

健康づくり総合アプリ

あるきた

【令和6年度版】

北区では区民のみなさまの健康づくりを応援しています



利用料
無料

毎日の健康づくりにおすすめのアプリ!

毎日の歩数を自動計測

あるきたコースチャレンジ

北区の名所を巡る19コースを紹介
コース制覇後、何度でも再チャレンジ可能!

※ポイント獲得は月1回

『あるきた特典カード』を配信

※300ポイント貯めると、協力店で特典を受けることができます。



←このステッカーが
協力店の目印



チャレンジ機能追加!

※運動や食事、睡眠に関わる10項目のチャレンジ目標を達成できたら
チェックします。2024年6月開始(予定)

利用者の声

- 「あるきた」があるから、歩こうと思うようになった。コース制覇のために、行く機会がないようなところへ、行くようになり、北区の街を知ることができた。
- 数値を記録でき、変化を見ることが出るので、自分の健康の管理の参考になります。
- 歩数や立ち上がり回数のポイント制になっていることが、やる気につながっています。景品応募を楽しみにして日々ウォーキングに励んでいます。

貯めたポイントで景品の抽選に応募しよう!

景品応募期間 計2回の応募チャンス (1口1,000ポイント)

2024年 8月1日～20日(予定)

2025年 1月4日～20日(予定)

※景品の当選対象者は、北区在住・在勤・在学の18歳以上。
一部北区在住18歳以上対象。

景品はアプリ内の機能で応募可能です(応募機能は随時配信)。当選の発表は、景品の発送をもつてかえさせていただきます。詳細はアプリ内・区ホームページにて随時お知らせいたします。ポイント獲得期間や景品応募期間等は変更となる場合があります。

ポイント獲得期間

2024年4月1日～2025年3月31日まで

※ポイント詳細は裏面「あるきたポイント一覧」をご覧ください

お問い合わせ窓口 カラダライブコールセンター

0570-077-122

受付時間/
平日9:00～18:00(土日祝・12/29～1/3を除く)
※サービス名は「あるきた」とお伝えください。



北区健康政策課
あるきたポイント事業

発行：北区健康部健康政策課
電話：03-3908-9068
発行日：令和6年3月
刊行物登録番号：5-2-176

Download on the
App Store



ANDROID アプリ
Google Play



OR 各ストアから検索してダウンロード

あるきた

検索

「あるきた」アプリの使い方

記録

毎日の体重・血圧、受診した健診の記録ができます。



メニュー

- お知らせ …… 北区からのお知らせ
- コラム …… 健康に関するコラム
- ポイント獲得 …… ポイント獲得方法、ポイント履歴
- ヘルプ …… アプリの操作方法
- ご利用規約 …… あるきたポイント事業利用規約
- アンケート …… 北区からのアンケート
- アカウント …… アカウント設定変更、引き継ぎコード発行、詳細アカウント設定
- 景品応募 …… 景品抽選に応募
- お問い合わせ …… ヘルプで解決できない場合はお問い合わせください。
- 健康づくり事業紹介 …… 健康づくり事業の紹介
- 特典カード …… 特典カードを表示

グラフ

歩数・距離・消費カロリー・立ち上がり回数・体重・血圧をグラフで表示。月ごとの平均値も確認できます。



300ポイントで特典カードを配信します

立ち上がり回数

座りすぎ防止として、一定時間に所定の回数身体を動かした「立ち上がり回数」に応じ、ポイントが貯まります。



ランキング

全体・性別・年代・なかよし別に歩数ランキングを確認できます



イベント>あるきたコースチャレンジ

各チェックポイントを歩いて、コース制覇を目指しましょう。



(GPS機能使用)

拠点範囲内で「チェック」を押すとCLEAR!

イベント>イベント参加チャレンジ

区主催の講座やイベント参加で、ポイントが獲得できます。

対象イベントはアプリでお知らせします。

あるきたポイント一覧

種類	獲得ポイント	
歩数ポイント(1日あたり)	1,000歩以上	2
	2,000歩以上	4
	3,000歩以上	6
	4,000歩以上	8
	5,000歩以上	10
	6,000歩以上	12
	7,000歩以上	15
	8,000歩以上	20
継続ポイント(1月あたり)	5,000歩以上の日が20日以上	100
測定ポイント(1日あたり)	体重入力	1
	血圧入力	1

種類	獲得ポイント	
立ち上がりポイント ^{※1} (1日あたり)	6回	2
	7回	3
	8回以上	4
健診ポイント(1年度あたり)	健康診査等 ^{※2}	200
	がん検診 ^{※3}	200
イベントポイント(1回あたり)	健康関連イベント	50
	ウォーキング大会	200
制覇ポイント (各コース毎月1回のみ)	1コース制覇	50
アンケートポイント (1回あたり)	回答	100

※1 1時間のうち30分ごとに3分間を2回、1時間に5分間、1時間に1分間身体を動かした回数をカウントします。

※2 【対象】若年健診(区)、特定検診(区)、職場の健康診断、学校の健康診断、後期高齢者健診、人間ドック、耳の健診、眼科健診、歯科健診、骨粗しょう症検診

※3 【対象】胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診

「座りすぎ」していませんか?

30分に1回なら3分間、1時間に1回なら5分間くらいは立ち上がって動きましょう。身体の筋肉が刺激され、血液循環や代謝機能が良くなります。

