

目標達成で **記念品** をプレゼント！
(QUOカードPay)

2026年度

歩いて健康！

ひたむき健活 ウォーキング

まずは2か月歩いてみよう！



スマホひとつで
申し込み完了！

① 「あるとっく」を
インストール・登録



「あるとっく」は大分県が運用する、
公式健康アプリです。令和8年3月末時
点、日田市では約1,300人が登録して
います。

② ウォーキングに
申し込み！

< 申込期間 >

第1回 6/1(月)~6/30(火)

第2回 9/1(火)~9/30(水)

第3回 12/1(火)~12/31(木)

< ウォーキング実施期間 >

第1回 7/1(水)~8/31(月)

第2回 10/1(木)~11/30(月)

第3回 1/1(金)~2/28(日)



こちらから、電子申請でお申し込み
いただけます。

※ひたむき健活ウォーキングは、日田市に住民票があり、市内在住の18歳以上の方（高校生を除く）が対象です。



詳細は裏面またはこちらからご確認ください。

問い合わせ先：日田市 健康保険課 健康支援係 電話：24-3000

歩いて健康!ひたむき健活ウォーキング

■対象者

日田市に住民票があり、市内在住の18歳以上の人(高校生を除く)
大分県の公式健康アプリ「あるとっく」に登録している人

3回まで
チャレンジ
できます。



■取組方法

ひたむき健活ウォーキングに申し込み、下記の各2か月間ウォーキングを行い、
2か月間の平均歩数が目標歩数を達成した人に、**記念品(QUOカードPay)をプレゼント!**
(1回達成につき500円分)

①「あるとっく」を インストール・登録



「あるとっく」の
ダウンロードはこちら

②ひたむき健活ウォーキング に申し込み



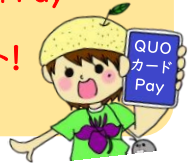
ひたむき健活ウォーキング
申し込みはこちら

2か月間
ウォーキング



③ウォーキング終了後、 アンケートに回答

目標歩数を達成し、
アンケートに回答
いただいた方に、
記念品
QUOカードPay
500円分
プレゼント!



■申込期間(2026年度)

第1回 6/1(月) ~ 6/30(火)
第2回 9/1(火) ~ 9/30(水)
第3回 12/1(火) ~ 12/31(木)

■ウォーキング実施期間

第1回 7/1(水) ~ 8/31(月)
第2回 10/1(木) ~ 11/30(月)
第3回 1/1(金) ~ 2/28(日)

■アンケート回答

ウォーキング期間終了後、「あるとっく」にて、アンケート回答用のURLをお送りします。
期限までに回答をお願いします。

- ※ 記念品の受取りには、アンケートの回答が必要です。
- ※ 「あるとっく」でお知らせしますので、定期的なアプリのログイン、お知らせの有無の確認をお願いします。

QUOカードPayとは
スマートフォンで利用できる
デジタルギフトカードです。

■記念品の受取り

2か月間の平均歩数が目標歩数を超え、アンケートに回答いただいた方に、
メールで記念品のURLをお送りします。(QUOカードPay 500円分)

- ※ メール配信日時は対象者のみ「あるとっく」にてお知らせします。
- ※ 定期的なアプリのログイン、お知らせの確認をお願いします。
- ※ 「@pay-email.quocard.jp」よりメールをお送りします。
こちらのドメインを受信できる状態にしてください。
- ※ メールが送信できなかった場合、記念品をお渡しできない可能性があります。



■注意事項

他の歩数アプリを使用している、「あるとっく」の歩数に反映されていないと対象になりません。
また「あるとっく」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必ずご確認ください。