

臼杵市

健康

令和8年度《第11回》

マイレージ

歩いて、お得に、「健康」になろう！！

健診で



歩いて



アプリを使って



抽選で賞品が
当たるチャンス！
ポイントを貯めて
応募しよう！

取組期間：令和8年12月31日まで

応募締切：令和9年1月13日（水）

賞品

個人参加



商品券
3000 円

グループ参加



商品券
15000 円

グループ団結賞



ほんまもん
農産物

※写真はイメージです

スマートフォン
からも応募
できます！



今年の健康マイレージのテーマは

歩いて「お得」に、「健康」になろう！！

～健康は足元から！歩くあなたを応援します！～

糖尿病の有病率

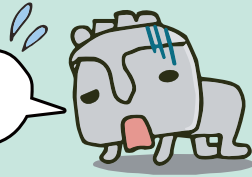
大分県で
臼杵市は
つまり

ワースト
2位

18 市町村中

臼杵市は糖尿病が多い…

令和 7 年度「KDB」でみる大分県



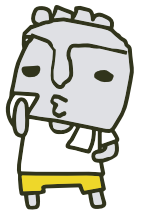
糖尿病になると

- ・脳梗塞、心筋梗塞
- ・認知症
- ・骨粗しょう症
- ・がん

の、発症リスク大

細かい食事制限や禁酒を強いられることも…

糖尿病の予防には **運動が効果的** です！



運動習慣のある人の割合

大分県で
臼杵市は

ワースト
2位

18 市町村中

大分県健康指標（市町村の状況）



運動する人が
少ない…

特別な運動はしなくても
歩くだけで
効果があります！



普段の生活に
+1500 歩(15 分)すると

膝・腰痛
軽減

ストレス
解消

肥満
糖尿病
予防

疲れ
にくくなる

ぐっすり
眠れる

自分に
自信が
持てる

検査値
改善

集中力
アップ



からだに良い
効果がたくさん！

ただ歩くのはもったいない！
せっかくの歩くをお得に！



大分県無料公式アプリ

・歩数など記録機能

オススメ 大分県で使えるお得な
「ポイント」が貯まる機能



臼杵市の HP をチェック！

アプリダウンロード
お手伝いします

会場：保険健康課
地区巡回健診会場
(臼杵・野津中央公民館)

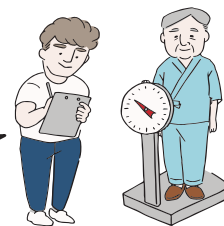


① 受けよう健診 対象：令和8年1月1日～12月31日に受けた健診

健診を受けることで
50 ポイント獲得！

**必須
項目**

健診とは病院で定期的に
受ける検査ではなく
「健康診断」のことです。



② やってみよう・参加しよう

★ あるとくをダウンロードし、ID(kid)を記入すると
10 ポイント獲得！

(ID 確認方法) アプリホーム画面の右上 (≡)→アカウント設定
→画面下の登録ボタンの2つ上

★ あるとくのミッションイベントに参加 (1つ **5** ポイント。上限 **10** ポイント)

- * 国宝臼杵石仏の散策を楽しもう！ * パークゴルフ場を利用しよう！
- * 臼杵市観光交流プラザのレンタサイクルを利用しよう！
- * 諏訪山体育館のトレーニング室を利用しよう！ 等



参加方法がわからない場合は、市の HP
「あるとく」をご覧ください。市に
お問合せください。



あるとく
新健康アプリ

↓ アプリの無料ダウンロードはコチラ ↓



例

③ 1 か月ウォーキングチャレンジ

対象期間：令和8年7月1日～
12月31日の連続した30日間

★ 一日の目標歩数を設定して、1 か月チャレンジ！

目標歩数の目安

4000 歩 5000 歩 6000 歩 7000 歩 8000 歩



持病がある方
主治医と相談

65 歳以上
目標
6,000 歩



20 ～ 64 歳
目標
8,000 歩



厚生労働省 健康日本 21 (第三次) における身体活動・運動の目標

歩く時のポイント(注意点)

- ・ 前後 2 ～ 3 分のストレッチで運動効果を増大させましょう。
- ・ 日頃歩いていない方は、こまめに歩き、一日の歩数を増やすことから始めましょう。
- ・ その日の体調に合わせて歩く時間やスピードを調整しましょう。
- ・ 持病（高血圧症・心疾患・糖尿病など）がある方は、主治医に相談しましょう。
- ・ 腰や膝に痛みがある場合は、無理をせずウォーキングを中止しましょう。

ウォーキング以外で取り組みたい場合は「ほっと生き生き体操（ケーブルテレビ）」
「ラジオ体操」「みんなの体操」「ストレッチ体操」がおすすめ



健康づくりに取り組みながらチャレンジ！

さらに、1か月後の目標体重を決めて達成できると **+10** ポイント！

取組内容記入欄

受診日 《R8.1.1 ~ 12.31》	令和 8 年 月 日
場 所	

①受けよう健診

ポイント

(配点)

50 ポイント

10 ポイント あるとつく ID : k

あるとつく ID の確認方法
アプリを開く⇒右上のメニュー (≡)⇒アカウント設定⇒kid(k から始まる 10 桁の数字)

5 ポイント

日付《7/1~12/31》	参加したあるとつくミッション
月 日	(例) パークゴルフ場を利用しよう
月 日	(例) 国宝臼杵石仏の散策を楽しもう

5 ポイント

②参加しよう・やってみよう

ポイント

(配点)

最大 20 ポイント

合計ポイントを記入しましょう

グループ参加では全員が同じ期間・同じ健康づくりに取り組みます

取組期間 ※R8.7.1 ~ 12.31 の期間内

月 日から連続した30日間

取組内容 (いずれか 1 つチェックし、ご記入ください)

- ☐ ウォーキング 1 日 (歩) 以上歩く
☐ ウォーキング 1 日 (分) 以上歩く
☐ その他 (目標)

※体調やお身体の状態にあわせて、体操やストレッチなどウォーキング以外の目標でもかまいません。

start!	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目	8 日目	9 日目	10 日目
	11 日目	12 日目	13 日目	14 日目	15 日目	16 日目	17 日目	18 日目	19 日目	20 日目
	21 日目	22 日目	23 日目	24 日目	25 日目	26 日目	27 日目	28 日目	29 日目	goal!

できた日にチェック!

③1 か月チャレンジ

ポイント

(配点)

1日 2 ポイント
最大 60 ポイント

チャレンジ! 1か月後の体重の目標を決めてみよう! ※健康的な体重の増減は1か月で1~2%です

目 標 (いずれかにチェック)	☐ 体重を維持する (±500g まで)
	☐ 体重を kg 減らす
	☐ 体重を kg 増やす

1日目の値	kg	▶	30日目の値	kg
-------	----	---	--------	----

※体重を書きづらい場合は30日目の値に「-0.8kg」のように変化を書いても OK!

目標達成 (いずれかにチェック)	☐ できた
	☐ できなかった

チャレンジ!

ポイント

(配点)

目標達成できた
場合 10 ポイント

合 計

ポイント

100 ポイント
以上で応募が
できます



注意

○令和 8 年度健康マイレージの応募は1人1回までです。個人参加、グループ参加どちらかでの応募です。
○裏面のポイントが**100ポイント以上**貯まりましたら、5 ページの参加要項確認後、応募申込書の記入をお願いします。
○記入していただいた情報については、健康マイレージの抽選や賞品発送以外には一切使用しません。

《個人参加》 応募申込書

記入前に5ページの要項をご覧ください

申込日 年 月 日

(ふりがな) 名前			
生年月日／年齢		T・S・H	年 月 日 / () 歳
住 所		〒 - 白杵市	
電話番号(日中つながる番号)			
健康保険の種類		いずれかに○を お願いします。 社保・国保・後期高齢・その他	
アンケート (任意)	健康マイレージは健康 づくりのきっかけにな りましたか。	はい ・ いいえ (理由:)	
	今後の参考に健康マイ レージについてご意見 をお聞かせください。		

《グループ参加》 応募申込書

記入前に5ページの要項をご覧ください

申込日 年 月 日

○1人1枚ご記入をお願いします。持参・郵送の場合は代表者の方が取りまとめてご提出をお願いします。

グループ名(人数): () 人			
グループ代表者氏名:		代表者の方宛に 全員分の賞品を発送します。	
職場名(職場参加の場合のみ記入):			
(ふりがな) 名前			
生年月日／年齢		T・S・H	年 月 日 / () 歳
住 所		〒 -	
電話番号(日中つながる番号)			
健康保険の種類		いずれかに○を お願いします。 社保・国保・後期高齢・その他	
アンケート (任意)	健康マイレージは健康 づくりのきっかけにな りましたか。	はい ・ いいえ (理由:)	
	今後の参考に健康マイ レージについてご意見 をお聞かせください。		

受付印

(事務局用記入欄)



<個人参加 参加要項>

下段の共通事項も
ご覧ください



- 【参加資格】 ★平成 20(西暦 2008)年 4 月 1 日以前生まれの方
★臼杵市に住民票がある方

【応募方法】

2 ページの健康づくりに取り組み、その内容を
3 ページに記入します。

100 ポイント以上貯まったら、4 ページの
「応募申込書」を記入し、下記応募先へ提出します。

【個人参加賞品】



抽選で **3000 円分の商品券** が当たる!



<グループ参加 参加要項>

下段の共通事項も
ご覧ください



- 【参加資格】 ★平成 20(西暦 2008)年 4 月 1 日以前生まれの方
★1グループ 5 人以上 (うち 3 人以上は臼杵市に住民票がある方を含むこと)
★チャレンジは、グループ全員が同じ目標で同じ期間取り組むこと

【応募方法】

2 ページの健康づくりに取り組み、その内容を
3 ページに記入します。

100 ポイント以上貯まったら、
4 ページの「応募申込書」を 1 人 1 枚記入し、
下記応募先へ提出します。

【グループ参加賞品】 ※賞品、参加賞は代表者の方宛に発送します



×5 **15000 円分の商品券** が当たる!

【グループ団結賞】 5000 円相当のほんまもん農産物

(寒波等により農産物が不作の場合は、代替品になります)

一体感が
感じられる上位
10 グループに
贈呈



共通事項

- 【応募方法】 持参・郵送の場合 下記応募先へ提出をお願いします。
(グループ参加の場合) 代表者が全員分を取りまとめて提出をお願いします。

- WEB 申込の場合 右のQRコードを読み取ってください。 _____
(グループ参加の場合) グループ員のどなたが入力しても構いません。
(例 1) 代表者が全員分を入力する (例 2) 各グループ員が自身分を入力する。



- 【応募先】 臼杵市役所 臼杵庁舎 保険健康課 (14 番窓口)、野津庁舎 市民生活推進課、
臼杵市中央公民館、野津中央公民館

- 【応募締切】 **令和 9 年 1 月 13 日 (水) まで 消印有効**

- 【賞品】 ★参加賞 (どり〜むすたんぷ引換券、粗品)

- 令和 9 年 3 月中旬発送予定です。
○応募者多数の場合は抽選となります。(最大 300 名)
○個人参加とグループ参加の当選確率は同じです。

- <お問合せ・郵送先> 臼杵市役所 保険健康課
〒875-8501 臼杵市大字臼杵 72 番 1 ☎0972-72-1078 (直通)