

「あるきた」アプリの使い方

記録

毎日の体重・血圧、受診した健診の記録ができます。



メニュー

- お知らせ …… 北区からのお知らせ
- コラム …… 健康に関するコラム
- ポイント獲得 …… ポイント獲得方法、ポイント履歴
- ヘルプ …… アプリの操作方法
- ご利用規約 …… あるきたポイント事業利用規約
- アンケート …… 北区からのアンケート
- アカウント …… アカウント設定変更、引き継ぎコード発行、詳細アカウント設定
- 景品応募 …… 景品抽選に応募
- お問い合わせ …… ヘルプで解決できない場合はお問い合わせください。
- 健康づくり事業紹介 …… 健康づくり事業の紹介
- 特典カード …… 特典カードを表示

グラフ

歩数・距離・消費カロリー・立ち上がり回数・体重・血圧をグラフで表示。月ごとの平均値も確認できます。



300ポイントで特典カードを配信します



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」に応じ、ポイントが貯まります。



ランキング

全体・性別・年代別に歩数ランキングを確認できます。



イベント>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。



(GPS機能使用)
拠点範囲内で「チェック」を押すとCLEAR!

イベント>イベント参加チャレンジ

区主催の講座やイベント参加で、ポイントが獲得できます。

対象イベントはアプリでお知らせします。

あるきたポイント一覧

種類	獲得ポイント	
歩数ポイント(1日あたり)	1,000歩以上	2
	2,000歩以上	4
	3,000歩以上	6
	4,000歩以上	8
	5,000歩以上	10
	6,000歩以上	12
	7,000歩以上	15
	8,000歩以上	20
継続ポイント(1月あたり)	5,000歩以上の日が20日以上	100
測定ポイント(1日あたり)	体重入力	1
	血圧入力	1

種類	獲得ポイント	
立ち上がりポイント ^{※1} (1日あたり)	6回	2
	7回	3
	8回以上	4
健診ポイント(1年度あたり)	健康診査等 ^{※2}	200
	がん検診 ^{※3}	200
イベントポイント(1回あたり)	健康関連イベント	50
	ウォーキング大会	200
制覇ポイント (各コース毎月1回のみ)	1コース制覇	50
アンケートポイント (1回あたり)	回答	100

※1 1時間のうち30分ごとに3分間を2回、1時間に5分間、1時間に1分間身体を動かした回数をカウントします。
 ※2 【対象】若年健診(区)、特定検診(区)、職場の健康診断、学校の健康診断、後期高齢者健診、人間ドック、耳の健診、眼科健診、歯科健診、骨粗しょう症検診
 ※3 【対象】胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診

「座りすぎ」っていませんか?

1日の座っている時間を減らすだけでなく、途中で立ち上がることも大切です。30分に1回なら3分、1時間に1回なら5分くらいは立ち上がって動きましょう。立ち上がって少し動くことで、身体の筋肉が刺激され、代謝機能や血液の循環が良くなります。