こうとう健康チャレンジ
楽しく歩いて健康に!

ポイント獲得期間
7月7日(月)～12月31日(水)

参加費無料
18歳以上の区民対象

健康▶スポーツ公社HP

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、血圧などの情報をいつでもスマホでチェック

Point 2 最先端AI技術で健康をサポート
健康維持のためのプログラムや食事アドバイスなどの情報を提供

Point 3 ゲーム感覚で楽しく続けられる

Point 4 幅広い世代の方に人気のコンテンツ
ヘルシーレシピや生活習慣病の情報など多彩なコンテンツを用意

Point 5 ポイントを貯めて景品をゲット
応募は期間中2回。抽選でコトミちゃんグッズや図書カードNEXTネットギフトなどが当たる！

登録方法

WoLN I'm always on your side

使用アプリ
WoLN（ウォルン）

※昨年度すでにアプリをインストールしている方は引き続き利用できます

Step1 スマートフォンにアプリをインストール
iPhoneをご利用の方はこちら
▲App Storeからダウンロード

Androidをご利用の方はこちら
▲Google Playからダウンロード

※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
※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

Step2 アプリを開いてメールアドレスかLINEまたはApple連携でアカウント作成

Step3 こうとう健康チャレンジに参加
1「東京都」を選択
2「こうとう健康チャレンジ」をタップ

Step4 Google Fitと連携（Androidをご利用の方）
1 アプリにログインし、「きろく」をタップ
2「歩数」を選択
3 歩数データの許可の「許可する」をタップ
4 ポップアップ画面から「Google Fitに接続する」をタップ

※Androidをご利用の方は、歩数の計測のためあらかじめ「Google Fit」アプリのインストールが必要となります
※2025年10月以降は「Googleヘルスコネクト」への切り替えが必要になります。詳細決定後、アプリ内でご案内します

▲Google Fitのインストールはこちら

ポイントを貯める方法（例）
- 毎日アプリを起動
- 1日に1,500歩以上スマートフォンを携帯して歩く
- アプリに食事内容や体重、睡眠時間を入力
- 江東区の健康づくり事業への参加やスポーツセンターの利用

説明会［希望者のみ］
アプリの使い方・景品応募方法の説明会を開催します。申当日直接会場へ

会場	日程
深川スポーツセンター（越中島1-2-18）	7/11㈮
亀戸スポーツセンター（亀戸8-22-1）	7/17㈭
東砂スポーツセンター（東砂4-24-1）	7/6㈰
深川北スポーツセンター（平野3-2-20）	7/26㈯
健康センター（東陽2-1-1）	8/10㈰・24㈰、9/7㈰・23㈫㊗、10/26㈰、11/16㈰、12/21㈰、令和8年1/11㈰

※2部制［午前の部］10:00～12:00［午後の部］14:00～16:00
※個別対応。1人15分程度
※8月以降の会場は、健康センターから変更になる可能性があります。変更する場合は健康スポーツ公社HPでご案内します

各種イベント・セミナー
NECカラダケアによる腰痛セミナー（8月3日㈰深川スポーツセンター）や、ウォーキングトレーナーのデューク更家さんによるウォーキング教室（9月20日㈯深川スポーツセンター）などを実施します。アプリから申し込みができます。詳細は健康スポーツ公社HPをご覧ください。

▲デューク更家さん

問こうとう健康チャレンジ事務局☎0570-022-221（月～金曜9:00～17:00　※土・日曜、祝日、年末年始除く）

夏休み特別企画　**親子限定**

豊洲市場案内と屋形船の乗船体験

豊洲市場について学び、魚の魅力を伝えるワークショップや屋形船の乗船体験がセットになったプランです。

日8月7日㈭　定40人（申込順）　※最少催行人数15人　費大人1,000円、小学生500円（乗船料・保険代等）
[コース]9:00豊洲 千客万来「いちばの広場」集合→東京魚市場卸協同組合職員による豊洲市場施設案内→10:00おさかなマイスター協会によるワークショップ「ちりめんじゃこ観察」→11:00豊洲市場・豊洲 千客万来自由見学→12:00江戸前ピア豊洲から屋形船の乗船（40分程度、ワンドリンク付き）→12:45江戸前ピア豊洲帰航
申7月10日㈭9:00から江東区観光協会HPで　※電話での申し込みは受け付けていません
※江東区観光協会（東京都知事登録旅行業 第3-7455号）による募集型企画旅行です
※当日の天候等によりコースの内容が一部変更となる可能性があります
※小学生とその保護者が対象です。大人のみ、小学生のみでの参加はできません
問㈱江東区観光協会☎03-6458-7400 FAX03-6458-7420