

健康ポイントアプリ あるこ リリース！

～ 「新しい生活様式」における「健康」応援都市の実現 ～

1 事業概要

新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、「新しい生活様式」が求められる中、西東京市では、市民の皆様が「歩く」ことを中心に、毎日の生活の中で健康づくりを行うことができる、健康ポイントアプリをリリースしました。



2 本アプリの機能

- (1) 体重や食事、970種類以上のエクササイズ動画など、16種類以上のコンテンツを提供
- (2) 毎日の健康活動をポイント化
- (3) 毎月健康づくりのポイントを貯めた方へ、抽選で電子マネーをプレゼントするインセンティブを実施
- (4) 市民へのインフォメーション掲示や、市民の健康づくりを伴走型で支えるメッセージの配信

また、アプリで得られる歩数をはじめとするデータから、市民の行動変容等を把握し、新たな健康施策につなげるためのツールとしても活用していきます。

3 ポイントが獲得できる健康行動

- (1) アプリの起動
- (2) 体重の記録
- (3) 歩く（2,000 歩達成、5,000 歩達成、8,000 歩達成）
- (4) 西東京市オリジナル「しゃきしゃき体操」動画視聴
- (5) エクササイズ動画視聴
- (6) 市の健康事業等で配布するボーナスコードの入力
- (7) 健診・人間ドックの記録の入力



これらの健康行動をポイント化することで、市民の皆様の健康づくりの見える化を図ります。

4 インセンティブの提供

毎月、一定ポイント以上貯めた、18歳以上の市民の方に対して抽選を行います。当選者には、電子マネーや市内特産品、協賛企業からの協賛品等をご提供いたします。

5 対象者（メインターゲット）

西東京市健康づくり推進プラン後期計画において、「働き盛り・子育て世代」を全世代の中で特に重要なターゲット世代として位置付けていることから、本事業のメインターゲットは、20～50代の市民としております。



本アプリは、西東京市民の方であれば、どなたでも登録・利用が可能です。

【問い合わせ先】 健康福祉部 健康課（TEL：042-438-4037）



資料のポイント

- (1) 「新しい生活様式」における健康づくりにおいて、毎日の暮らしの中で実践できる健康づくりを市民に提供する。
- (2) 市のオリジナル体操等により、通年でインセンティブを提供する健康ポイントアプリ事業を実施するのは、多摩地域の自治体では初。
- (3) 豊富な動画コンテンツや、自らの成果がわかりやすいデザインにより、楽しく健康づくりにチャレンジ。