第2弾

とっとり健康ポイント事業

楽しみながらコロナに負けない健康づくり！

参加無料

あるくと健康！うごくと元気！キャンペーン

抽選で500名様に

総額100万円以上の景品が当たる!!

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。

期間内に 300 ポイント以上貯めて景品を GET しよう！

※画像は一例です。景品が変更になる場合がございます。

24本セット

抽選に外れても！
参加賞プレゼント！
※対象期間内の記録を報告した方が対象

対象期間	2022年 9月1日(木) ▶▶ 11月30日(水)
参加対象者	鳥取県内在住 または勤務・就学している方
申込期限	2022年 10月31日(月)まで

ポイント項目が増えました！

健康診断
（又は特定健診）
30 P/1回のみ

スポーツボランティアなど
1 P/回

スポーツ大会 健康イベント
5 P/回

あるく
1日に

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

野菜摂取
- 野菜摂取 15 P/1回のみ
- 主食・主菜・副菜の食事摂取 1 P/週（最大91P）

飲酒習慣・喫煙習慣
- 飲酒、喫煙習慣が無い方にはボーナスポイントあり！
- 習慣がある方も適正飲酒・禁煙でポイントゲット！

第1弾参加
（6月～8月）
15 P/1回のみ

ポイントの詳細はHP・記録用紙をご確認ください

協賛（順不同）

FAMILY INADA ファミリーイナダ株式会社
Yakult 鳥取ヤクルト販売株式会社
大山乳業農業協同組合
日本生命
Piccolo 森の隠れ家bento
公益財団法人 鳥取県保健事業団
TAISHI
Otsuka
MARUI スーパーマーケット マルイ
Sports Club AXTOS
MIRAI restaurant & cafe
ホリデイスポーツクラブ
認定NPO法人 未来

お申込は公式HPまたは郵送、FAXで詳しくは裏面へ　https://19walk.jp/

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
※歩数以外の項目は個人で入力
※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・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）**で記録入力

C プラン

歩数計・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

A プラン 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/

B プラン 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/

C プラン Entry

FAX・郵送・メール 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。
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。

終了後の提出方法
12/1～20まで

A プラン	B プラン	C プラン
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！※メールの方は必要事項を明記の上、お送りください。

フリガナ お名前		男 ・ 女	歳
住所	〒　※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。		
ご連絡先		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	☐ 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		
喫煙習慣（ボーナスポイント）	☐ ある　☐ ない	飲酒習慣（ボーナスポイント）	☐ ある　☐ ない（又は飲酒するが週 2 回以上は適正飲酒量を守っている） ※1 日の適正量：ビールなら 500ml、日本酒 1 合、チューハイ 350ml

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