

『アプリでかんたん!』

参加費  
無料!

# こうとう 健康チャレンジ

## 楽しく歩いて健康に!

江東区  
観光キャラクター  
コトミちゃん



● ポイント  
獲得期間:  
令和7年  
7/7 ~ 12/31  
(月) (水)



### こうとう健康チャレンジとは?

● 楽しみながら健康習慣が身につく江東区オリジナルアプリ。  
歩数や食事内容を記録して、健康もポイントもゲットしよう!

Point  
1

あなたのカラダ情報が  
ひと目でわかる!



Point  
2

最先端AI技術で  
健康をサポート!



AIを活用し、血圧や血糖値  
維持のためのプログラムや  
食事アドバイスなどあなた  
に合った情報を提供します。

Point  
3

ゲーム感覚で  
楽しく続けられる!



いろいろな機能で楽しく健  
康づくりに取り組めます。



Point  
4

幅広い世代の方に  
人気のコンテンツ!



ヘルシーレシピや生活習慣  
病の情報など、多彩な  
コンテンツを用意して  
います。

Point  
5

ポイントを貯めて  
景品をゲット!



応募は期間中2回。抽  
選でコトミちゃんグッ  
ズや図書カードNEXT  
ネットギフトなどが当  
たる!

※景品への応募時期、景品内容は変更となる可能性があります。

詳細は裏面をチェック! ▶▶▶

参加費無料!

# 登録は簡単!

参加方法

対象 18歳以上の江東区民  
使用アプリ WoLN (ウォルン) 

Androidの方はここから

## 事前準備:「Google Fit」アプリと「ヘルスコネクト」アプリの同期

- 1 Google Fitアプリを起動しトップ画面右下のメニューから「プロフィール」をタップ
- 2 プロフィール画面右上の「設定」をタップ
- 3 「Fitとヘルスコネクトを同期する」を有効にする

Google Fitの  
インストールはこちら



ヘルスコネクトの  
インストールはこちら  
※Android13以下の方のみ



iPhoneの方はここから

## Step 1 アプリをインストール



## Step 2 アカウントを作成

各アプリストアにアクセスして、「WoLN」をインストール。

iPhoneを  
ご利用の方はこちら



Androidを  
ご利用の方はこちら



アプリを開いてメールアドレスかLINEまたは  
Apple連携でアカウント作成。



## Step 3 「WoLN」アプリと同期する

iPhone

「WoLN」アプリと  
「ヘルスケア」アプリの同期

- 1 「許可」をタップ
- 2 「歩数」のチェックを入れる
- 3 「許可」をタップ



Android

「WoLN」アプリと「ヘルスコネクト」アプリの同期

- 1 「すべて許可」をタップ



## Step 4 こうとう健康チャレンジに参加

- 1 「東京都」を選択
- 2 「こうとう健康チャレンジ」をタップ



江東区  
健康キャラクター  
コトミちゃん

## 簡単にポイントが貯まります! たとえば...

1日に1,500歩以上  
スマホを携帯して歩く。



アプリに食事内容を入力。  
AIによる栄養アドバイスも  
受けられます。



アプリに体重と睡眠時間を入力。



そのほか...毎日アプリを起動することでポイントが貯まります。また、江東区が案内する健康づくりの事業への参加や、スポーツセンターの利用でもポイントが貯まります!

## 貯めたポイントで景品に応募!!

•1口5,000ポイント、各回3口まで応募可能

応募  
期間

1回目:令和7年10月1日(水)~10月20日(月)※終了  
2回目:令和7年12月15日(月)~令和8年1月15日(木)

景品  
発送

令和7年12月上旬を予定  
令和8年3月上旬を予定

※当選の発表は景品の発送をもって代えさせていただきます。また、景品数は応募状況により変動します。アプリの使い方・景品応募方法の説明会(11月16日・12月21日・令和8年1月11日)を実施します。詳細は健康スポーツ公社HPをご覧ください。



スポーツと人情が熱いまち  
江東区

KOTO City in TOKYO

公益財団法人江東区健康スポーツ公社  
[〒135-0016 江東区東陽2-1-1]

こうとう健康チャレンジ事務局 TEL: 0570-022-221

受付時間: 7月1日(火)より平日9:00-17:00 (土日・祝日・年末年始休み)

詳しくは  
こちら!

