

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  
—OITA—

# 健康チャレンジ



【申込】 令和8年8月1日 ~ 令和8年9月30日

【実施】 令和8年10月1日 ~ 令和8年12月31日

【対象】 市町村国保被保険者（県内在住者）

## 【実施内容】

① **めざす体重（目標）** を入力する

② 自分の**体重**を入力する

- 必須！
- 開始時（10/1～10/7） 1回
  - 期間中（10/1～12/31） 週に1回
  - 最終週（12/25～12/31） 1回

③ 最終週の体重がめざした体重になる！



応援メールも  
届きます！



①～③を満たしたらプレゼント！

★ **あるとつくポイント**（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9年4月中に  
プレゼント

申込方法は裏面をご覧ください

※申込情報は居住市町村と共有します



### 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

R8.5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。

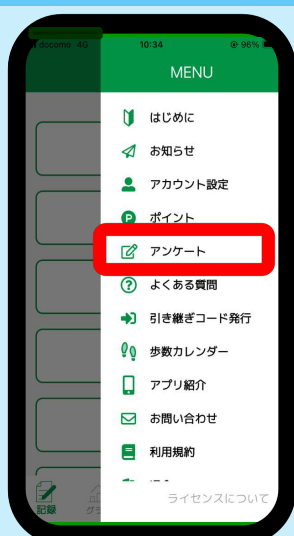
詳しくは  
ホームページを  
チェック!



## 健康チャレンジ 申込方法 (9/1~9/30)



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