

アプリで簡単!

あなたの暮らしに

健やかな幸せを

プラス♪

アプリ
利用開始

2025
10/1~
[水]

健幸アプリ

すぎなみ

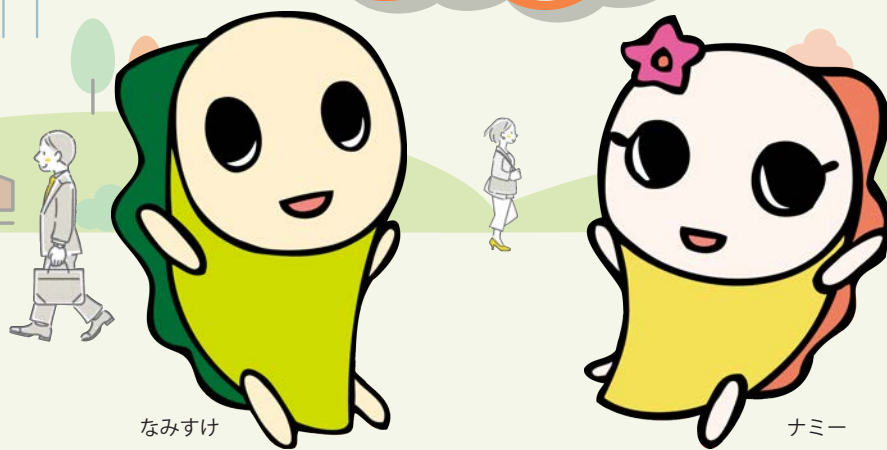
チャレンジ!

なみチャレ

参加費
無料!

対象

杉並区内に在住・
在勤・在学の
18歳以上の方



ホームページは
こちら!



ウォーキングなどを楽しみながら健康習慣を身に付けウェルビーイングを
高めていける杉並区オリジナルのアプリです!

健康を習慣づける5つのポイント

Point 1 あなたのカラダ情報がひと目でわかる!



歩数や食事、運動、体重、睡眠、
血圧、体温などの情報をまとめて
管理し、いつでもスマホでチェック
できます。

Point 2 最先端AI技術で健康をサポート!



AIを活用し、血圧や血糖値維持のための
プログラムや食事アドバイスなどあなたに
合った情報を提供します。

Point 3 ゲーム感覚で楽しく続けられる!



いろいろな機能で楽しく
健康づくりに取り組めます。



Point 4 区の健康イベント等参加で ポイントゲット!



健診や区の健康イベント、
ボランティア活動(社会貢献活動)
参加等でポイントが貯まります。

Point 5 健康ポイントを貯めて 電子マネー等を当てよう!



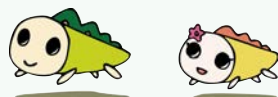
PayPayをはじめ、多種多様な
電子マネー等が抽選で当たる!

※景品への応募時期、景品内容は変更となる可能性があります。

よくある質問

Q. どうやったらポイントが貯まるの?

1日の歩数の規定値クリア



1,500歩(5p)・3,000歩(10p)・5,000歩
(15p)・8,000歩(20p)

健康情報入力



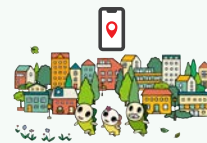
食事記録(10p)・睡眠、体重、
運動、血圧、体温記録(5p)

ウォークラリー



参加(5p)・チェックポイント
通過(各5p)・ゴール(30p)

区内スポットのチェックイン



各地域区民センター・ゆうゆう館・
体育施設・健康スポット(各10p)

イベント参加



すぎなみ
チャレンジ/
事業規模やハードルに
応じて変動(各15p~)

各種申請



健康診断(200p)・がん検診(150p)・
ボランティア活動(20p) 等

インストールはこちら  「WoLN」アプリをインストールする

※都道府県のリストから「東京都」を選択し、「健幸アプリすぎなみチャレンジ」をタップ



iPhoneを
ご利用の方は
こちらよりインストール



Androidを
ご利用の方は
こちらよりインストール



お問い合わせ

アプリ
について
杉並区なみチャレコールセンター
2025年10月1日(水)~
電話番号: 0120-777-533 (直通)
受付時間: 平日9:00~17:00 (土日・祝日・年末年始除く)

事業
について
杉並区杉並保健所健康推進課
電話番号: 03-3391-1355 (直通)
受付時間: 平日9:00~17:00 (土日・祝日・年末年始除く)