

ここのえまちチャレンジミッション 2026

1か月間の「1人あたりの1日平均歩数」を競うイベントを開催します！
いつもの通勤や移動の歩数を、少しでも意識してみませんか？ご家族や地域、
職場の仲間を誘ってグループを結成！「今日どれくらい歩いた？」そんな会話を
楽しみながら、気軽に健康づくりを始めてみませんか。

●参加資格

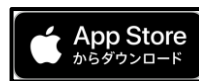
- ・九重町に住民票のある満15歳以上の方（R8.3.31現在の年齢）
- ・3人以上10人以下のグループであること
（ただし、九重町に住民票のある方が半数以上含まれること）

●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

あるとっくで参加の皆さんには
ミッションポイント40pを付与します！
さらに、平均歩数上位5グループには賞品を贈呈します！！


「あるとっく」を是非ご利用
ください☆「みんなで歩
いてお得に！健康に！」
ダウンロードはこちら↓



<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)
みなさんの1日あたりの歩数は足りていますか？

～チャレンジミッションの流れ～

①まずは申込み 【10月3日(土)～10月28日(水)】

下記の二次元コードまたは参加申込書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)

申込書の場合は、郵送、FAX、メールまたは窓口まで 10月28日(水)必着

申込みフォーム



②必要書類が届く

申込みのあったグループの部のリーダー宛に必要書類をお送りします。

③ウォーキング実施 【11月1日(日)～11月30日(月)】

歩数がカウントできる機器を持って歩数を意識し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(火)～12月11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、賞品贈呈（令和9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