

～職場の仲間と一緒に健康づくり～

令和7年度 ひたむき健活（ウォーキング）事業

第3回 「職場のグループ」参加募集！

10/31
申込締切

ひたむき健活（ウォーキング）事業 「職場のグループ」参加とは…

大分県公式健康アプリ「あるとつく」を使い、グループでの目標歩数（一日平均/人）を達成できるよう
毎日の運動習慣の定着を目的とした日田市でのウォーキング事業です。

※「ウォーキングマップ」を活用して、個人や家族でチャレンジする
ひたむき健活（ウォーキング）事業は、11月28日（金）まで参加受付中！
「職場のグループ」参加と同時期に重複登録できませんのでご注意ください。



詳細はこちら

■「職場のグループ」参加取組方法

- ①大分県公式健康アプリ「あるとつく」に登録します。
- ②職場のグループ（3～10人）で申込みます。
（「あるとつく kid」（個人の番号）が必要です。）
- ③グループでの目標歩数（一日平均/人）を決定します。（4,000歩以上）
- ④11月から12月までの2か月間「あるとつく」を使ってウォーキングを行います。



「あるとつく」ダウンロードはこちら



Google Play



App Store

■対象者

日市内に在住か在勤する満18歳以上の人（1グループ 3人～10人まで）

※ただし半数以上は市内に住所を有すること

■注意事項

・他の歩数アプリを使用していても、「あるとつく」の歩数に反映されていないと対象になりませんので、「あるとつく」をご使用ください。また「あるとつく」のアプリ起動がないと歩数がカウントされない場合がありますので、アプリの歩数が反映されているか期間中ご確認ください。

・「あるとつく」は使用しないがウォーキング事業に参加希望の人は、個人で参加できる「ひたむき健活（ウォーキング）」事業に申込みください。



※審査方法

歩数の審査は「あるとつくkid」を使って確認するため、歩数記録の提出は必要ありませんが、終了後にアンケートを提出いただきます。グループの代表者を通じて連絡いたします。

※2か月間の平均歩数がグループで決めた目標歩数に達成した人に、QUOカード（500円分）をプレゼントします。

さらにグループの参加者全員が目標歩数に達成したら、あるとつくポイント（40ポイント）をプレゼント！

■申込期間：令和7年10月1日（水）～10月31日（金）

平日：8時30分～17時

■申込場所：日田市健康保険課 健康支援係（ウェルピア1階）

または 電子申請が可能です



電子申請はこちら



問い合わせ先：日田市健康保険課健康支援係 電話：24-3000 FAX：24-0321