウォーキング立県 19 のまちを歩こう事業実行委員会

〒682-0826 倉吉市東仲町2571番地 NPO法人未来内 ☎ 0858-24-5725

✉ 19machi@npo-mirai.net FAX 0858-27-0101

Twitter で
最新情報公開中！ /

