

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！うざくと元気！

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！

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

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のまちについて
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 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

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 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。

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)

スーパーマーケット
MARUI マルイ

Sports Club AXTOS

大谷酒造株式会社

人も地球も健康に
Yakult
鳥取ヤクルト販売株式会社

ホリデイ
スポーツクラブ

寿製菓株式会社

Otsuka
GAINARE
TOTTORI

TAISHI

公益財団法人
鳥取県保健事業団

宝製菓株式会社

SRD ガンライステナール

一般財団法人
鳥取県観光事業団

有限会社 小倉

日本生命

大山乳業農業協同組合

湯命館

むかいぐみ
MUKAIGUMI'S HOME

三朝温泉旅館
協同組合

Café ippo
Wakane Resort

未来

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

有限会社MIEUX設計工房

Piccolo

ファミリーナダ株式会社

未来

延暦70年
経歴やまき

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！

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

自分に合ったプランを選ぼう！



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



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！

Entry

FAX・郵送・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。
公式 HP からもお申込み可能！

★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】 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(土)

【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)
			ある ・ ない	