

健康ポイントアプリ「あるこ」について①



- 令和2年11月にリリース
- 「歩く」ことを中心に日常の中で健康づくりを行うことができるアプリ
- 毎日の健康活動をポイント化し、インセンティブを付与（地元企業・自治体等連携）
- 健康づくりに役立つ16種類以上のコンテンツを提供
- イベントを活用した登録者数の増加
- 登録者数は6,724人(令和7年11月末)

【アプリ内でのイベントについて】

**あるチャレ**

第17回あるチャレ

今回のチャレンジ内容は…

**期間中、7日間以上で8000歩を達成しよう！**

・ウォーキングをすることで幸せホルモンの分泌を促し心も体もリフレッシュしよう！

**他市とのウォークラリー**

三市一町合同ウォークラリー

西東京市 vs 青梅市 vs 瑞穂町 vs 有田市

三市一町合同ウォークラリー

開催期間 令和7年12月19日(日)

参加対象 西東京市に在住・在勤の方

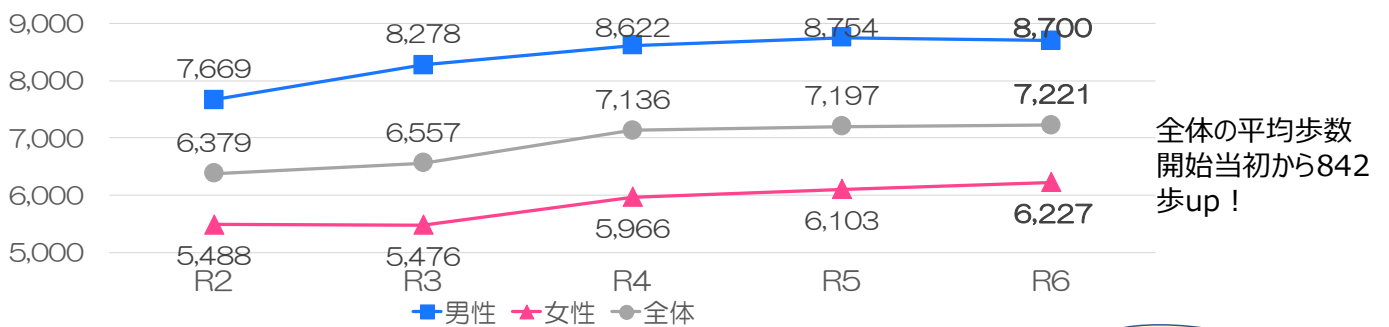
参加方法 目標歩数を決めてチームに参加登録をする！

チームコード  
1,000歩チーム 1152-3877-6169  
2,000歩チーム 1152-6872-3453  
3,000歩チーム 1152-4575-6845

健康ポイントアプリ「あるこ」について②

平均歩数について

(R7年2月末時点)



外出するきっかけになります！

アプリのおかげで母や息子と数を競いながらできるので頑張れます！

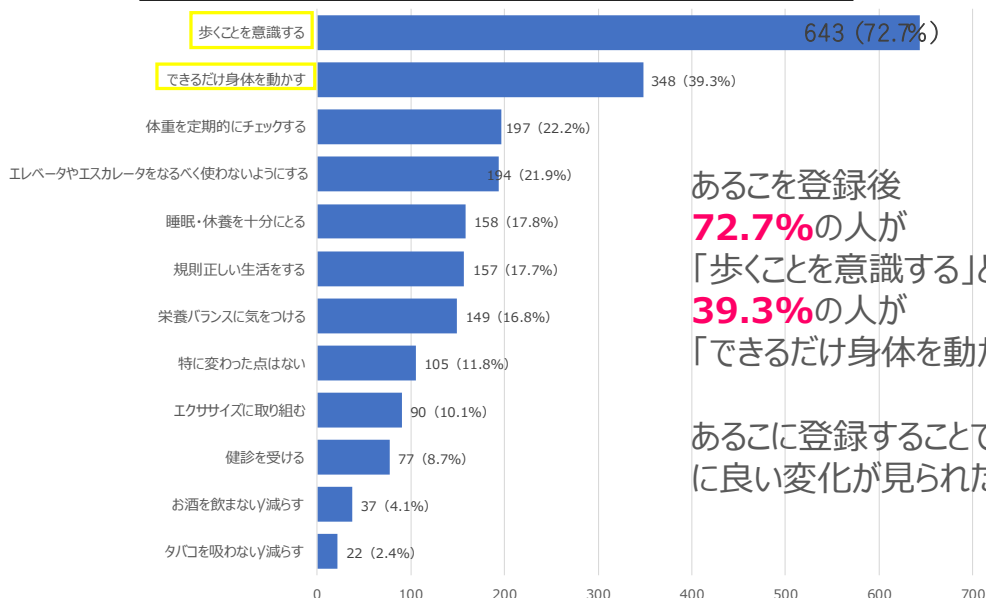
一緒に参加している知人や子供と共通の話題で盛り上げられるのがうれしい。

リアルでは1人でも、みんなと歩いている感じがして励みになる

## 健康ポイントアプリ「あるこ」について③

### あるこ登録後 健康に対する意識・行動面での変化

(R7年2月末時点)  
※複数回答



あるこを登録後  
**72.7%**の人が  
「歩くことを意識する」と回答！  
**39.3%**の人が  
「できるだけ身体を動かす」と回答

あるこに登録することで、意識や行動面に良い変化が見られた。

3

## 令和5年度 第12回 健康寿命をのばそう！アワード スポーツ庁長官 優秀賞を受賞！

- 令和5年11月27日（月曜日）開催の厚生労働省及びスポーツ庁主催「第12回健康寿命をのばそう！アワード」にて、スポーツ庁長官優秀賞を受賞。
- このアワードは、平成23年より実施されている「スマート・ライフ・プロジェクト」の取組の一環として、生活習慣病予防の啓発活動の奨励・普及を図ることを目的に実施されています。

### 受賞のポイント

- 「歩数」を見える化したこと
- ウォーキングやエクササイズに応じてポイント付与するなど、楽しみながら参加できる工夫がされていること
- スポーツ実施率が低くなっている20～50代、特に女性の参加を促すことができています。
- 継続利用率が高いこと



3