

あなたの街の健康アプリ!

あるきた

利用料
無料

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。 ※通信料はかかります

健康関連イベントや健診のお知らせなど、
健康づくりに役立つ情報を発信!
健康目標の達成チェックのほか、
日々のウォーキングや生活記録などの
毎日の取り組みで**ポイント**が貯まる!
貯めたポイントで**景品**の抽選に応募しよう!



『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



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。

アプリをインストール



事業ホームページ

ポイントを貯める



イベント参加

ポイントを交換する

貯めたポイントを使って、
景品が当たる抽選に応募



ポイント獲得期間

2025年

4月1日 ~ 3月31日

2026年

登録、参加は 詳細は裏面を
ご覧ください。
とってもカンタン!

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・12/27~1/4を除く)
※サービス名は「あるきた」とお伝えください。

発行: 北区健康部健康政策課
電話: 03-3908-9068
発行日: 令和7年3月
刊行物登録番号: 6-2-179

健康に役立つ「知って、参加して、おトクなコンテンツ」が盛りだくさん!

毎日、無理のない範囲で健康づくりに取り組み続けていきましょう!

健康診査などの健康に関する記録、歩数に応じてポイントが加算され、一定ポイントで協力店の特典を受けたり、景品抽選に応募することができます。

毎日アプリを開いてできることからはじめてみましょう!



1. 健康促進に関するアクションであるきたポイントをためよう!

歩数ポイント

日々の歩いた歩数でポイントが獲得できます。

ポイント
GET!

1,000歩あたり2pt(一日20ptを上限)

健診を受診

健康診査やがん検診などを受診。

ポイント
GET!

200pt(1年度あたり)

健康イベントに参加

区主催のイベント参加で、ポイントが獲得できます。

ポイント
GET!

200pt(1回あたり)

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」をカウントします。

ポイント
GET!

6回:2pt 7回:3pt 8回以上:4pt(1日あたり)

健康チャレンジ

自分で設定した健康目標など、毎日の健康づくりにチャレンジ!

ポイント
GET!

1pt(1日あたり)

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。

ポイント
GET!

1コース制覇で50pt(各コース毎月1回のみ)

! 「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、血液循环や代謝機能が良くなります。

協力:早稲田大学スポーツ科学学術院教授 岡 浩一朗氏



2. 貯めたポイントで景品の抽選に応募しよう!

応募期間

<1回目>
2025年8月1日~20日(予定)

<2回目>
2026年1月5日~25日(予定)

応募方法

貯めたポイントの応募口数を利用してアプリから応募してください。(1口 1,000ポイント)

景品当選対象者

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、景品の発送をもっ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。



① App store または Google play から「あるきた」をダウンロードします。

② アプリを起動し、ニックネームや生年月、性別、身長等を入力します。

利用規約を確認し、登録してください

※スマートフォンのデータ通信料は、ご利用者様の負担となります。

※全てのスマートフォンで、正常動作を保証するものではありません。

各ストアから検索してダウンロード

あるきた

検索