



楽しみながらコロナに 負けない健康づくり！

あるくと健康！うごく元気！キャンペーン

スポーツの秋になりました。今回は、日ごろの運動不足解消にオススメの『あるくと健康！うごく元気！キャンペーン』についてご紹介します。

★『あるくと健康！うごく元気！キャンペーン』とは？

鳥取県が、みなさんの健康づくりを応援するために実施します。日々のウォーキングや健康診断の受診など健康づくりに取り組み、ポイントを貯めて応募すると、豪華景品が当たるキャンペーンです。

抽選に外れても、ステキな参加賞がプレゼントされます。

★どうやって参加するの？

参加方法は①～④のとおりです。
ご自分に合ったプランが選べます。

公式ホームページはこちら
<https://19walk.jp>



保健現場 レポート

福祉保健課
主任管理栄養士
(健康運動指導士) **404**
山田 恵

イベント景品について
抽選で500名様に
総額100万円
以上の景品が当たる!!
期間内に300ポイント以上貯めて景品をGETしよう!

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

24本
セット

※画像は一例です。景品が変更
になる場合がございます。

① プランを選ぶ



自分に合った
参加方法
を
選ぼう!

- A** プラン
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
- B** プラン
歩数計または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
- C** プラン
歩数計または歩数計アプリを利用し専用記録用紙に手書き記入

② 参加を申込み

- A** プラン **B** プラン ▶ **【Web から申込み】**
公式 HP 内の『A プラン』または『B プラン』をクリックし、手順に沿って登録
- C** プラン ▶ **【郵送・FAX・メールで申込み】**
チラシ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。
※お申込後、専用記録用紙が届きます

【参加申込期間】 10月31日 (月) まで

【実施期間】 9月1日 (木) ~11月30日 (水)

③ 期間内に 300 ポイント目指して挑戦

- A** プラン **B** プラン ▶ **【A・B プラン記録方法】**
公式 HP (マイページ) 内で記録を入力
- C** プラン ▶ **【C プラン記録方法】**
お申込み後、送られてきた専用記録用紙に日々の記録を付ける。
※記録用紙が届くまでに開始して頂いても構いません。

④ 提出方法

- A** プラン **B** プラン ▶ **【A・B プラン提出方法】**
マイページ下の『提出』ボタンから提出して下さい。
- C** プラン ▶ **【C プラン提出方法】**
記録用紙を郵送・FAX でご報告ください。
※FAX で提出される方は集計チェックをさせていただきますので記録したすべてのページをお送りください。

日南町の健康づくり計画「にこにこ健康にちなん21」の「身体活動・運動」分野の目標にも、「自分に合った運動を見つけて続けよう」「意識的に歩こう」を挙げています。町内でも、ウォーキング大会やノルディックウォーク教室が開催されています。家族で、職場で、地域みんなと一緒に参加してみませんか？詳しくは、本誌折込チラシをご覧ください。

【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 TEL：0858-24-5725
役場福祉保健課 TEL：82-0374

