

鳥取県版 健康健民マイレージ事業

無理せずみんなで健康づくり!



毎日こつこつ

健康マイレージを貯めよう!



抽選で

総額 **100万円**  
以上の景品が当たる!!



<http://npo-mirai.net/mileage/>

※一定以上のポイントがあった方が抽選の対象となります

上記 URL または QR コードで申し込みできます。  
詳細は、ウェブで検索を

**申込締切**

**対象期間**

平成30年9月30日(日)

平成30年7月1日～12月31日のうち3ヶ月以上

🎯 **ポイントの加算方法は6項目** 🎯

日々のウォーキング		禁煙	健康診断等の受診		
<input type="checkbox"/> 8,000歩以上	4P/日	<input type="checkbox"/> たばこを吸っていない (期間中にやめた)	50P	<input type="checkbox"/> 健康診断(又は特定健診)	50P/回
<input type="checkbox"/> 6,000～8,000歩未満	2P/日			<input type="checkbox"/> 各種がん検診	10P/回
<input type="checkbox"/> 6,000歩未満	1P/日				
スポーツ大会への参加		スポーツジム・定期的なスポーツ		地域活動・ボランティア活動	
<input type="checkbox"/> スポーツ大会	10P/回	<input type="checkbox"/> ジムや球技などのスポーツ	1P/回	<input type="checkbox"/> 地域活動への参加	10P/回

これを機会に、ぜひみんなで健康づくりに取り組みましょう!

◆問い合わせ先 ウォーキング立県19のまちを歩こう事業実行委員会

☎0858-24-5725