

第2弾
2025

とっとり健康ポイント事業
毎日の食事や運動で健康的な身体づくり！

参加
無料

あるくと健康！うごく元気！ キャンペーン

期間内に
300P以上
貯めて景品を
当てよう！



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。

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！

対象
期間 2025.9.1[月] ▶▶ 11.30[日] 参加
対象 県内在住または
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)



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ポイントになってしまいます



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 etc
いそいそ日曜体操 etc
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 etc
地域の清掃作業、草刈り etc
3 P/回



飲酒習慣

【習慣が無い方】
30 P/1回のめ
【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回のめ
【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回のめ

健康診断

2025年4月1日～
2026年3月31日(予定)まで
健康診断・特定がん検診
歯科検診 etc
30 P/1回のめ



抽選で500名様に

総額100万円
以上の景品が当たる！！



県内観光施設の入場券、温泉施設入浴券
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。

参加方法

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。※申込後プラン変更は出来ませんのでご注意ください。

歩数が自動で入力できちゃ～！
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！



自分に合った
プランを
選ぼう！
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)
で記録をつける
※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フォ
ンに対応

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！



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
をつける

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！



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
顔認証登録

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

FAX・郵送・窓口
公式 HP から申込みよう！
下記申込み欄に必要事項を
ご記入の上お申込み下さい。
公式 HP からでもお申込み可能！
★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くので
構いません。お手元に届きまし
たらご記入ください。

【START】2025年9月1日[月]～(申込締切：10月31日[金]まで)

記録終了後の 提出方法



マイページ内の記録提出欄
から提出して下さい。

マイページ内の記録提出欄
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。

【記録提出期間】2025年12月1日[月]～20日[金]

【抽選結果】2026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

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！

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)

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

