

目標達成で
QUOカードや
歯ブラシをプレゼント!



ひたむき健活 ウォーキング

歩くことから始めよう!

ひたむき健活(ウォーキング)事業とは?

運動習慣の定着を目的としたウォーキング事業です。

日田市では、運動習慣の定着のため、「個人」で「家族」で「職場のグループ」で取り組めるウォーキング事業を行っており、期間内に3回チャレンジできます。自分のペースで「運動」できるウォーキング事業にチャレンジしませんか?

詳細は裏面または
こちらからご確認ください



大分県の公式健康アプリ「あるとっく」が
2025年4月からリニューアル!
健康づくりにぜひご活用ください。



詳細はこちら➡



家族で職場でみんなでチャレンジ! ひたむき健活ウォーキング



ウォーキングは長時間継続して歩くことで有酸素運動ができる手軽な「運動」です。日田市では、運動習慣の定着のため、「個人」で「家族」で「職場のグループ」で取り組めるウォーキング事業を行っており、期間内に3回チャレンジできます。自分のペースで「運動」できるウォーキング事業にチャレンジしませんか？

個人でチャレンジ!ひたむき健活(ウォーキング)事業 家族でチャレンジ!ひたむきカルガモウォーキング事業

■対象者 市内に住所を有する満18歳以上の人

■取組方法

- ①毎日のウォーキングの目標歩数を自分で決める(4,000歩以上)
 - ②実行したウォーキングの歩数を毎日記録
 - ③目標歩数を達成できたら、ウォーキングマップのマスをもつ塗り
- 4か月以内に目標歩数を60回達成で、**QUOカード(500円分)をプレゼント**

■申込期間

令和7年5月7日(水) ~ 令和7年11月28日(金)

■記念品受け取り期間

令和8年3月31日(火) まで

■申込場所

健康保険課健康支援係(ウェルピア内)・各振興局・振興センター

■対象者

保護者：市内に住所を有する満18歳以上の人
子供：保護者と同居する就学後～18歳未満の人
※子供の登録は、保護者1人につき3人までです。

■取組方法

保護者は左記①②③と同じ方法でウォーキングを実施
子供は保護者と一緒に歩いた日と歯磨き記録を毎日記入
※保護者の達成記念品は**QUOカード(500円分)**
子供は4か月以内に保護者と一緒にウォーキング20回、夜歯磨きを50回達成したら、**歯ブラシをプレゼント!**



※初回登録時に「あるとっく」をご利用の方は**ミッションポイント40ポイントプレゼント!**

職場のグループでチャレンジ!ひたむき健活(ウォーキング)事業

■対象者 市内に在住又は在勤する満18歳以上の人で大分県の公式健康アプリ「あるとっく」に登録している人

■取組方法

- ①職場のグループ(3人～10人)で登録し目標歩数を決める。
- ②2か月間「あるとっく」を使ってウォーキングを行い、2か月間の平均歩数が目標歩数に達成した人に**QUOカード(500円分)をプレゼント!**さらにグループ全員が達成したら、「あるとっく」**ミッションポイントも40ポイントプレゼント!**

■実施期間

第1回 5月～6月(申込み期間:4/10～4/30)

第2回 8月～9月(申込み期間:7/1～7/31)

第3回 11月～12月(申込み期間:10/1～10/31)

■申込場所

健康保険課健康支援係(ウェルピア内)

または、右記二次元コードからご確認ください。



●希望者は保健師や栄養士の健康相談を受けることができます。(予約が必要な場合があります。)

●「個人」「家族」「職場のグループ」は同時期に重複登録できません。

※大分県の公式健康アプリ「あるとっく」職場対抗戦とは重複登録可能です。

●3回目を終了した方で、「あるとっく」に登録しており、3回目終了後も継続してウォーキングを続ける方は、「あるとっく」のポイントをも40ポイントプレゼント!

詳しくは職員にお尋ねください。

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