

あるとつくで職場対抗戦！

健康アプリ「あるとつく」での職場対抗戦は、
旧アプリ「おおいた歩得」の審査基準や申込方法と異なります。
必ずご確認ください！！



みんなで進める健康づくり事業

(大分県福祉保健部 県民健康増進課)

職場対抗戦に挑戦しよう！

【事業の目的】

県が目指す『健康寿命日本一』の課題の一つである『働く世代の健康づくり』を推進するため、当該事業を実施します。

【対象】 大分県内の事業所

【実施期間】

10月1日（木）～11月30日（月）までの2か月間

【審査基準】

- グループごとの**平均ポイント**で順位を決定
※実施期間後は、12月6日（日）までに必ず1度はログインをしてください
- 同じ平均ポイントとなった場合の順位は、以下の優先順とし、②でも同順の場合は事務局による抽選で決定する。
 - ①参加人数が多いグループ
 - ②歩数ポイント数のグループ平均が多いグループ
- ポイント獲得に係る不正が確認された場合、該当グループは失格とする
- 職場対抗戦参加申込の確認期間終了後にグループメンバーを変更した場合は審査対象外とする

職場対抗戦に挑戦しよう！

【対象ポイント】

- ①ログインボーナス
1日1ポイント
- ②歩数 ※アプリで付与されるポイントの10倍で換算
4,000歩～4,999歩：20ポイント
5,000歩～5,999歩：40ポイント
6,000歩～6,999歩：60ポイント
7,000歩～7,999歩：80ポイント
8,000歩～：100ポイント
- ③体重、体温、健康状態記録
1日1ポイント
- ④生活習慣チャレンジ
各項目に対して1日1ポイント
- ⑤ミッション参加
イベントや施設利用等のミッション達成で20ポイントまたは40ポイント
- ⑥スタンプラリー
1チェックポイントごとに10ポイント付与
- ⑦コラム
読み終わると1ポイント付与
- ⑧アプリ紹介
1週1ポイント
- ⑨動画視聴
1本1ポイント

※バーチャルウォーキングでの獲得ポイントは対象外

以下の内容は、抽選券1枚を50ポイントに換算する

- ①ミッション参加 ※参加等が有料のもの
- ②食の健康応援団
- ③温泉巡り



職場対抗戦に挑戦しよう！

【申込方法】

9月7日（月）～9月23日（水）までに、

①職場で5～25人のメンバーを集め、グループを作る

※県内の職場で働く方を参加対象とするが、他県へ出向している職員がグループのメンバーとなることも可能。

※同企業から複数のグループが参加できるが、1人が複数グループに所属し重複して参加することはできない。

②メンバーは各自スマートフォンでアプリ内のグループ登録を行う

③グループの代表者がアプリ内アンケートから対抗戦の申込みを行う

※申込期間終了後から実施までの間で、申込内容の確認期間（1週間を予定）を設定します。

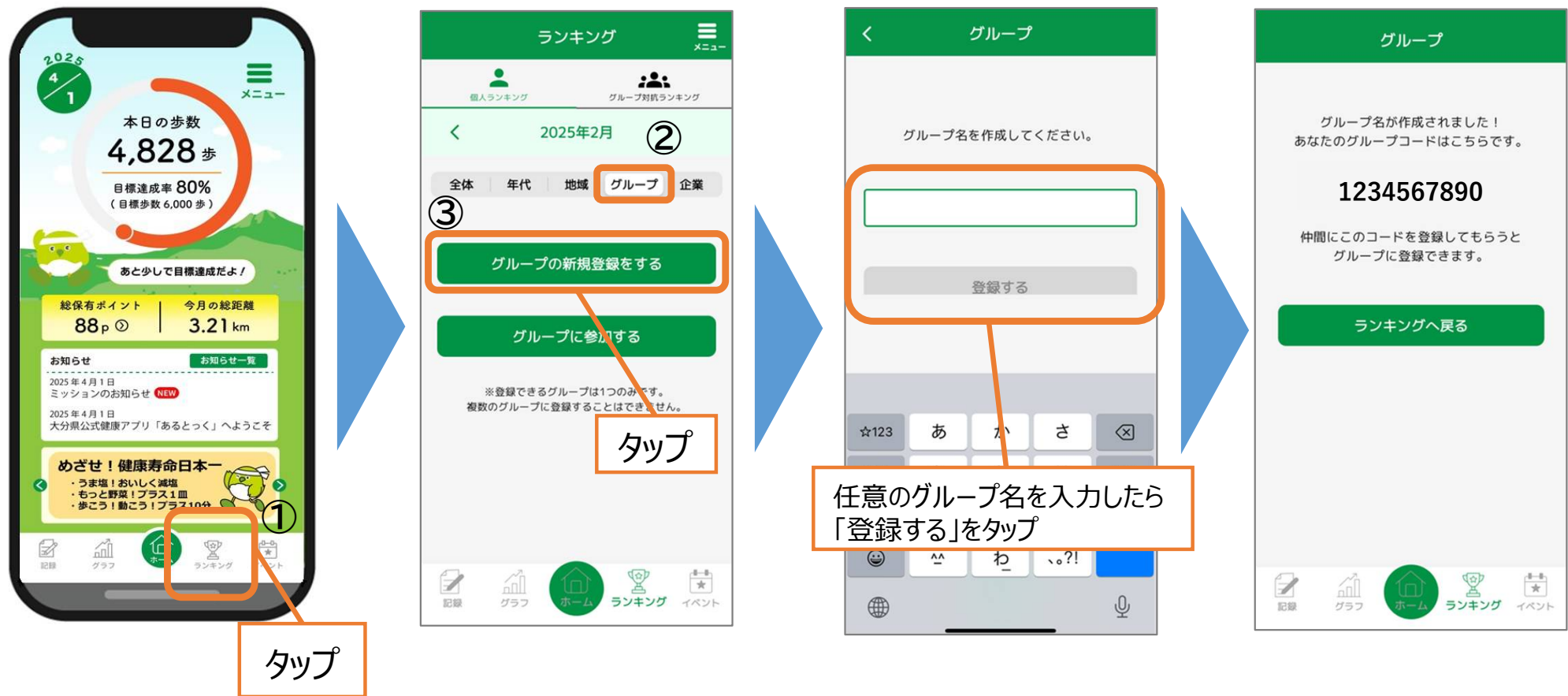
確認方法などはあるとくでお知らせしますので、申込内容の最終確認を行ってください。



上位のチームには表彰状と副賞を贈呈します。

（事業所の所在地の保健所にて受け取り）

職場対抗戦申込みステップ① あるとつく でグループを作ろう！

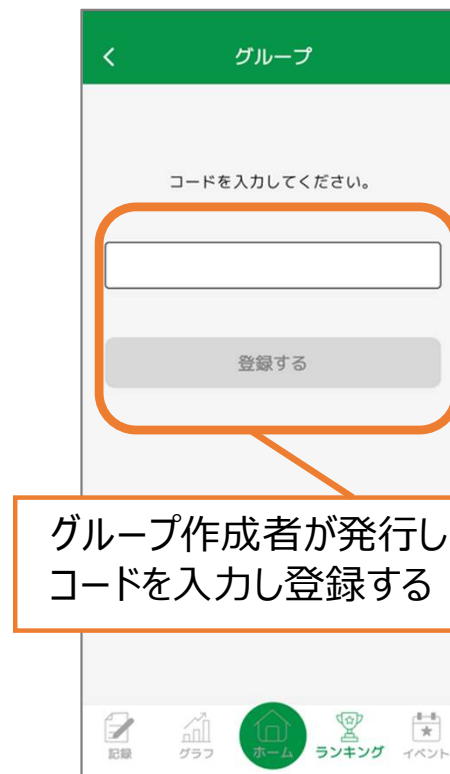
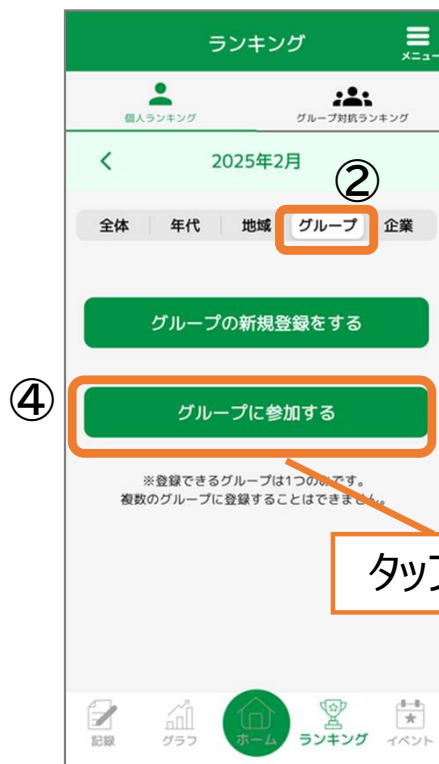


1. あるとつくホーム画面の①「ランキング」から、②「グループ」を選択
2. ③「グループの新規登録をする」へ、職場で決めたグループ名（最大10文字）を入力。
自動で作成されるグループコード（数字10桁）を控えておき、グループメンバーへ共有する。
※グループは何人でも登録できますが、職場対抗戦の参加申込は5名～25名までです。

職場対抗戦申込みステップ② あるとつく でグループへ参加しよう！



タップ



1. あるとつくホーム画面の①「ランキング」から、②「グループ」を選択
2. ④「グループに参加する」をタップし、共有されたグループコード（数字10桁）を入力し、登録する。
※複数のグループに参加することはできません。

職場対抗戦申込みステップ③－１ ※グループから１名が代表して手続きを行います



注意！！

グループの代表者は、
登録前に必ずメンバー全員が
グループを登録しているか確認してください。

＜メンバーの確認方法＞



タップ



タップ

メンバーが表示されない時は？

- グループ設定が完了していない
- 他のグループのメンバーとして既に申し込んでいる

グループに参加しているメンバーを
確認することが出来ます。

職場対抗戦申込みステップ③－2 ※グループから1名が代表して手続きを行います



1. あるとつくホーム画面の⑤「メニュー」から、⑥「アンケート」を選択
2. アンケート内容に沿って、すべての質問へ回答する。アンケートの回答をもって、申込完了。
(質問項目) グループ名、グループ人数、企業名、部署名、事業所の所在地、電話番号、グループ代表者氏名

〇〇営業所、〇〇支店、〇〇部・課など所属が
分かるように記載ください。

～順位の確認方法～



重要！！

アプリ内のグループ対抗ランキングは、
職場対抗戦に参加していないグループも含めて
表示されています。

職場対抗戦に参加したグループのみで集計した順位は
大分県ホームページにて公開します。

開催期間中に職場対抗戦参加グループ順位を
公開しますので、ご確認ください。

■公開日（中間発表）
11/9

大分県ホームページ →

<https://www.pref.oita.jp/site/kenkozyumyo-nipponichi-oita/arutokkutaikousen.html>



～注意事項～

注意！

- 職場対抗戦は、1人が複数グループに所属し、重複して参加することはできません。
- 職場対抗戦開催1週間前を目途に、県ホームページへ最終版の参加グループ名および人数を公開します。公表されたデータに誤りがある場合はご連絡ください。1週間（予定）の確認期間を設けます。
 - ※グループ代表者による参加申し込み完了後、確認期間内に限り、メンバー数の変更を受け付けます。
 - ※確認期間終了後、職場対抗戦開催中のメンバー変更申出への対応はいたしません。
- ポイント獲得に係るに不正が確認された場合、該当グループは失格となります。
- 職場対抗戦参加申込の確認期間終了後にグループメンバーを変更した場合は審査対象外とします。



ダウンロードはこちらから

<各ストアからダウンロード>



<あるとつく公式ホームページ>



あるとつく

検索



みんなで歩いて
お得に! 健康に!!

大分県公式健康アプリ

2025年4月
リニューアル!!

あるとつく
—OITA—

ココチェック! 1
ポイントを
協力店舗で使う!
貯めたポイントは
県内の協力店舗で使えます!

ココチェック! 2
ミッションで楽しく
ポイントゲット!
各市町村のイベントに
遊びに行ったらポイントがゲット!
県内のイベント情報が
随時配信されます。

ココチェック! 3
健康チェック機能が
充実!
体重・血圧・体温・健康状態をチェック
履(検)記録と歩数管理
チャレンジができます。

あるとつく
ホームページは
コチラ

アプリを無料ダウンロード!

App Store
からダウンロード

Google Play
で手に入れよう

あるとつく
—OITA—

大分県
カラダライブコールセンター
0570-077-122

ダウンロードはこちらから

<大分県県民健康増進課>

☎ 0 9 7 - 5 0 6 - 2 7 7 7

職場対抗戦についてのお問い合わせは、
原則上記電話番号へ電話をしてください。
コールセンターやアプリ内問い合わせでは、
お答えできません。

※アプリ登録や使用方法等に関する問い合わせは、
コールセンターをご利用ください。



大分県ホームページ

大分県 職場対抗戦

検索

The poster is for the 'あるとつく' (Arutotsuku) app, a health promotion app for Oita Prefecture. It features a green cartoon bird character wearing a white headband and a white face mask. The background is a colorful illustration of a town with houses, trees, and mountains under a sun. The text at the top says 'みんなで歩いて お得に! 健康に!!' (Everyone walk together! Get a good deal! Healthy!!). Below that, it says '大分県公式健康アプリ' (Official Oita Prefecture Health App) and '2025年4月 リニューアル!!' (April 2025 Renewal!!). The app's name 'あるとつく' is written in large, stylized green characters. Below the name, it says '—OITA—'. There are three main features highlighted in circles: 1. 'ココチェック! 1' (Koko Check! 1) - 'ポイントを協力店舗で使う!' (Use points at cooperating stores!) - '貯めたポイントは県内の協力店舗で使えます!' (Accumulated points can be used at cooperating stores in the prefecture!). 2. 'ココチェック! 2' (Koko Check! 2) - 'ミッションで楽しくポイントゲット!' (Get points fun with missions!) - '各市町村のイベントに遊びに行ったらポイントがゲット! 県内のイベント情報が随時配信されます。' (When you go to play at city/town/village events, you get points! Event information in the prefecture is distributed as it comes). 3. 'ココチェック! 3' (Koko Check! 3) - '健康チェック機能が充実!' (Health check function is enhanced!) - '体重・血圧・体温・健康状態をチェック (検) 記録とグラフで健康管理が出来ます。' (Check weight, blood pressure, body temperature, and health status (check) record and graph for health management). At the bottom, it says 'アプリを無料ダウンロード!' (Download the app for free!) with icons for the App Store and Google Play. There is also a small section for 'あるとつく' (Arutotsuku) home page and a QR code. The bottom of the poster has the Oita Prefecture logo, the text '大分県' (Oita Prefecture), and contact information for the 'カラダライブコールセンター' (Body Live Call Center) with the phone number '0570-077-122' and the website 'カラダライブコールセンター'.