

鳥取県版 健康健民マイレージ事業

無理せずみんなで健康づくり!

毎日こつこつ
健康マイレージを貯めよう!



抽選で

総額 **100** 万円
以上の景品が当たる!!

※一定以上のポイントがあった方が抽選の対象となります。



<http://npo-mirai.net/mileage/>
お申込みは裏面または上記URLから

申込締切

対象期間

平成30年9月30日(日)

平成30年7月1日~12月31日のうち3ヶ月以上

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、18才以上の県内在住(又はお勤め)の方を対象とした健康マイレージ事業を実施します。平成30年9月末までに参加申込みをして、7~12月までの6ヶ月のうち3ヶ月以上の記録を提出し、一定以上のポイントがあった方の中から抽選で、なんとっ、総額で100万円以上の景品をプレゼント!



ポイントの加算方法は 6 項目



日々のウォーキング

- 8,000 歩以上 **4 P/日**
- 6,000 ~ 8,000 歩未満 **2 P/日**
- 6,000 歩未満 **1 P/日**

禁 煙

- たばこを吸っていない (期間中にやめた) **50 P**

健康診断等の受診

- 健康診断 (又は特定健診) **50 P/回**
- 各種がん検診・各種 **10 P/回**
胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮がん
※平成30年度内の受診は対象期間(7~12月)内に含めます。

スポーツ大会への参加

- スポーツ大会 **10 P/回**
※ウォーキング大会や各種スポーツ大会への参加で、選手として参加したものに限りです。

スポーツジム・定期的なスポーツ

- ジムや球技などのスポーツ **1 P/回**
ゴルフ・野球・バスケットボール等
※30分以上の運動が対象です。

地域活動・ボランティア活動

- 地域活動への参加 **10 P/回**
清掃活動・地区運動会・祭・ボランティア活動等
※30分以上身体を動かす活動が対象です。



お申込みは簡単 3 step

step



参加のお申込み

申込方法：お申込み用紙に記入後、郵送か FAX またはウェブからお申込みください。
申込締切：平成 30年9月30日(日)まで



シートに記録

参加のお申込みをされた方には、記録用紙が郵送されます。
メールアドレスを登録された方は記録用のエクセルファイルがメールで送られます。



記録を提出

平成 30 年の 7~12月までの 6ヶ月のうち 3ヶ月以上の記録を提出します。
提出方法：郵送又はメールで事務局に提出してください。
提出締切：平成 31年1月20日(土)※必着



プレゼント抽選

一定以上のポイントがあった方に、抽選で景品がプレゼントされます!!
※特産品や、協賛企業からの商品

お申込み用紙

※各項目を記入後郵送か FAX でお申込みください。
※希望される記録シートのお届け方法にチェックを入れてください。

ふりがな 参加者氏名	性別 <input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性	年齢
〒 _____ 住所	<input type="checkbox"/> 郵送での記録シートのお届けを希望	ご職業 <input type="checkbox"/> 会社員 <input type="checkbox"/> 自営業 <input type="checkbox"/> 主婦 <input type="checkbox"/> 学生 <input type="checkbox"/> その他
E-mail _____	<input type="checkbox"/> メールでの記録シートのお届けを希望	電話番号 _____
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	普段からの 運動習慣 <input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> ない
参加規約 <input type="checkbox"/> 同意します	歩数のカウントは、必ず歩数計がスマートフォン等の歩数アプリを使用してください。 本キャンペーンの申告等は自主申告です。ルールを守ってご参加お願いいたします。	

▶ ウェブからお申込みの方はこちら <http://npo-mirai.net/mileage/>

提出先：ウォーキング立県19のまちを歩こう事業実行委員会

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

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