

あらチャレ

あらかわ健康チャレンジ

企業向け活動事例



あらチャレシンボルキャラ
ばららん



荒川区健康推進課

本日の予定

- 01. あらチャレとは？
- 02. あらチャレ活用法
- 03. ダウンロード方法
- 04. 問い合わせ先



あらチャレ

01 あらチャレとは

3



荒川区オリジナルのアプリです！

- 区内在住、在勤の18歳以上の方であれば、無料で利用できます。
- 楽しみながら健康習慣が身につきます。
- ちょっとした取り組みを続けるとポイントが貯まります。
- 貯まったポイントは、giftee⁴デジタルギフト（えらべるpay含む）または図書カードNEXTネットギフト等に交換できます。

※景品については抽選

あいチャレ

ポイントはどうやったら貯まるの？



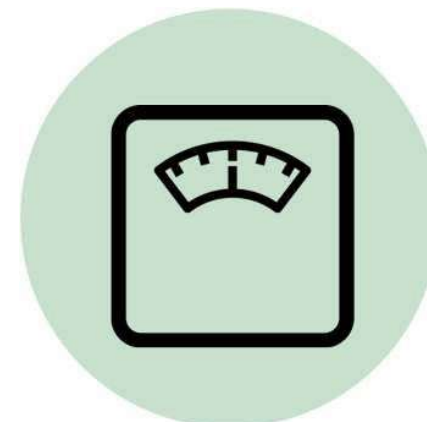
アプリを開く

1ポイント



食事内容を入力する

朝食記録=2ポイント
昼食記録=2ポイント
夕食記録=2ポイント



血圧や体重を入力する

血圧記録=1ポイント
体重記録=2ポイント
睡眠記録=2ポイント

あらかわチャレンジ

ポイントはどうやって貯まるの？



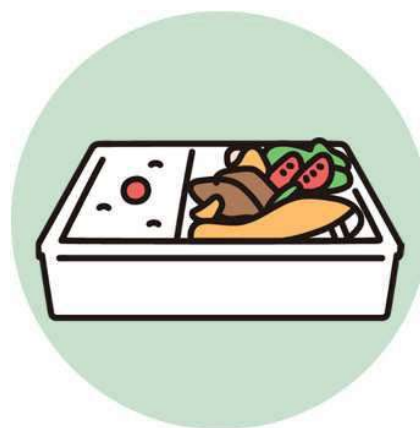
歩く

1日で3,000歩達成=10ポイント
1日で5,000歩達成=10ポイント



区内スポットに⁶
チェックインする

ふれあい館など区施設や公園で
チェックイン=1ポイント/週



あらかじめ満点メニュー
を食べる

対象メニューを注文
=20ポイント/日



区主催イベント
に参加する

ころばん体操=5ポイント/日
講演会=50ポイント

貯める方法はほかにもたくさんあります！

あいチャレ

02 あらチャレ活用法



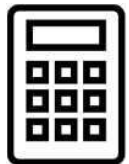
例えばこんな使い方 みんなのあらチャレ活用法

🕒 7:00

アプリを開くだけで ポイントゲット

朝起きたら、まずあらチャレをチェック。睡眠時間や血圧、体温を入力します。

計5ポイント



アプリを開く	1Pt
睡眠時間入力	2Pt
血圧入力	1Pt
体温入力	1Pt

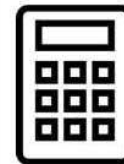
➡

🕒 8:30

徒歩通勤でゲット

朝の通勤を徒歩に変えて、運動量をアップ。3000歩達成、5000歩達成でポイントがつきます。

計20ポイント



3,000歩達成	10Pt
5,000歩達成	10Pt

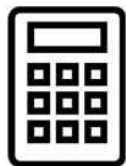
みんなのあらチャレ活用法

🕒 12:00

食事記録を入力してゲット

お昼に食べた食事を記録してポイント獲得。
さらに、「ご飯で育成ゲーム」でポイント獲得！
ゲーム感覚で記録できるだけでなく、不足している栄養素も分かりバランスのよい食事を心がけることができます。

計6ポイント



朝食入力	2Pt
昼食入力	2Pt
夕食入力	2Pt



ご飯で育成ゲーム

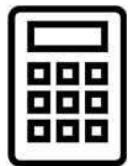
自分の食事を記録するとキャラクターが元気になります。バランスのよい食事を取ると親密度がアップします。

みんなのあらチャレ活用法

🕒 18:00

おすすめ記事購読で ゲット

通勤時の隙間時間に、アプリ内の「おすすめ記事・動画」を見て、健康情報を入手しながらポイント獲得



1ポイント

おすすめ記事・動画を見る
1Pt

🕒 21:00

AIダイエットサポート でゲット

体重を記録すると、AI（人工知能）が4週間後の体重変化を予測してくれます。さらに、趣味のスポーツや家事などの1日の行動も運動として記録しておく、AIの分析がパワーアップ！



2ポイント

体重入力する 2Pt

03 ダウンロード方法

11



あらかわ健康チャレンジ

WoLN インストール・初期設定マニュアル

ウォールン

参加への3ステップ

1

アプリを
インストール

2

アカウント
作成

以下から選択して作成します。

- ①LINE
- ②AppleID
- ③メールアドレス

3

初期設定

ステップ 1

アプリをインストール

①歩数の計測のため、「ヘルスコネクト」アプリ・「Google Fit」アプリをインストール・初期設定を行います。

Androidの方のみ



QRコードを読み取り、
ヘルスコネクトアプリを
インストールします。



QRコードを読み取り、
Google Fitアプリを
インストールし、アプリを
起動します。



アカウントを選択し「～で
続行」をタップします。



各種項目を設定し「次へ」をタップ、続いて、アク
ティビティの記録を「オンにする」タップします。



「許可」をタップ、続いて、各種
ガイダンスに沿って設定します。



「プロフィール」をタップ
します。



歯車のアイコンをタップ
します。



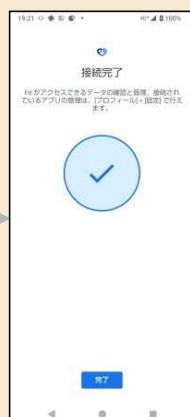
「Fitとヘルスコネクトを同期
する」のボタンをタップします。



「設定」をタップします。



「すべて許可」のボタンをタップ、
次に「許可する」をタップします。



連携設定は完了です。

②QRコードを読み取り、「WoLN」アプリをインストールします。

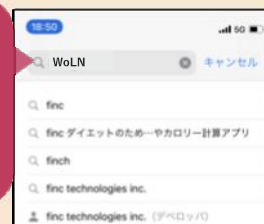
iPhone



Android



QRコードが読み取れない時は、アプリストアで「WoLN」で検索してください。



ステップ 2

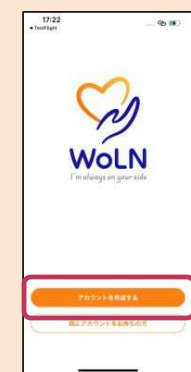
アカウント作成

以下①②③のいずれかの方法で、アカウントを作成します。(①または②が簡単でおすすめです)

①LINE ②AppleID ③メールアドレス

① LINEでアカウント作成

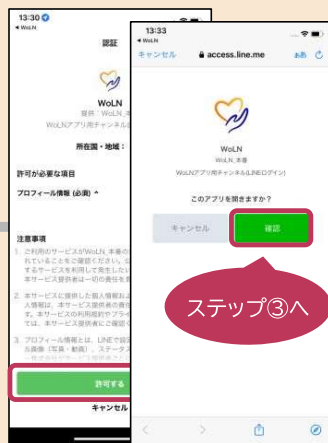
② AppleIDでアカウント作成



WoLNアプリを起動し、「アカウントを作成する」をタップします。



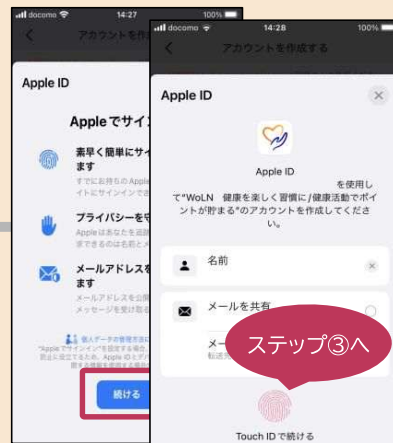
「LINEでアカウント作成」をタップします。



「注意事項」を確認し、「許可する」をタップします。「確認」、続いて「開く」をタップします。



「Appleで作成」をタップします。



内容を確認して「続ける」をタップします。共有内容を確認し、続けます。

③ メールアドレスでアカウント作成



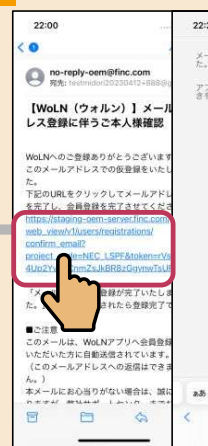
WoLNアプリを起動し、「アカウントを作成する」をタップします。



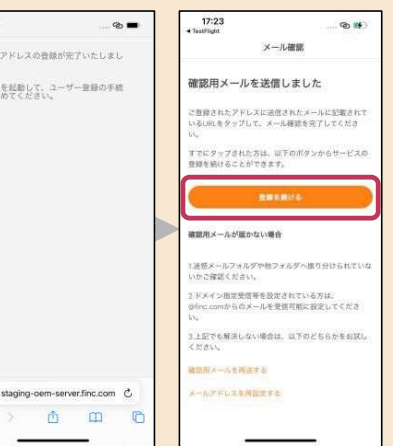
メールアドレスとパスワードを入力し、「次へ」をタップ。メールを送信し、届いていることを確認します。



本人確認メール内にあるURLをタップすることで、登録が完了します。



WoLNアプリを表示し、「登録を続ける」をタップします。



途中で先に進めない時は？

指定したメールアドレスにメールが届かない等、途中で先に進むことができなかった場合はコールセンターにお問い合わせください。

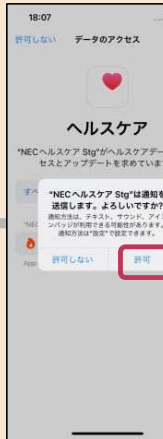
あらチャレ コールセンター:0570-052-055 平日(年末年始を除く)9:00-17:00

ステップ 3

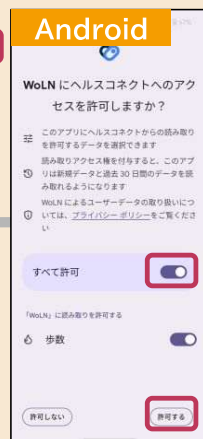
初期設定



ユーザ情報を入力、利用規約・プライバシーポリシーを確認し、「同意して登録」をタップします。



プッシュ通知や、歩数などライフログデータの連携の許可を求めるメッセージを表示した場合は、「許可」を選択します。
※iPhone(iOS)の場合は「ヘルスケア」アプリとの連携、Androidの場合は「ヘルスコネク」アプリとの連携の設定を行います。



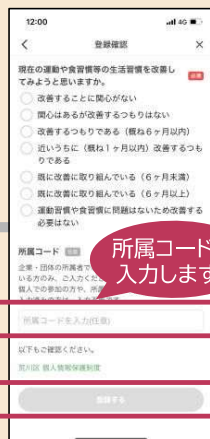
チュートリアルを確認します。



「東京都」を選択し、続いて「あらかわ健康チャレンジ」をタップします。



利用規約を確認し、チェックボタンをタップします。その下の各設問に回答します。別途連絡している「所属コード」を入力し、「登録する」をタップします。



所属コードを入力します。



各サービスの利用規約を確認し、チェックボタンをタップします。「同意して登録」をタップします。



登録完了です。

メモ

アプリの機能や操作方法は、WolN アプリ・ホーム画面の「ヘルプ」にある、「WolN はどのようなアプリですか」から確認をお願いします。

問い合わせ

あらチャレコールセンター
0570-052-055

電話受付時間：平日9：00-17：00
(土日・祝日・年末年始休み)



あらチャレ