みんなで歩いて
お得に！健康に!!

大分県健康アプリあるとっく－OITA－を活用した
健康チャレンジ

～３か月後の目標体重達成を目指して
運動や食事等取り組んでみませんか～

【申込】 令和7年9月1日 ～ 令和7年9月30日

【実施】 令和7年10月1日 ～ 令和7年12月31日

【対象】40歳～74歳の市町村国保被保険者（県内在住者）

【実施内容】 以下をすべてを満たした方へ★を**プレゼント**

申込
- 目標体重を設定（12月末の体重）

開始
- 週1回を目安に、毎月4回以上体重を入力
- 第1週は1回以上入力（10月1日～10月7日）

最終
- 最終週も1回以上入力（12月25日～12月31日）

期間中、応援メール等もお送りします♪

達成
- 最終週に目標体重に達成！

＋

特定健診を受診し、

あるとっく－OITA－**ミッション**クリアする

※申込情報は居住市町村と共有します

申込方法は裏面をご覧ください

★
- **あるとっくポイント（全員に40ポイント）**
- **500円相当の電子マネー（多数の場合は抽選で350名）**

※令和8年2月中にプレゼント

キャンペーンの問合せ
大分県福祉保健部　県民健康増進課
TEL　097-506-2770
受付期間　平日8:30～17:15
（土日祝日・年末年始は除く）

アプリの操作に関する問合せ
カラダライブコールセンター
TEL　0570-077-122
受付時間　平日9:00～18:00
（土日祝日・年末年始は除く）

大分県
R7.8月作成

あるとっく —OITA—

あるとっくアプリダウンロード方法

アプリをダウンロード

↓

初期設定を行う

「新規登録」から各種設定し、利用者情報を入力、
IDとパスワードを設定して登録すれば完了!
詳細は、あるとっくホームページ(https://www.altokoita.jp)
内の「詳しく初期設定方法を見る」をご覧ください。

詳しくは
ホームページを
チェック!

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

健康チャレンジ 申込方法（9/1～9/30）

アプリを開き、右上の
「メニュー」をタップ

「アンケート」を
タップ

質問１～７をすべて入力
質問８はわかれば入力

「回答する」をタップ

申込完了！

体重 入力方法

アプリを開き、左下の
「記録」をタップ

「体重」をタップ

「体重を登録する」
をタップ

「測定日」「体重」
を入力