

第2弾
2026
TOTTORI

とっとり健康ポイント事業

参加
無料

おろくと健康! うざくと元気! キャンペーン

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。

＼ 毎日の食事や運動で健康的な身体づくり! ／

期間内に **300P** 以上貯めて景品を当てよう!

対象期間 2026. 9. 1 [火] ▶▶ 11. 30 [月]

参加対象

県内在住または鳥取県に
勤務・就学している方

ポイント項目

19のまちを歩こう

9月～11月開催の
認定ウォーキング大会への参加

※4大会目からは
スポーツ大会(5P)として記入

7 P/回 (3大会まで)



19のまち大会情報
はこちら▶▶



**ウォーキング
日々の歩数**

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**

※3,000歩未満は0ポイント



**スポーツ大会
健康イベント 参加**

スポーツ大会：選手として参加したもの
健康イベント：市町村や自治体などが実施
するもの

マラソン大会、運動会、ゴルフ大会 など
いきいき百歳体操 など

5 P/回



**運動
ボランティア活動**

30分以上の運動、活動が対象

ストレッチ、サイクリング、ウォーキング
水泳 など
地域の清掃作業・草刈り など

3 P/回



食習慣

◆ 主食・主菜・副菜を組み合わ
せた食事
※1日に2回以上

1 P/日

◆ 野菜摂取
15 P/1回のみ



飲酒習慣

【習慣が無い方】
30 P/1回のみ

【習慣がある方】
※適正飲酒量を守れた

10 P/月 (10日以上)



喫煙習慣

【習慣が無い方】
30 P/1回のみ

【習慣がある方】
※参加前より喫煙本数を半分
以上減らした

10 P/月 (10日以上)

健康診断

2026年4月1日～
2027年3月31日(予定)まで

健康診断・特定がん検診
歯科検診 など

30 P/1回のみ

抽選で500名様に

**総額100万円
以上の景品が当たる!!**



県内観光施設入場券、美術館企画展招待券、温泉施設入浴券
商品券、飲食店のお食事券もあります!

＼ キャンペーン公式 HP ／



あるくと鳥取

検索

※景品画像は一例です。変更になる場合がございます。

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)

公益財団法人
鳥取県保健事業団

SRD **サンライズデンタル**

宝製菓株式会社

一般財団法人
鳥取県観光事業団

大山乳業農業協同組合

三朝温泉旅館
協同組合

日本生命

湯命館

有限会社 **NICEUX** 設計工房

むかいぐみ
MUKAIGUMI'S HOME

Otsuka

鳥取県立美術館
TOTTORI PREFECTURAL MUSEUM OF ART

株式会社 **ごっつお神楽ホールディングス**

GAINARE
TOTTORI

FAMILY INADA
ファミリーナダ株式会社

Café ippo
Walking Resort

大谷酒造株式会社

寿製菓株式会社

MARUI マルイ

Sports Club **AXTOS**

TAISHI

有限会社 小倉

未来

徳屋やまもと

参加方法

自分に合った
プランを
選ぼう！



参加申込 方法



Web・アプリ利用

歩数が自動で入力できちゃう！
スマホ (PC) で記録をつける

毎日歩数を記録するのは面倒という
スマホユーザーにおすすめプラン！

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るため歩
数以外は公式 HP (マイページ) で入力
※マイページは PC からでも入力可能
※aruku& アプリは一部のスマートウォ
ッチに対応

Web 利用

PC・スマホで記録をつける

専用アプリ以外を使用し
PC・スマホで参加したい方に
おすすめプラン！

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

記録用紙利用

手書きで記録をつける

Web は苦手という方に
おすすめプラン！

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

Entry

公式 HP 内の『A プラン』をク
リックし、手順に沿って登録



公式 HP (<https://19walk.jp/>) からマイページ登録をしよう！

Entry

公式 HP 内の『B プラン』をク
リックし、手順に沿って登録

マイページ
登録

Entry

郵送・FAX・窓口・公式 HP
から申込もう！

下記申込み欄に必要事項を
ご記入の上お申込み下さい。

★用紙のお届けまでにお時間
がかかる場合がありますので
届くまでに開始して頂いて構
いません。お手元に届きまし
たらご記入ください。

【START】 2026 年 9 月 1 日 (火) ～ (申込締切：10 月 31 日 (土) まで)

記録終了後の
提出方法



マイページ内の記録提出欄
記録を提出

マイページ内の記録提出欄
記録を提出

郵送・FAX
記録用紙を提出

【記録提出期間】 2026 年 12 月 1 日 (火) ～ 20 日 (日)

【抽選結果】2027 年 2 月頃予定 ※抽選結果は公式 HP・公式 X でお知らせします

※抽選に外れても！参加賞プレゼント！※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！

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 鳥取県倉吉市東仲町 2571 (NPO 法人未来内)

Tel : 0858-24-5725 Fax : 0858-27-0101 Mail : 19nomachi@gmail.com

公式 X

@19machi_arukou



参加申込

郵送・FAX・窓口での参加申込みはこちら！

Web で C プランをお申込みの方は右の QR コードまたは HP からお申込みください。

C プラン Web 申込

Web から
お申込み
できます



フリガナ お名前			男 ・ 女 ・ その他	歳
ご住所 (郵送先)	〒 - ※ご住所 (郵送先) 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	-	-	キャンペーン 参加回数	☐ 初めて参加 ☐ 毎年・何度か参加
ご職業	☐ 会社員 ☐ 公務員 ☐ 自営業 ☐ 学生 ☐ その他 ()			
ご加入している 医療保険	☐ 市町村国保 ☐ 後期高齢者医療制度 ☐ 協会けんぽ ☐ 共済組合 ☐ その他			
普段の 運動習慣	ある ・ ない	喫煙習慣 (ポイント反映)	ある ・ ない	飲酒習慣 (ポイント反映)
				ある ・ ない