

高確率★

豪華賞品が
当たる！

きつき健康 プラス

WALK+ チャレンジ

2026

運動習慣を身につけて、賞品を狙おう！

歩いて、未来の自分に投資！

体力アップ！ 骨活にも
心も体も もっと健やかに。



年代別上位の方とラッキー賞の方には

杵築の豪華特産品をプレゼント

※写真は
イメージです

実施期間

2026 / 12 / 1 (火) ~ 2027 / 2 / 28 (日)

申込期間

2026 / 11 / 1 (日) ~ 2026 / 11 / 15 (日)

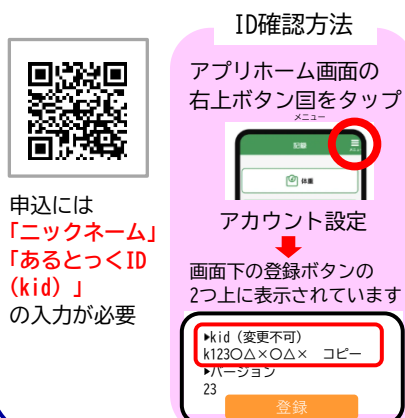
対象者

18歳以上(2026年12月1日時点)で、杵築市に住民票のある方

①「あるとつく」
アプリをダウンロード

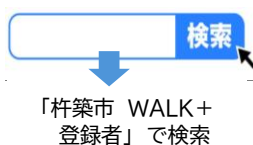


②二次元コードから申込



③登録できているか
確認

11月19日(木) ~
11月26日(木) までに
市ホームページ上の
「登録者一覧
(ニックネーム)」で
登録できているか
確認してください。



④いよいよ
スタート!!

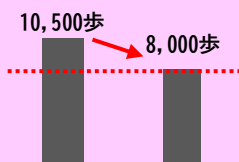
期間中の平均歩数
で競います！



歩数のカウント方法

- ▶ 期間中の平均歩数で競います。
- ▶ 1日当たりの歩数の上限を
8,000歩として集計します。

ある日の歩数が10,500歩だった場合



超えた分は
カウント
されません！

基本ポイント

例：3か月の平均歩数が
8,000歩の場合

8,000P





WALK+を もっとおトクに もっと楽しく!

ポイントUP チャレンジ

- ① からだチェックDay(下段参照)に参加
または WALK+効果UP動画を視聴

11月と2月の
からだチェックDay
に参加

+ 50 P/回
(それぞれ)

「WALK+効果UP動画」
(12月限定配信)を視聴し、
アンケートに回答

または

+ 50 P
(期間中1回のみ)

- ② アプリ内の記録機能で
体重を入力



+ 10 P/日

- ③ 実施後アンケートに
回答



+ 50 P

※①の「WALK+効果UP動画」、③の実施後アンケートについては、後日「あるとっく」のお知らせ機能で通知します

最大ポイントの 具体例

3か月の
平均歩数が
8,000歩の場合

基本ポイント
(平均歩数)



8,000 P

+

① からだチェックDay
(2回参加)

100 P
(50P×2回)

+

② 毎日体重を
入力

900 P
(10P×90日)

+

③ 実施後
アンケート
に回答

50 P

合計ポイント

= 9,050 P

あなたの体をチェックして、より健康で美しい体づくりを!

からだチェック Day in 健康推進館



参加者には
50 P/回
プレゼント

日時

イベント前

11月29日(日)

①10:00~12:00

②13:30~15:30

イベント前後で
体の変化がわかります!

イベント後

2月28日(日)

①10:00~12:00

②13:30~15:30

※定員: 先着15名/各回

リアルに体の変化を感じることができます。
可能な限り、イベント前と後の2回お越しください。

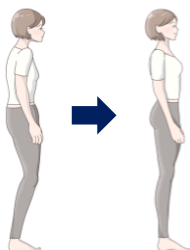
参加人数によっては、時間の変更を
お願いすることがあります

内容

- ① あなたの体に合った
メンテナンス方法を提案!



- ② マイナス5歳を
手に入れる
姿勢のポイント!



- ③ ダイエットに効果的な
ウォーキングのコツ!



- ④ 筋肉量と体のバランス
機能がわかる!
インボディ(体組成)・
重心動揺測定
(バランス機能の評価)



服装・持ち物

※申込は WALK+の申込フォームで受け付けます(表紙の二次元コードからお申し込みください)

□動きやすい服装

□水分補給できるもの

□タオル

□室内シューズ

歩いて競って豪華賞品を GET



年代別 上位5名 に豪華賞品！

※年齢はR9. 3. 31時点

	 1位	 2・3位	 4・5位
20代 (18・19歳含む)			
30代			
40代	下記から ご希望の賞品	下記から ご希望の賞品	下記から ご希望の賞品
50代	3つ	2つ	1つ
60代			
70代以上			

さらに ラッキー賞もあります！

ラッキー賞は参加者全体のうち、
35・40・45・50・55・60・70・80・90・100位の方

下記からご希望の賞品を
1つ プレゼント

..... 選べる豪華賞品 ～杵築の特産品〔各6,000円相当(送料込)〕～ はこちら！

おいしい
豊後牛焼肉用



温泉
うなぎの蒲焼



ちえびじん
飲み比べセット



※20歳未満の方は選べません

デコポン



- ・獲得ポイントが同じ人が複数名いた場合、厳選なる抽選を行います。
- ・WALK+チャレンジにお申し込みの際、ご希望の賞品を第3希望までご入力ください。
- ・結果は3月中旬頃、「あるとつくのお知らせ機能」で通知し、ホームページで公表します。
賞品発送は3月末頃を予定しています。



お友だち紹介 キャンペーン

申込期間

2026

11/1 ~

11/18

お友だちを紹介すると、
紹介した方・お友だちの両方に

複数お友だちを紹介をすると
当選確率がUP☆

抽選で

100名に

QUOカード 500円分 プレゼント！



Step
1



お友だちが
10月15日(木)～
11月15日(日)に
あるとっくをダウンロード

※紹介者はダウンロード
期間を問いません

Step
2

紹介した方・お友だちともに
WALK+チャレンジに申込
期間:11月1日(日)～
11月15日(日)



Step
3



紹介した方が
上の二次元コードから、
キャンペーンに申込

(お友だちの情報も入力して
申し込みます。申込には
あるとっくのID(Kid)の
入力が必要です)

抽選発表方法

当選者のみに11月下旬にあるとっくの「お知らせ機能」で通知します

受取期間



11/29(日):からだチェックDAYの時間帯
12/1(火)～12/18(金)8:30～17:00
※土日を除く

受取場所

杵築市健康推進館

住所:杵築市大字猪尾956番地
TEL:0978-64-2540



ここを
クリック!!



注
意

- ・受取り期間を過ぎた場合は、当選は無効となります
- ・条件を満たさない場合や不正な申込は、抽選対象外となることがあります
- ・WALK+チャレンジのポイント加算対象ではありません

問

杵築市健康長寿あんしん課

☎0978-64-2540

第5版