

参加の注意点



- ◆以前参加された方も新規登録（参加申込）が必要となります。
（2023年以前の抽選番号、ご登録されたマイページ（A・Bプラン）は毎年リセットされるため無効となります。）
- ◆申込後のプラン変更は出来ませんのでご注意ください。
- ◆期限を過ぎてのお申込み、ご提出は無効となりますのであらかじめご了承ください。



◆お申込みには①～③が必要となります。

STEP 1 公式 HP

①マイページ登録

公式 HP 内の A プラン申込から参加申込・マイページ登録を行ってください。

STEP 2 『aruku&』アプリ

②アプリをダウンロード → ③「鳥取県」の団体登録

アプリの登録方法や、すでにご利用の方で登録内容（住所・アドレス）の確認・編集はこちらからご確認ください▶▶

◆aruku&（あるくと）アプリは1週間に1度は必ずアプリを起動してご利用ください。
※1週間以上ログインされないと、歩数記録が0歩になります。

野菜を意識して食すようになり、食事の献立も栄養面を考えてバランスよくメニューを作るようになりました。

日々の健康づくりに役立ちました。

昨年度参加者の声



お得に楽しみながら健康に近づけるイベントありがとうございます。

母と一緒に楽しみました。毎朝一緒に歩くという健康的な習慣ができ、会話も弾み、楽しく過ごすいいきっかけになりました！

毎日朝日を浴びながら河川敷を歩くことにより、季節の移り変わりを感じながら精神的にも健康的な生活を送れるようになった。

毎日続けることを意識した行動に繋がりました。

妊娠中での参加となり体重管理を意識しながら歩けたので無事に安産となりました！

毎日少しでも歩こうという意識が出来て良かったです。

👑 マッサージ機

商品の存在を知らなかったけど、使ってみたら予想以上に気持ち良くて、良いものをいただいたと感謝しています。

(50代 男性)

👑 空気清浄機

まさかのまさか当選には縁がなかったのでびっくりしました。とってもうれしいです。

(60代 女性)

👑 キャラクターグッズ

家族で大喜び、それぞれ分け合い使用させていただきます。

(50代 女性)

👑 お米

まさか、当たるとは思わず。当選発表に自分の番号があり、ビックリ！食べるのが楽しみです！

(40代 女性)

👑 特産品

配達員さんから荷物を受け取り、箱を開封するどきどき感がたまりなく幸せな気持ちでした。まだ食べてないけど、焼きドーナツが楽しみです♪

(50代 女性)

昨年度当選者の声



お問合せ先

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



第2弾

とっとり健康ポイント事業

参加無料

あるくと健康！うさぐと元気！
キャンペーン

期間内に300P以上貯めて景品を当てよう！



抽選で500名様に

総額100万円以上の景品が当たる！！

ねりんピックに参加してポイントをGetしよう！



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

2024.9.1[日] ▶▶ 11.30[土]

参加対象者

県内在住または勤務・就学している方

抽選に外れても！

参加賞プレゼント！

※キャンペーン期間中に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！

※景品画像は一例です。変更になる場合がございます。

県内観光施設の入場券
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

申込期限は 2024年10月31日(木) 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)

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・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

スポーツ大会・健康イベント

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・水泳・ウォーキング など
地域の清掃作業、草刈り など

3 P/回

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】
※キャンペーン参加前より、喫煙本数を半分以上減らした
10 P/月(10日以上)

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

健康診断

2024年4月1日～
2025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

ねんりんピックに参加してポイントをGetしよう!

ねんりんピック はばたけ鳥取2024

- ◆大会・関連イベント参加 (10/19～22)
- ◆ボランティア参加 (事前・当日)

各 **10** P/1回のみ

大会情報はこちら →

19のまちを歩こう

認定大会への参加

※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

大会情報はこちら →

aruku&(あるくと)アプリ内にげんきトリビュート出現!!

期間中『aruku&(あるくと)』アプリ内にレアなトリビュートが出現してねんりんピックをPR! 見つけたら話しかけてみよう!

TOTTORI-ONSEN

参加者限定特典

6,000歩達成でもれなく県内の温泉施設で特典GET!

詳しくは公式HPへ

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(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	普通の運動習慣	ある・ない	
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	<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		
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

参加方法

自分に合ったプランを 選ぼう!

A プラン
B プラン
C プラン

歩数が自動で入力できちゃう!/ スマホで記録をつける

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!

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公式HP(マイページ)で入力
※マイページはPCからも入力可能
※aruku&アプリは一部のスマートウォッチに対応

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

手書きで記録をつける

インターネットが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

参加申込方法

Entry

公式HP内の『Aプラン』をクリックし、手順に沿って登録

① マイページ登録

② 『aruku&』アプリ団体登録

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

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

記録方法

START

マイページ(公式HP) + 専用アプリ aruku&

日々の歩数はアプリを利用しその他の記録はマイページにログインして入力

START

マイページ(公式HP)

マイページにログインして日々の歩数・その他項目を個人で入力

START

専用の記録用紙

専用の記録用紙で日々の歩数・その他項目を個人で記入

記録終了後の提出方法

マイページ下の『提出』ボタンから提出して下さい。

※期限内に提出がない場合は無効となってしまいますのでご注意ください。

マイページ下の『提出』ボタンから提出して下さい。

記録用紙は郵送・FAXでご報告ください。

※メールでの報告は受付けておりません。
※報告は記入いただいた全てのページをご提出下さい。

【START】 2024年9月1日(日) ~ (申込締切：10月31日(金)まで)

【記録提出期間】 2024年12月1日(日) ~ 20日(金)

【抽選結果】 2025年2月頃予定
※抽選結果は公式HP・公式X(旧Twitter)でお知らせします。