

あらチャレ

あらかわ健康チャレンジ

企業向け活用事例



荒川区健康推進課

目 次

01. あらチャレとは？ …… P1

02. あらチャレ活用事例 …… P5

03. ダウンロード方法 …… P8



あらチャレ

01 あらチャレとは



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、giftee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

あらチャレ

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

あらチャレ

ポイントはどうやったら貯まるの？



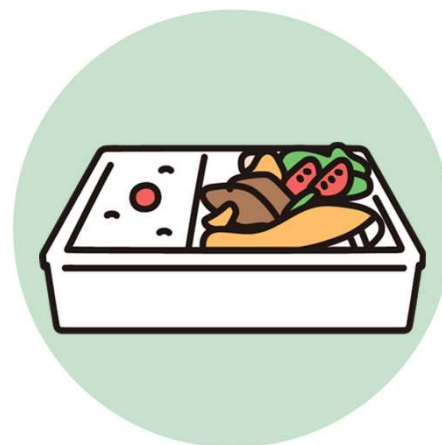
歩く

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



あらかわ満点メニュー
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=20ポイント/月
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！

あらチャレ

02 あらチャレ活用法



例えばこんな使い方！

会社内でのあらチャレ活用事例

あらチャレ

職場の方と歩数ランキング対決を開催！

あらチャレのグループ機能を使えば、
会社内で「歩数ランキング対決」ができます！

従業員の方が運動するきっかけになるほか、従業員
同士のコミュニケーションの向上も期待できます。

グループ対抗のイベントでポイント付与も可能です。

（例：1位 100pt 2位 80pt 3位 50pt）

※歩数ランキング対決等のイベントを開催する場合は、あらチャレ
コールセンターまでご連絡ください。



例えばこんな使い方！

会社内でのあらチャレ活用事例

健康的な食生活をサポート

食事内容を記録して、普段の食事
で不足している栄養素などを確認
できます。AIによる栄養アドバイ
スもあります。



定期健診の受診促進

健康診断を受診した場合、50ポイ
ントを獲得できます。
定期健診の受診促進にあらチャレ
をご活用ください。



ストレスチェックを行う

あらチャレのメニュー内「スト
レスチェック」を行った場合、
5ポイント獲得できます。ぜひ
ご活用ください。



健康に関する情報提供

あらチャレでは、運動や生活習慣、
食事に関する記事や動画等、健康
に役立つ情報を発信しています。



03 ダウンロード方法

10



Step1

「WoLN」アプリをインストール

各アプリストアにアクセスして、「WoLN」をインストール。

iPhone
の方



Androidの方



11

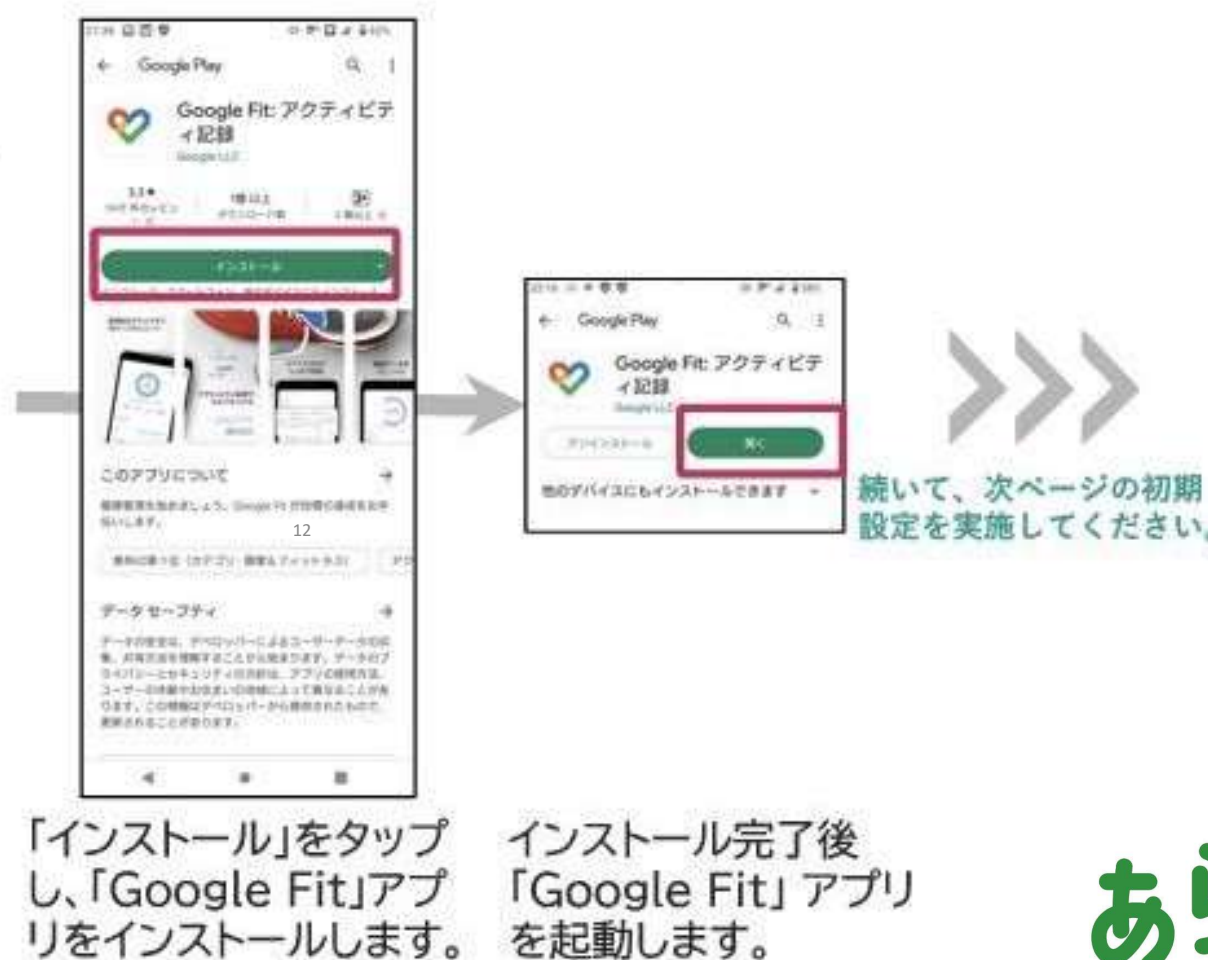
あらチャレ

Step 2

※Androidをご利用の方のみ

「Google Fit」アプリをインストール

下記QRコードをスマートフォン
より読み取ります。



あらチャレ

Step 2

※Androidをご利用の方のみ

「Google Fit」アプリをインストール



Googleアカウントを選択し、「(アカウント名)で続行」をタップします。

各種項目を設定し、「次へ」をタップします。

歩数等のアクティビティの記録について「オンにする」をタップします。

「許可」をタップします。

あらチャレ

Step3

アカウントの作成

※iPhoneでの起動イメージ



WoLNアプリのアイコンをタップし、アプリを起動します。

メールアドレスとパスワードで認証を行う場合
「2.1 アカウントの作成(①メールアドレスとパスワードでログイン)」のページを参照

LINEアカウントによる認証を行う場合
「2.1 アカウントの作成(②LINEアカウントでログイン)」のページを参照

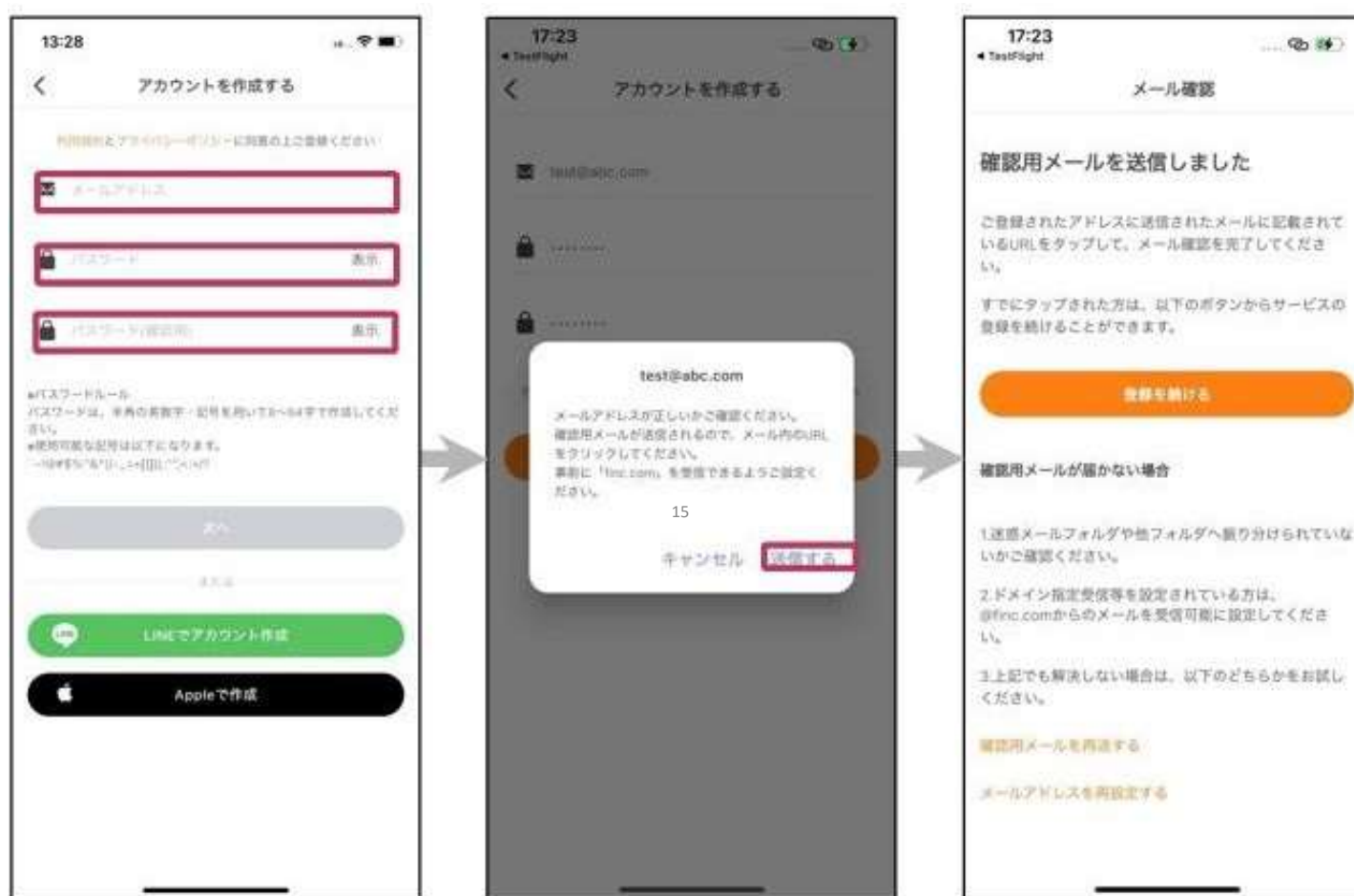
Apple IDによる認証を行う場合
「2.1 アカウントの作成(③Apple IDでログイン)」のページを参照

あらチャレ

Step3

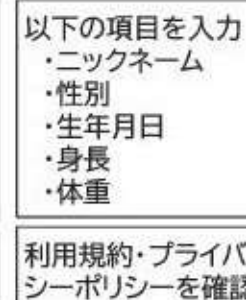
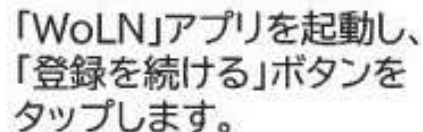
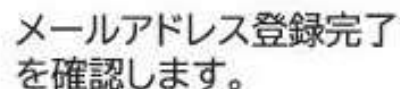
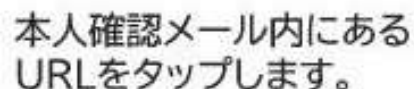
アカウントの作成 ① メールアドレスとパスワードでログイン

①か②のどちらかを選びます



あらチャレ

アカウントの作成 ① メールアドレスとパスワードでログイン



アカウント登録に必要な情報を入力します。
続いて、利用規約・プライバシーポリシーを
タップして内容を確認します。
最後に「利用規約とプライバシーポリシーに同
意して登録」ボタンをタップします。

あらチャレ

Step3

アカウントの作成 ②LINEアカウントでログイン



「LINEでアカウント作成」を
タップします。



「注意事項」の内容を確認して、
「許可する」をタップします。



「確認」をタップします。

あらチャレ

Step3

アカウントの作成 ②LINEアカウントでログイン



アカウント登録に必要な情報を入力します。
続いて、利用規約・プライバシーポリシーをタップして内容を確認します。
最後に「利用規約とプライバシーポリシーに同意して登録」ボタンをタップします。

あらチャレ

Step 4

サービスの登録



あらチャレ

Step 4

サービスの登録



都道府県一覧から「東京都」を選択します。

「あらチャレ(荒川区)」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。

あらチャレ

お疲れ様でした。登録完了です！



まずは、今晚の夕食の記録から始めてみましょう。

あらチャレ

お問い合わせ

 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²²・年末年始休み）

あらチャレ