

北区では区民のみなさまの健康づくりを応援しています。

利用料
無料

※通信料は
かかりません



あなたの街の健康アプリ!



あるきた

日々のウォーキングや健康づくりの取り組みでポイントが貯まる!
貯めたポイントで景品の抽選に応募しよう!

アプリをインストール



事業ホームページ

ポイントを貯める



ポイントを交換する

貯めたポイントを使って、
景品が当たる抽選に応募



※年度末までに使いきれなかったポイントは失効せず、翌年度へ繰り越しして使用することができます。
登録、参加はとっても簡単! 詳細は裏面をご覧ください。

お問い合わせ窓口 カラダライブコールセンター

0570-077-122

受付時間/
平日9:00~18:00
(土日祝・12/29~1/3を除く)
※サービス名は「あるきた」と
お伝えください。

BEYOND_



きたいを超える
東京北区

発行：北区健康部健康政策課
電話：03-3908-9068
発行月：令和8年3月
刊行物登録番号：7-2-126

健康に役立つ「知って、参加して、おトクなコンテンツ」が盛りだくさん!

毎日、無理のない範囲で健康づくりの取り組みを続けていきましょう!

歩数や健康診査などの健康に関する記録に応じてポイントが加算され、貯めたポイントで協力店の特典を受けたり、**景品抽選に応募**することができます。

毎日アプリを開いてできることからはじめてみましょう!



1. 健康づくりに関するアクションであるきたポイント をためよう!

歩数ポイント

日々の歩いた歩数でポイントを獲得できます。

ポイント
GET!

1,000歩あたり2pt(一日20ptを上限)

健診を受診

健康診査やがん検診などを受診。

ポイント
GET!

200pt(1年度あたり)

健康イベントに参加

区主催のイベント参加で、ポイントを獲得できます。

※イベントによりポイント数の違いがあります。

ポイント
GET!

200pt(1回あたり)

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」をカウントします。

ポイント
GET!

6回:2pt 7回:3pt 8回以上:4pt(1日あたり)

健康チャレンジ

自分で設定した健康目標など、毎日の健康づくりにチャレンジ!

ポイント
GET!

1pt(1日あたり)

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。

ポイント
GET!

1コース制覇で50pt(各コース毎月1回のみ)

! 「座りすぎ」していませんか?

30分に1回なら3分間、1時間に1回なら5分間くらいは立ち上がって動きましょう。身体の筋肉が刺激され、血液循环や代謝機能が良くなります。

協力:早稲田大学スポーツ科学学術院教授 岡 浩一朗氏



2. 貯めたポイントで景品の抽選に応募しよう!

応募期間

<1回目>
2026年8月1日~20日(予定)

<2回目>
2027年1月4日~24日(予定)

応募方法

貯めたポイントの応募口数を利用してアプリから応募してください。(1口 1,000ポイント)

※年度末までに使い切れなかったポイントは失効せず、翌年度へ繰り越して使用することができます。

景品当選対象者

北区在住・在勤・在学の18歳以上
一部北区在住18歳以上対象



景品はアプリ内の機能で応募可能です(応募機能は随時配信)。当選の発表は、景品の発送をもってかえさせていただきます。詳細はアプリ内・区ホームページにて随時お知らせいたします。ポイント獲得期間や景品応募期間等は変更となる場合があります。



①App store またはGoogle play から「あるきた」をダウンロードします。

②アプリを起動し、ニックネームや生年月、性別、身長等を入力します。
利用規約を確認し、登録してください

※スマートフォンのデータ通信料は、ご利用者様の負担となります。
※全てのスマートフォンで、正常動作を保証するものではありません。

各ストアから検索してダウンロード

あるきた

検索