

ここのえまちチャレンジミッション 2024

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（R6.3.31 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むこと）
- ※個人の部またはグループの部どちらかにしか申込みません。

ミッションポイント
400pt 対象事業

●準備するもの ※以下のいずれか

- ・大分県の健康アプリ「おおいた歩得」
あるとつく
- ・歩数計や携帯電話等の歩数がカウントできる機器



ダウンロードは
←こちらから

*機種変更などでアプリ ID がわからなくなった方は、下記までお問い合わせください。

～チャレンジミッションの流れ～

①まずは申込み 【10 月 10 日（木）～10 月 28 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 28 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（金）～11 月 30 日（土）】

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

※「おおいた歩得」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 2 日（月）～12 月 13 日（金）】

1 か月に歩いた歩数を報告書に記入し、保健福祉センターへ提出

「おおいた歩得」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 7 年 2 月～3 月頃）

【申込み・問い合わせ先】

九重町保健福祉センター

TEL 0973-76-3838

FAX 0973-76-3836