

鳥取県版 健康県民マイレージ事業
無理せずみんなで健康づくり!

毎日コツコツ 健康マイレージを貯めよう

抽選で
500名に

総額 100万円 以上の景品が当たる!!

参加無料

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。

3ヶ月分以上の記録を報告した方
参加賞プレゼント!
※景品に当選された方を除く



対象期間

令和元年9月1日～12月31日のうち3ヶ月以上

対象者

18歳以上の県内在住者
(県内の企業で働く方や大学等に就学中の方を含む)

参加方法

①個人エントリー ②グループエントリー

※グループ(3人1組)でエントリーされた方は個人としての参加
抽選の対象にもなります。

抽選

グループ抽選で
2回抽選のチャンス

個人440名/グループ60名(20グループ)

※3ヶ月以上の記録を報告した方で、一定基準(200P)を超えるポイントを獲得した方
及びメンバー全員が基準を超えるポイントを獲得されたグループに抽選で景品を
プレゼント! ※当選発表は3月上旬を予定しております。

ポイントの加算方法は4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 |
| ☐ 1歩～6,000歩未満 | 1 P/日 |

健康診断等の受診

- | | |
|---------------------------------------|--------|
| ☐ 健康診断(又は特定健診) | 30 P/回 |
| ※個別のがん検診を含みます。 | |
| ※令和元年度の受診は
対象期間(9～12月)内に含めます。 | |

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の練習など
個人的な活動 ※30分以上の運動が対象です。 | |

スポーツ大会・地域活動

- | | |
|---|-------|
| ☐ スポーツ大会・地域活動 | 5 P/回 |
| 清掃活動、運動会、ボランティア活動、祭、
高齢者を対象とした体操教室など | |



協賛
(順不同)

FAMILY INADA
ファミリーイナダ株式会社

徳吉薬局
AIR SEUL
エアソウル米子支店

公益財団法人
鳥取県保健事業団
株式会社エッグ
<http://www.egg.co.jp/>

TAISHI
ホリデー
スポーツクラブ

お申込みはウェブから、または郵送、FAXで詳しくは裏面へ <http://npo-mirai.net/mileage/>



参加申込みはこちら！

ウェブもしくは、郵送・FAX のいずれかの方法でお申込みいただけます。

参加申込み方法 1 ウェブからの申し込み

健康マイレージ HP の登録フォームに直接入力してお申し込み。
HP からエクセルの記録用紙をダウンロードしてお使いください。

参加申込み方法 2 郵送または FAX からの申し込み

下記の参加申込書に記入後、郵送または FAX にてお申し込み。
お申込み後に順次郵送にて記録用紙が郵送されます。
※エクセルの記録用紙をご希望の方は HP からダウンロード可

申込締切

令和元年9月30日(月)まで
健康マイレージHP内登録フォーム
<http://npo-mirai.net/mileage/>



お申込み用紙 ※各項目を記入後、郵送または FAX でお申込みください。

個人申込

ふりがな お名前			男・女	歳
住所	〒			
ご連絡先			普段の 運動習慣	ある・ない
ご職業	会社員・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	

グループ申込

グループ名				
ふりがな ①代表者氏名			男・女	歳
代表者 住所	〒			
代表者 ご連絡先			普段の 運動習慣	ある・ない
ご職業	会社員・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	
ふりがな ②お名前			男・女	歳
住所	〒			
ご連絡先			普段の 運動習慣	ある・ない
ご職業	会社員・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	
ふりがな ③お名前			男・女	歳
住所	〒			
ご連絡先			普段の 運動習慣	ある・ない
ご職業	会社員・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	

記録を提出

令和元年9～12月までの4ヶ月のうち3ヶ月以上の記録を
郵送・FAX・メールのいずれかの方法で提出してください。

提出締切 令和2年1月20日(月)※必着

歩数のカウントは、必ず歩数計か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をお願いいたします。いただいた個人情報は、本事業の運営のみに利用します。

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

〒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