

ここのえまちチャレンジミッション 2025

1 か月間の1人あたりの1日平均歩数を競うイベントです。ご家族や職場、地域のみなさんと一緒に、この秋歩いてみませんか。

<1日の目標歩数>

65歳未満：8,000歩
65歳以上：6,000歩

※参考：厚生労働省 健康日本21（第3次）



グループの部

平均歩数上位10グループまで
賞品を贈呈（1位は2万円相当）



個人の部

目標歩数を達成した方の中から抽選で
5名に賞品を贈呈（2,000円相当）
※過去に入賞経験のある方は除きます

●参加資格

- ・九重町に住民票のある満15歳以上の方（R7.3.31現在の年齢）
 - ・グループ（事業所等）の部については3人以上10人以下
（ただし、九重町に住民票のある方が半数以上含まれること）
- ※個人の部またはグループの部どちらかにしか申し込みません。

ダウンロードはこちらから
ミッションポイント
40pt対象事業



●準備するもの ※以下のいずれか

- ・大分県健康アプリ「あるとっく」
- ・歩数計や携帯電話等の歩数がカウントできる機器



R7年4月から新しいアプリになりました！
新「あるとっく」をご利用ください。

～チャレンジミッションの流れ～

①まずは申込み 【10月10日（金）～10月27日（月）】

下記の二次元コードまたは申請用紙でお申込みください

（用紙は役場、保健福祉センターと各地区公民館に設置、町ホームページからダウンロード可）

申請用紙の場合は、郵送、FAX、メールまたは窓口まで10月27日（月）必着



②必要書類が届く

申込みのあった方に必要書類をお送りします。（グループの部はリーダー宛）

③ウォーキング実施 【11月1日（土）～11月30日（日）】

歩数がカウントできる機器を持ってウォーキング等に取り組む

毎日の歩数を歩数記録表に記録

※「あるとっく」利用者はログインすることで自動的に歩数が記録されます



④報告書提出 【12月1日（月）～12月12日（金）】

1か月に歩いた歩数を報告書に記入し、健康・子育て支援課へ提出

「あるとっく」利用者以外は、歩数記録表も合わせて提出

⑤審査

⑥結果発表、表彰、賞品贈呈（令和8年2月～3月頃）

【お申込み・お問い合わせ先】

九重町健康・子育て支援課

TEL 0973-76-3838

FAX 0973-76-3840