

第2弾

とっとり健康ポイント事業

楽しみながらコロナに負けない健康づくり！

# あるぐと健康！うきぐと元気！ キャンペーン



参加者  
1240人

女性

62%

男性

38%

地域別  
参加者人数

境港市  
118

島根県  
12

米子市  
223

大山町  
21

琴浦町  
30

北栄町  
39

湯梨浜町  
51

鳥取市  
428

岩美町  
20

八頭町  
29

智頭町  
2

南部町  
15

伯耆町  
14

江府町  
118

日南町  
17

日野町  
14



10代

1%

20代

10%

30代

14%

40代

21%

50代

22%

60代

16%

70代

10%

80代

5%

90代

0.2%

未

0.3%

Question

1

参加したきっかけは？

広報(チラシ、新聞、HP)

27%

職場や周りの人から勧められた

14%

健康的な生活習慣を意識できるから

19%

楽しみながら健康づくりに取り組めるから

24%

特典(景品)が欲しかったから

13%

その他

3%

未

1%

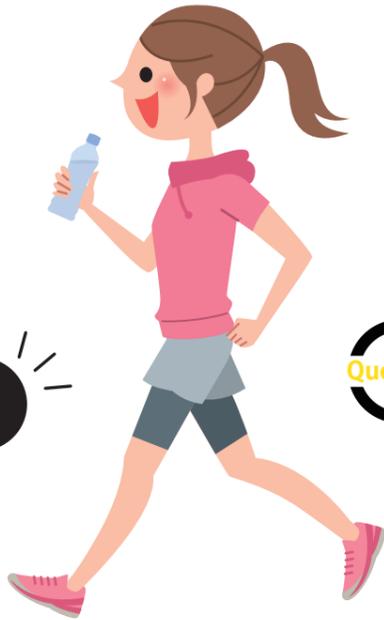
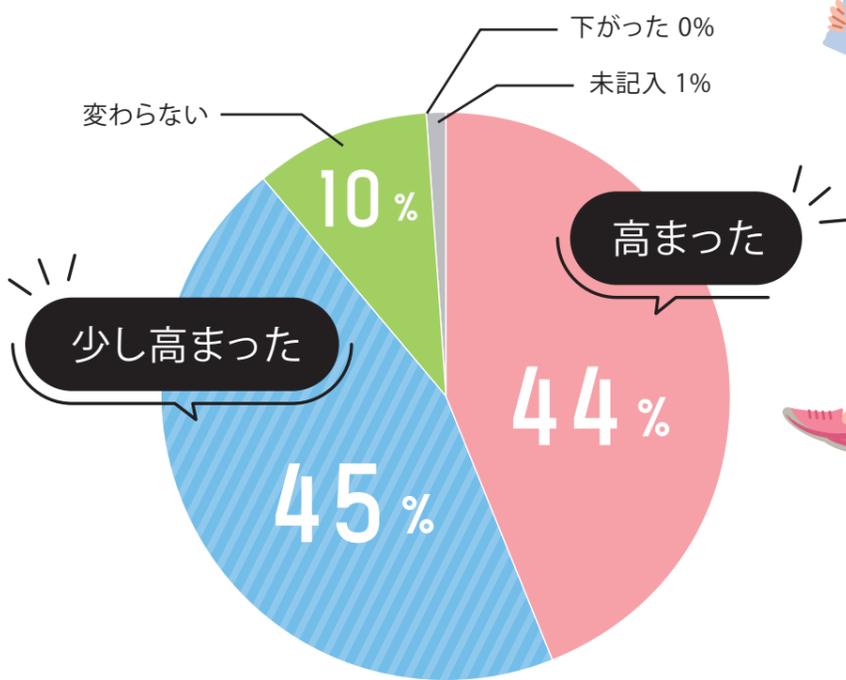
# 昨年楽しんでできたので、また皆で参加しようと思った。

# 自分の運動不足を感じていたから

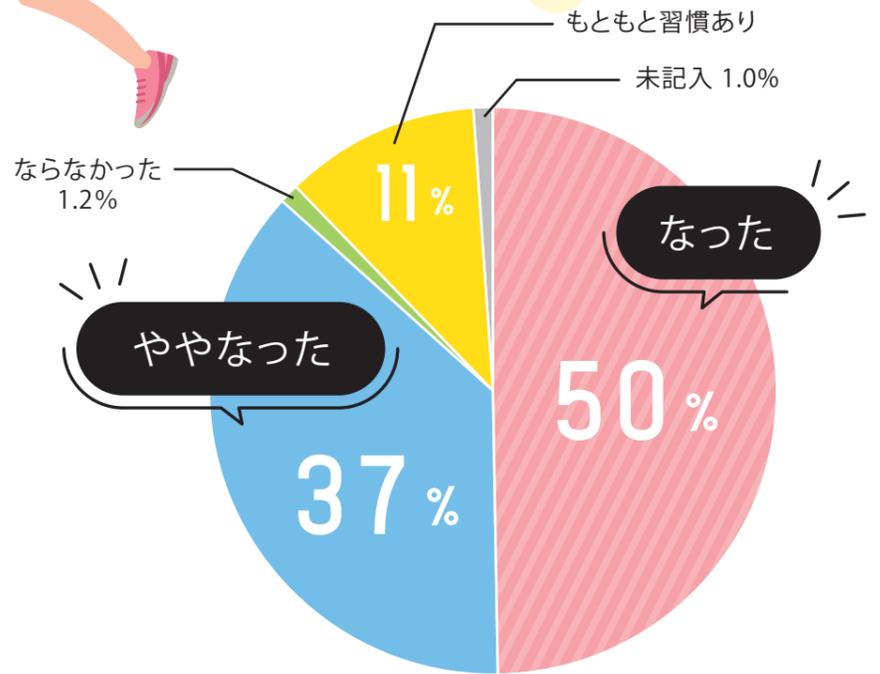
# 友達にもPRして話のきっかけになり喜んでもらった



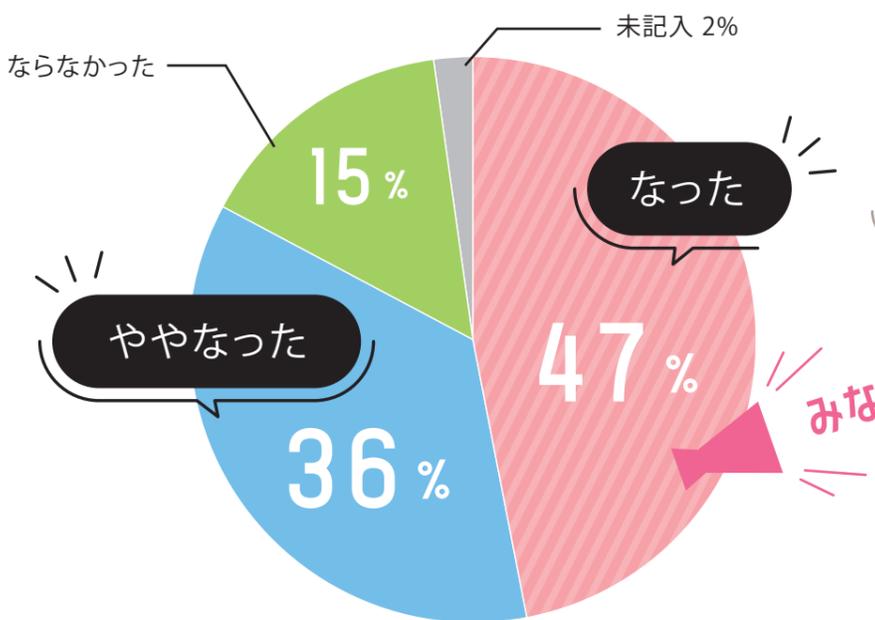
Question 2 | 関心は高まりましたか？



Question 3 | 運動習慣のきっかけになりましたか？



Question 4 | 健康を意識した生活を送るようになりましたか？



みなさんの声

# ストレス解消になった

# 歩数を確認することにより、消費カロリーを意識し食事量に気がつけた

# 規則正しい生活がおくれるようになった。

# 暴飲暴食を控え、野菜中心の食生活を送るようになった。

# 友人と励ましあいながら続ける事が出来た。

# 毎朝のウォーキングが仕方なしから楽しみと変わり早起きが習慣になってきた。

# 野菜を意識して食するようになった。(毎日サラダは欠かせません) 食事の献立も栄養面を考えてバランスよくメニューを作るようになりました。

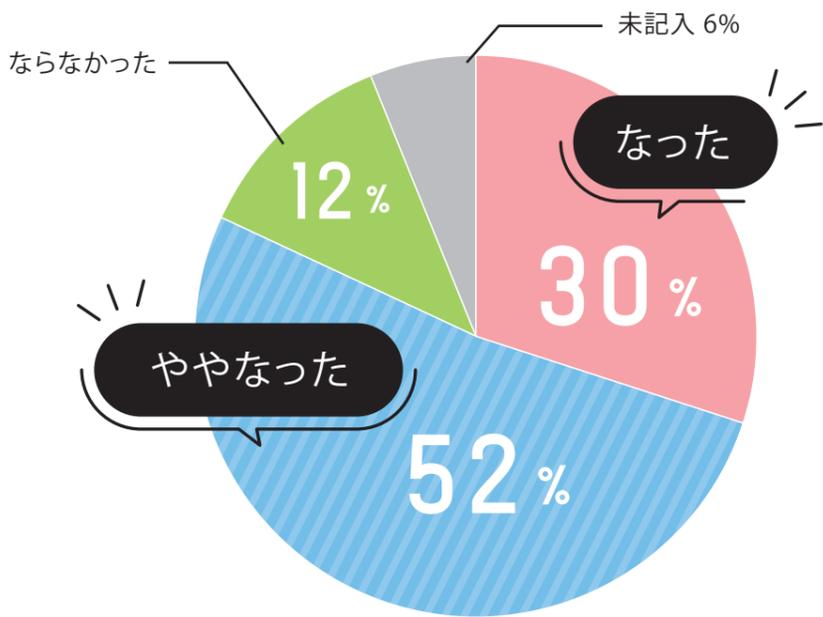
# 1日3回の食事がおいしく病気にならなくなった。カゼもひかなくなった。

# 毎日続けることを意識した行動に繋がりました。



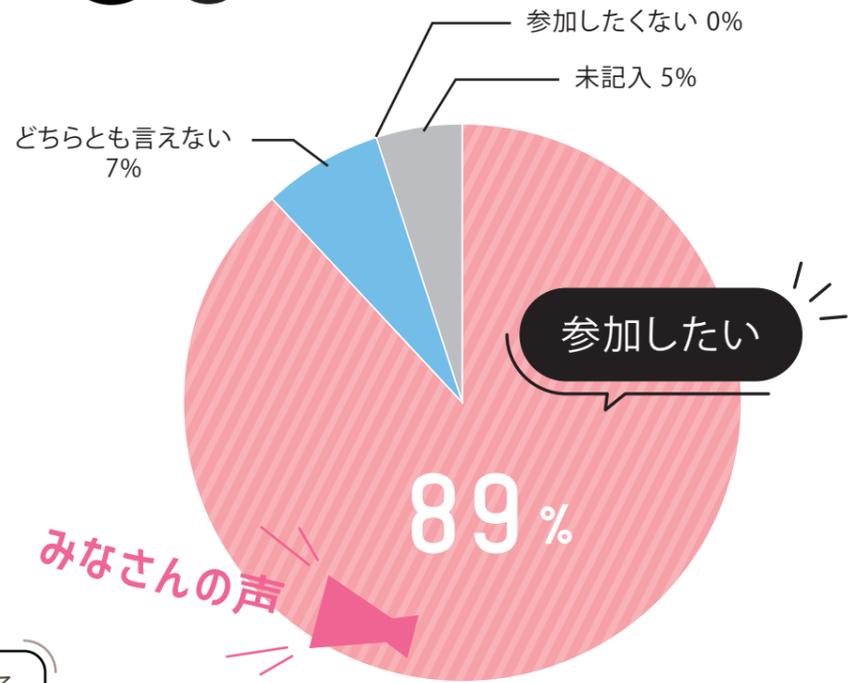
Question 5

健康状態は良くなりましたか？



Question 6

来年も参加したいですか？



みなさんの声

#目標があると楽しい

#私の中ではすでに毎年の恒例行事化しているので。

#運動をしたり食生活を考えるきっかけとなるため。

#会社の人を誘って参加することで楽しみながら出来たので来年も参加したいと思います。

#モチベーションにつながる

#キャンペーン応募の歩数には満たなかったけど、身体を動かすようになったら身体が軽くなったし、家族で健康の会話をよくするようになり、会話が増え、家のなかが明るくなりました。

#自分だけで歩いているということではなく、多くの方々も頑張っておられるという意識が持て、歩くことや動くことに張り合いがでます。

#私の中ではすでに毎年の恒例行事化しているので。

#ご近所の方と一緒にこの取り組みに参加出来たら・・・また参加してみようかなと。

#目標ができて楽しく運動ができる。

#ひとりではなく共に参加しているということが、励みになる。

#シートに記入するだけのことでしたが、毎日を少し意識して過ごせた。

