

みんなで歩いて
お得に！健康に！！



大分県健康アプリ「あるとつく」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）

達成

- ・ 最終週に目標体重を達成！

期間中、応援メール等もお送りします♪



特定健診
を受診し、

あるとつく
MISSION
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

・あるとつくポイント（全員に40ポイント）

※令和8年2月中に
プレゼント

・500円相当の電子マネー（多数の場合は抽選で350名）

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

あるとつく —OITA—

あるとつくアプリダウンロード方法



アプリをダウンロード



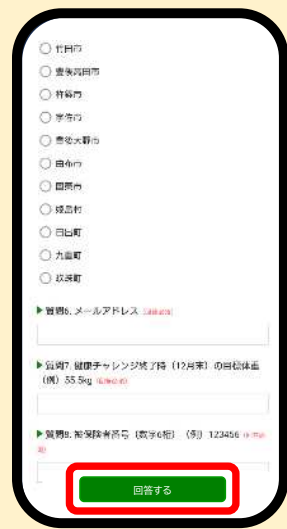
初期設定を行う

「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、あるとつくホームページ(<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！



健康チャレンジ 申込方法 (9/1~9/30)



申込完了！

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

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