

1か月歩いて健康チャレンジ！ チャレンジウォーキング



健康づくりに取り組み、目標を達成した方に賞品をプレゼントします！
気候の良いこの時期に、無理なく体を動かして健康的な生活を送りましょう。

ウォーキング
取り組み期間

令和7（2025）年11月1日（土）～11月30日（日）

取り組み
内容

期間中、1日5,000歩以上を12日間歩く

※目標歩数は、5000歩以上で自由に設定してください。

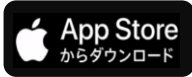
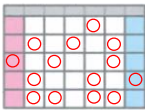
推奨されている1日の歩数は、20～64歳：8000歩 65歳以上：6000歩 です。

※大分市いきいき健康・食育プランより

※概ね週3日、月に12日以上達成するように1か月間継続して取り組んでください。

参加方法

★AまたはBのどちらかで参加

A チャレンジシート（紙）で参加	B あるとつく（スマートフォン）で参加
①チャレンジシートを受け取る ※この用紙の裏面がチャレンジシートです 1)最寄りの保健（福祉）センター・ 健康支援室でチャレンジシートを配布しています 2)大分市ホームページでもダウンロード可能です 期間：令和7年11月18日まで 大分市チャレンジウォーキング	①あるとつくをダウンロード    アプリの ダウンロードは こちらから→  
②自分で目標を設定し、期間中に取り組む チャレンジシートに目標を書き、達成日を記録する 	②自分で目標を設定し、期間中に取り組む 
③チャレンジシートを窓口へ持参する 期間：12月1日（月）～12月5日（金） 	③あるとつくで達成報告をする 期間：12月1日（月）～12月5日（金） 1)あるとつくのミッション画面 「チャレンジウォーキング《大分市》」を開く 2)イベント概要に掲載しているURLをタップする 3)アンケートに答え、達成報告完了！ ※あるとつくのkidは入力必須です あるとつくアプリ上のメニュー→アカウント設定→同ページ下部に記載
④賞品・あるとつくポイントを受け取る 1)キッコーマン食品株式会社 味わいリッチ減塩しょうゆ 先着400名様 ※窓口に来所した方限定 なくなり次第終了 	2)あるとつくポイント 40pt 付与 あるとつくアプリダウンロード者限定 人数制限なし ※窓口へ来られない場合、 あるとつくで達成報告すればポイント付与可能 POINT

賞品の
受け取り

期 間： 12月1日（月）～12月5日（金） 9:00～17:00

場 所： 中央保健センター
東部保健福祉センター（鶴崎市民行政センター内）
西部保健福祉センター（穂田市民行政センター内）
健康支援室（大在・坂ノ市・佐賀間・大南・野津原支所内）

持ち物： チャレンジシート・スマートフォン（あるとつくポイント付与に必要です）

協力企業：健康寿命日本一おうえん企業（キッコーマン食品株式会社）

お問い合わせ：大分市保健所 健康課 TEL097-547-8219

チャレンジシート

令和7(2025)年 11月

私の目標

私は

1日 _____ 歩、
(5,000歩以上)

週 _____ 日
(1か月間で12日以上)

歩きます！

☆目標を達成したら、
カレンダーに○を付けましょう！

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

目標を達成したら、○を付けましょう。

私は 日間達成！

職員記入欄 ☐ 電子申請済み

参加者アンケート

賞品受け取り時に、記入してお越ください。

(あるとついでアンケートに答えた方は、こちらの用紙は提出不要です。受付完了画面を準備してお越ください。)

氏名		性別	男・女	年齢	歳
----	--	----	-----	----	---

1. 本イベントを何で知りましたか(複数選択可)

- a ホームページ
b あるとつくアプリ
c チラシ・ポスター
d 家族・知人からの紹介
e その他()

2. 本イベントに取り組んだきっかけは何ですか

(複数選択可)

- a 健康づくりを始めたかったから
b 普段から健康に気を付けているから
c 賞品がもらえるから
d あるとつくのポイントがもらえるから
e 家族・知人から誘われたから
f その他()

3. 本イベント参加前と現在の運動の頻度について

教えてください

- a 増えた b 変わらない c 減った

4. 本イベントをきっかけに、他に取り組んだ健康づくりがあれば、

教えてください(複数選択可)

- a 禁煙をした
b 節酒をした
c 減量に取り組んだ
d 食事を見直した
e その他()

5. 運動の効果について知っているものに○をしてください

(複数選択可)

- a 生活習慣病やがんにかかるリスクが低下する
b 骨が丈夫になる
c 免疫機能が高まる
d 肩こりや腰痛の改善
e 便秘の解消
f 脳の働きが活性化する(集中力アップなど)
g 睡眠の質が良くなる

6. 今後の健康づくりへの取り組みについて教えてください

- a 今のペースで取り組みたい
b できれば増やしたい
c 継続は難しい
d その他()

ご協力ありがとうございました。