



かたらんかい通信(2026年冬号)



今回は運動への取組紹介と「**あるとつく**」のお知らせです。



健康アプリ「あるとつく」職場対抗戦 表彰式

県内参加チーム数 386

参加者総数 3,565名

令和7年10月～11月に開催された「あるとつく」第2回職場対抗戦において、**大分県信用組合 日田支店のチーム「けんしん日田 2」**が第30位となり、**おうえん企業賞**を受賞しました。事業所ぐるみで、どのように取組んだかをご紹介します。



チーム編成の改革

第1回では日田支店11名全員で同じチームにしましたが、今回は「**競争心**」を刺激するため2チームに分割。



8,000歩達成の工夫

仕事中の活動だけでは4,000歩程度のため、**朝のウォーキング**や**少し遠くても車を使わずに徒歩移動**など個人に合った方法を継続。



▲表彰式の様子

参加者の声「チーム内で**最下位にはなりたくない**という思いから毎日頑張れた」



健康の鍵は「+10分」から

今より少しでも多く動くことが推奨されています

- ✓ 成人の目標 1日60分以上
1日8,000歩以上が目安
- ✓ デスクワークは座りすぎ注意
30分に1回は立つ
- ✓ 運動の目安 1週間に計60分以上
息が弾み、汗をかく程度の運動を合計60分

出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」



新規登録・お友達紹介キャンペーン実施中！

期間中に新規登録した方、ご家族やお友達を紹介した方を対象に
抽選で**5,000名様**に電子マネー**500円相当**をプレゼント！
詳細は別添チラシ参照！

キャンペーン
期間

令和8年2月16日(月)迄

応募方法はこちら



貯めたポイント・抽選券を利用した 景品抽選応募申込受付中！



「あるとつく」を活用して貯まったポイントや抽選券を使用して、景品抽選を行います。**ポイントは300pt**から、**抽選券は3枚**から応募可能です。
おうえん企業からの協賛や県産品など豪華景品となっていますので、ぜひご応募ください。

応募
期間

令和8年2月16日(月)迄

応募方法や
景品一覧はこちら



■注意事項■

- ・抽選券及びポイントの有効期限は獲得した年度の末日までとなります。
- ・令和7年度の獲得された抽選券を活用できる最後の機会ですので、お持ちの抽選券をご活用いただきますようお願いいたします。
- ・ポイントは景品抽選のほか、協力店で3月末まで使用することができます。

従業員の腰痛、精神的な不調など専門職に相談してみませんか？

- ☑肩こり、腰痛、眼精疲労などを抱える従業員が多い
 - ☑短時間で効果がでるストレッチを体験したい
 - ☑ストレスと上手く付き合う方法を知りたい …など
- 対象：50人未満の事業所

お気軽に保健所へお問い合わせください！

理学療法士・作業療法士・公認心理士いずれかのアドバイザーが事業所の職場環境を確認し改善や取組可能な点をご提案します。