



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



【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】



応援メールも
届きます！

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！



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 097-506-2790

受付期間 平日9:00～17:00

（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

R8.7月作成



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 (8/1~9/30)



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