

◆ちゅうおう

2024
10/15

デジタル版も
こちらで
ご覧になれます



Multilingual

健康づくりを

楽しく 続けよう!

12月31日までは
ポイント数が2倍に!

ポイント付与開始
2024年
10月1日(火)~



ちゅうおう ヘルス&ウォーク!

健康管理を楽しみ、習慣に!

9月1日から健康管理を楽しく行えるアプリの配信がスタートしました。

景品への応募が可能なポイントも貯まります。

楽しみながらウォーキングや健康づくりに取り組んでみませんか。

2面・3面に続きます

中央区健康アプリのご案内

ちゅうおうヘルス&ウォーク

問中央区保健所健康推進課健康係(事業について)

☎(3541)5930

ちゅうおうヘルス&ウォークコールセンター(アプリについて)

☎(0570)076888

詳しくは
特設Webサイトへ

概要

アプリの機能

歩数カウントや消費カロリーの計測、食事や体重の記録などの機能を搭載し、健康づくりのための情報をひと目で確認できます。また、歩いた結果がアプリのコンテンツに反映されるなど、ゲーム感覚で楽しく健康づくりに取り組むことができます。

ポイントの付与

アプリを利用してポイントを貯めることで景品に応募できます。

付与期間

10月1日(火)～

◎10月1日～12月31日は
ポイント数2倍

対象
使用アプリ
費用

どなたでも(景品の応募は18歳以上の区内在住者)
WoLN(ウォルン)
無料

◎一部のスマートフォンには対応していない場合があります。



ポイントを貯める方法

日々の健康活動の他、毎日アプリを起動することでポイントが貯まります。また、区が案内する健康事業のイベント参加やアンケート回答でもポイントが貯まります。

毎日、
アプリを起動する。



1日に**1,500歩以上**
スマホを携帯して歩く。



アプリに**食事内容**を
入力。AIによる栄養ア
ドバイスも受けられます。



毎日アプリに
体重を登録する。



区が案内するイベントに参加する。

アンケートの回答をする。

達成した健康活動に応じて付与されるポイント数一覧

項目	ポイント
歩数(1500)	5(10)
歩数(3000)	10(20)
歩数(5000)	15(30)
歩数(8000)	20(40)
食事記録(朝)	5(10)
食事記録(昼)	5(10)
食事記録(夜)	5(10)
体重記録	5(10)

項目	ポイント
ホーム画面表示	1(2)
プログラム(アクション達成ごと)	2(4)
ウォークラリーゴール達成	30(60)
説明会・イベント参加	30(60)
ストレスチェック	10(20)
アンケート(開始)	20(40)
アンケート(事後)	20(40)

◎()内は12月31日までのポイント数

◎ご利用の機種により、歩数カウントの結果が異なる場合があります。

景品

抽選で
最大**1,500円分**の
区内共通買物・食事券を
贈呈!!

3,000ポイントで一口分(500円分)の応募
ができます(最大3口まで)。
アプリ内からの申し込みとなります。

申込期限

12月31日

◎景品発送は令和7年1月下旬頃を予定してい
ます。



登録方法

◎Androidをご利用の場合、「Google Fit」アプリのインストールが必要となります。

Step 1 アプリをインストール

Androidを
ご利用の方はこちらiPhoneを
ご利用の方はこちら

Step 2 アカウントを作成

アプリを開いてメールアドレスか
LINE、Apple連携でアカウント作成。



Step 3 ちゅうおうヘルス&ウォークに参加

- ①「東京都」を選択
- ②「ちゅうおうヘルス&ウォーク」をタップ



ウォーキングコース ピックアップ①

日本橋コース

隅田川や日本橋川に沿って歩き、橋の景観や日本橋の歴史を楽しめるコースです。

- ◆距離：約6.2キロメートル ◆歩数：約8,900歩 ◆所要時間：約1時間33分
- ◆エネルギー消費量：約279キロカロリー



神田川の船宿

かつて世界有数の水運都市だった江戸・東京。今でも隅田川や東京港へ繰り出す船が集まります。

新大橋



オレンジ色の主塔と白いケーブルが目印のシンプルなデザインの斜張橋。川面をゆく船が映えます。

兜神社



「商業の神様」が祭られる小さな神社。「証券街の守り神」ともいわれています。

清洲橋



隅田川に架かる優美な雰囲気のもり橋。ドイツ・ケルンのヒンデンブルク橋をモデルに建造されました。



ヤン・ヨーステン記念碑

この地に昔住んでいたオランダ人通訳の名前「耶揚子(やようす)」が「八重洲」の地名になりました。

水路に船がいっぱい。水辺の風景が気持ちいい。



ウォーキングコース ピックアップ②

勝どき・晴海コース

公園で休憩をとりながら、運河の橋から街の景色を楽しめるコースです。昼だけでなく夕景や夜景もおすすめです。

- ◆距離：約7.0キロメートル
- ◆歩数：約10,000歩
- ◆所要時間：約1時間45分
- ◆エネルギー消費量：約315キロカロリー



月島橋から運河を行き交う屋形船や釣り船が眺められます。潮の香りも漂ってきます。

月島橋



隅田川テラス



隅田川の両岸に整備された親水テラス。築地大橋が一望できます。

晴海臨海公園



真っすぐ伸びたレンガ色の歩道と緑の芝生のコントラストが爽やか。思わず足取りが軽くなります。



晴海エリアの中心にあるリフレッシュスポット。健康器具も置いてあり、軽い運動にも適した公園です。

朝潮小橋



勝どき地区と晴海地区を結ぶ歩行者専用橋。夜景スポットとしても有名。歩き疲れたらベンチで一休みしましょう。

イベントのご案内

デューク更家さんのウォーキングなど、複数のイベントを保健所で行います。

デューク更家のウォーキング教室(計2回)

11月9日(土)

午前10時～正午、午後2時～4時

師デューク更家

野菜と生活管理栄養士ラボ(KAGOME健康セミナー)

11月25日(月)午後2時～4時

師カゴメ社 管理栄養士

立ち姿勢測定による鴻江理論アドバイス(計2回)

12月14日(土)

午前10時～正午、午後2時～4時

師鴻江 寿治

◎申し込みはアプリから行います。詳細は順次アプリでお知らせします。



▲デューク更家さん



▲鴻江 寿治さん

ウォーキングマップ配布中!

生活習慣の改善にご活用いただける「中央区ウォーキングマップ」を配布しています。区役所・各特別出張所・中央区保健所・各保健センターなどで配布している他、区HP・アプリからもご覧になれます。

©令和7年1月からリニューアル版を配布予定。



詳しくは区HPへ