

健康アプリ「あるとっく」を活用した 1か月歩いて健康チャレンジ！

事前エントリー
不要

取り組み期間：令和8年11月1日(日)～11月30日(月)

18歳以上
の大半市民対象

健康づくりに取り組んで、健康的な生活とステキな賞品をGETしよう！
個人参加に加えて、グループ対抗の2種類のチャレンジがあります！

健康アプリ「あるとっく」をダウンロードして参加しましょう！

※アプリのダウンロード・操作方法は裏面参照

個人で1か月15万歩にチャレンジ！

1日平均5,000歩で達成！



グループ(2人～10人)でチャレンジ！

あるとっくでグループを作成してください。

※方法は裏面参照

グループ賞獲得のチャンス！



忘れずに！

あるとっくで達成報告(全員)

※方法は裏面参照

達成報告期間

12/1(火)～12/7(月)

賞品受け取り期間：12月21日(月)～12月25日(金) 9:00～17:00

受け取り場所：中央保健センター(大分市保健所内)、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・佐賀関・大南・野津原支所内)

参加賞

個人・グループ参加ともに、**個人で1か月15万歩達成した方にプレゼント！**

あるとっくポイント 40pt



キッコーマン食品株式会社
うちのごはん



先着400名

※画像は
参考商品です

【賞品受け取り時のお願い】

受け取り時は携帯電話をご持参ください。

個人参加：代理の方による受け取り可能
(参加者本人の携帯電話が必要)

グループ参加：グループの代表者がメンバー分
をまとめて受け取ってください。

グループ賞

グループ平均歩数上位3グループに健康応援セットをグループ人数分プレゼント！
グループ順位を12/18(金)にホームページで公開します。

グループメンバー1人あたりの1日の歩数は8000歩を上限として集計します。

推奨されている1日の歩数は、20～64歳：8,000歩 65歳以上：6,000歩です。※大分市いきいき健康・食育プランより

達成報告をしていないグループメンバーがいた場合は、その方の歩数を0歩として集計します。

同じ平均歩数となった場合の順位は以下の優先順とし、②でも同順の場合は担当者による抽選で決定します。

①参加人数が多いグループ ②開催期間中の獲得ポイント※のグループ平均が多いグループ

※歩数だけでなく、すべてのポイントプログラムが対象

カゴメ株式会社

トマトジュース食塩無添加(100ml)



キューピー株式会社

減塩ドレッシングサンプル



日清オイリオグループ株式会社

MCTオイルサンプル



協力企業：健康寿命日本ーおうえん企業

(キッコーマン食品株式会社、カゴメ株式会社、キューピー株式会社、日清オイリオグループ株式会社)

お問い合わせ先：大分市保健所 健康課 生活習慣病対策担当班 097-547-8219

あるとっくの操作方法

あるとっくのダウンロード方法

iPhone版



Android版



【iPhoneの方】

ヘルスケアが必要です。
(iPhoneに標準でインストールされているアプリです。)

【Androidの方】

Google Fitのインストールが必要です。ダウンロードがお済みでない方はGooglePlayからダウンロードしてください。

詳しい操作方は
こちらから↓



グループ作成方法(複数のグループに同時に参加することはできません)

1

グループの新規登録をする
タップ

2

任意のグループ名を入力したら
「登録する」をタップ

3

自動でグループコードが発行され
グループ作成が完了
ランキングを共有したい相手に
発行されたグループコードを登録してもらうことで、
グループに参加することができます。

グループ参加方法

1

グループに参加する
タップ

2

グループコードは **グループ情報** から確認できます。
コードを入力してください
グループ作成者が発行したコードを入力し登録する

ランキング確認方法

1

ランキング

2

タップして、
表示したい
ランキングに移動

達成報告方法

1

イベント

2

タップ

③ミッション画面から「健康アプリ「あるとっく」を活用した
1か月歩いて健康チャレンジ!《大分市》」を開く

④イベント概要に掲載しているURLをタップする

⑤アンケートに答え、達成報告完了!

回答した方には後日あるとっくポイント40ポイントが付与されます。
※あるとっくのkidが入力必須です。

入力がない場合、ポイント付与や順位集計ができません。

【kidの記載場所】

メニュー→アカウント設定→同ページ下部に記載。

コピーしてアンケートに入力してください。