



けんこう
健幸アプリ すぎなみチャレンジ!! 参加費無料!

「なみチャレ」の運用を始めます

ウォーキングなどの健康習慣を楽しみながら自然に身に付け、ウェルビーイングを高めていけるよう、区オリジナルのアプリ「なみチャレ」の運用を、10月1日(水)より開始します。

このたび区では、楽しみながら健康習慣を身に付け、ウェルビーイングを高めていただくことを目的として、歩数や検(健)診の受診、健康イベントやウェルビーイングに寄与する取組(ボランティアなど)への参加等に応じて健康ポイントを付与する「健幸アプリすぎなみチャレンジ」(略して「なみチャレ」)の運用を開始します。

このアプリには、①歩数や消費・摂取カロリーの記録 ②血圧・体重・食事などの入力 ③ウォークラリー ④健康に関する記事・動画の視聴 ⑤AIを活用したダイエットサポート等の機能があります。さらに、ウォーキングやボランティアなど、健康・ウェルビーイングに資する活動をすることにより、健康ポイントを取得でき、たまった健康ポイントは、抽選のうえ多種多様な電子マネーに交換できます。

ダウンロード方法

■下記二次元コードからアプリをインストール。アカウントを作成し、都道府県のリストから「東京都」を選択して、「健幸アプリすぎなみチャレンジ」で登録。
※10月1日(水)からダウンロード可能です。



【播磨 あかね杉並保健所長のコメント】

健康に関心を持つ余裕のない方を含めて一人一人の区民により「健幸」になって欲しい、そんな思いをこめて「なみチャレ」の運用を開始します。

身体的だけでなく精神的にも健康であること、そして社会的にもつながりを持ちながらよりよく生活することが、健康、そしてウェルビーイングにつながります。区民の皆さんには、「なみチャレ」を通じて自身の健康について考え、大事にさせていただくとともに、楽しみながら自然に健康・ウェルビーイングを高めていただければ大変嬉しいと考えております

【報道機関 問い合わせ先】

健康推進課健康推進係：03-3391-1355

広報課報道係：03-3312-2111 内線1502