



くすまち チャレンジウォーク 2025



みんなで歩いて健康と賞品を
ゲットしましょう！
全員に参加賞として
くす Pay ポイント 100 ポイント
プレゼント！
あるとっくを利用されて
いる方には 40 ポイント
プレゼント！

★ 1ヶ月間、目標歩数をめざしてウォーキングに取り組みます。
★ グループと個人それぞれの中から、以下の対象の方に賞品を贈呈します！

◆ グループの部 ◆

平均歩数上位 3 グループに賞品贈呈
(1位は1万円相当)

◆ 個人の部 ◆

1日の平均歩数が、目標歩数に達成した方の中から
抽選で5名様に賞品を贈呈

■ 参加資格

* 玖珠町に住民票のある満18歳以上の方 * グループの部については、3名以上10名以下であること
(ただし、グループメンバーに玖珠町に住民票がある方を半数以上含むこととする)

■ チャレンジ期間

11月1日(土) ~ 11月30日(日)

1日の目標歩数の目安

<65歳未満>

<65歳以上>

8,000歩

6,000歩

厚生労働省 健康日本21(第三次)より

■ 個人で準備するもの

* 大分県の健康アプリ「あるとっく」または、歩数計など歩数がわかる機器
※ 活動量計(中古)の貸し出しも行っていきます。希望の方は子育て健康支援課までお越し下さい。

■ チャレンジウォークの流れ

① 申し込み方法・期間 <募集期間 10月1日(水) ~ 10月31日(金)>

下記の二次元コードまたは、申込用紙にてお申込みください。

申込用紙の提出先：子育て健康支援課(7番窓口)

〒879-4492 玖珠町大字帆足268番地の5

【10月31日(金)必着】

申込用紙は、各自治会館・メルサンホール・役場窓口に設置、ホームページからもダウンロードできます。

お申し込みはこちらから
<https://logoform.jp/form/otvy/1216883>



② 取り組み実施 <実施期間 11月1日(土) ~ 11月30日(日)>

参加者が歩数計等を装着してウォーキングに取り組み、毎日の歩数を記録表に記録します。

※ あるとっくアプリでの参加の場合、記録は必要ありませんが、歩数を記録するために週1回アプリを開く必要があります。

③ 歩数記録表の提出 <提出期限 12月19日(金)まで>

◆ あるとっくアプリで参加の方 ⇒ 取組期間終了後、記録表等の提出は不要です。

◆ 記録用紙での参加の方 ⇒ 期限までに子育て健康支援課に記録用紙を提出してください。

④ 賞品の受け取り

記録表・データを精査後、該当者(グループ)に連絡し、賞品をお渡しします。該当者(グループ名)については3月頃ホームページで発表します。

*** お申込・お問い合わせ先 ***
玖珠町子育て健康支援課 健康推進班(1階7番窓口) ☎0973-72-2022
〒879-4492 玖珠町大字帆足268番地の5