



としま  健チャレ!

いつでも、どこでも、どこでも

お得に健康づくり  
をはじめましょう!

令和8年度 健康チャレンジだより

アプリになって  
もっと便利に!



アプリに関するコールセンター

Tel 06-4796-6011

受付時間 10:00~17:00 (土日祝、12/29~1/3を除く)

(事業に関するお問い合わせ) 豊島区地域保健課 保健事業グループ 03-3987-4660

TOSHIMA  
CityA

## 目次

- 1) 事業概要 ..... P. 2～3
- 2) 新規登録方法 (iPhone) ..... P. 4～6
  - 事前準備
  - アプリをダウンロード
  - メールアドレス登録
  - ログイン
- 3) 新規登録方法 (Android) ..... P. 7～12
  - 事前準備
  - アプリをダウンロード
  - メールアドレス登録
  - ログイン
  - Google Fit と同期
  - Google Fit 以外のアプリ利用
  - ヘルスコネクト連携方法
- 4) 健康記録 / イベント参加方法 ..... P. 13～14
  - 健康記録のつけ方
  - イベントの参加方法
- 5) 協賛店特典交換方法について ..... P. 15～17
  - 獲得したポイントで特典を交換する方法
  - ポイント履歴の確認方法
  - 獲得した特典のクーポンを利用する方法
- 6) アンケートの回答方法 ..... P. 18
  - アンケートの回答方法
- 7) 協賛店一覧 ..... P. 19～20
- 8) 豊島区ポイントを貯めることができるアクション ..... P. 21
- 9) よくあるお問い合わせ ..... P. 22

## としま 健チャレ!

いつでもだれでもどこでも  
お得に健康づくりをはじめましょう!



としま健康チャレンジ!がアプリになりました

### 健康情報もお届け!

季節ごとの情報など健康コラムを発信。  
他にも、豊島区内のイベント情報などお役立ち情報も  
もりだくさん!

### 日々のデータ記録で健康管理!

体重・睡眠時間・血圧・脈拍・歩数・体温などが、毎日記録  
できます。記録したデータは1週間、1か月、1年ごとの  
グラフで表示できるので、変化を把握しやすく毎日の健康  
管理に役立ちます。



- 通勤、買い物、お子さんの送り迎えなど、歩くだけでポイントが貯まる
- スマホ1つでポイントの交換から特典交換まで可能
- 新保健所での測定やイベントでもっとポイントをゲット
- 健康に関する様々なお知らせを配信



アプリ「アスリブ」の  
ダウンロード・登録



新規登録、日々の健康活動等  
によるポイントの獲得

日々の健康行動でポイントが貯まって  
「おトクがいっぱい！」

歩く・体重の記録・血圧を測る・朝食をとる・人間ドックや健康診断の  
受診・健康コラムを読む・アンケートへの回答などの

日々の健康行動を記録すると、ポイントが貯まります◎



ポイントをクーポンに  
交換し協賛店で利用

ポイントは次年度の3月31日まで有効です



## 新規登録方法



iPhone 版



### 01 事前準備

ご登録前に以下をご用意ください



普段ご利用のメールアドレス

### 02 アプリをダウンロード

「アスリブ」アプリのダウンロードを行います

Appストア から「アスリブ」で検索し、ダウンロードしてください  
※ダウンロードには別途通信料がかかります



App Store  
からダウンロード



対応  
機種

ios16.0以上のiPhone

推奨画面サイズ: 横幅720ピクセル以上

※上記以外の解像度でアプリを表示した場合、画面が崩れる可能性があります

## 03 メールアドレス登録

メールアドレスを登録します

## 04 ログイン

アスリブにログインしてください

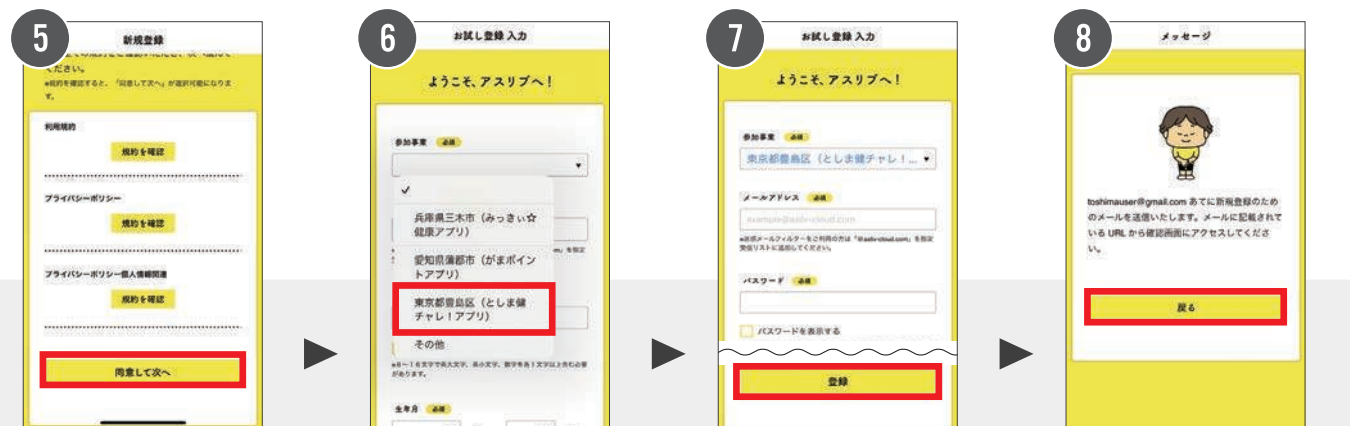
さあ、アスリブをはじめましょう!



1 インストールしたアプリを起動し「次へ」をタップ  
2 「新規登録」をタップ  
3 全ての項目の「規約を確認」をタップし規約内容を確認  
4 規約を読み終えたら「閉じる」をタップし確認完了



1 アスリブアプリを起動し「ログインはこちらから」をタップ  
2 登録したメールアドレス/パスワードを入力し「ログイン」をタップ (メールアドレスの代わりにメールで通知された参加者番号でも可)  
3 プッシュ通知の許可設定を選択 「許可しない」を選択してもアスリブは使用できます  
4 歩数との連携を「ON」にして「許可」をタップ



5 「同意して次へ」をタップ ※すべての規約(3項目)を確認すると「同意して次へ」タップ可能になります  
6 参加事業を選択し、豊島区 (としま健チャレ!アプリ) をタップ  
7 参加事業選択後、メールアドレス/パスワード/生年月/性別/都道府県/市区町村名/ニックネーム/友達紹介番号 (お持ちの方) を入力し「登録」をタップ  
8 「戻る」をタップ 登録したメールアドレスに確認メールが送信されます



5 さあ、アスリブをはじめましょう!



9 確認用メールが登録メールアドレスに送信されるので、本文の青いURLをタップし、確認画面に遷移  
10 登録内容を確認し、「登録」をタップ  
11 登録完了メールが、登録メールアドレスに送信され、登録完了アスリブを起動し、ご利用ください  
12 届いた登録完了メールは大切に保管してください

## iPhoneでのiOSバージョン確認方法



1 ホーム画面の「設定」をタップします。  
2 「一般」をタップします。  
3 「情報」をタップします。  
4 「バージョン」はiOSソフトウェア (赤枠)、「キャリア」はキャリア設定のバージョン (青枠) が確認できます。

新規登録方法



Android版



01 事前準備

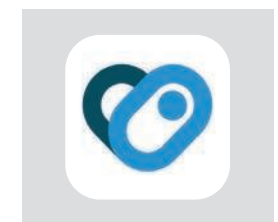
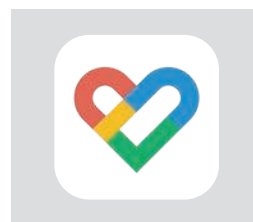
ご登録前に以下をご用意ください

普段ご利用のメールアドレス

Googleアカウント

Google Fitアプリ

ヘルスコネクアプリ



Android OS14以上はインストール不要

- ・端末によって、GoogleFit登録時、ヘルスコネク連携を聞かれることがありますが、「はい」で進めてください
- ・GoogleFitは事前にGoogleアカウントとの連携を実施してください

02 アプリをダウンロード

「アスリゴ」アプリのダウンロードを行います

Playストア から「アスリゴ」で検索し、ダウンロードしてください  
※ダウンロードには別途通信料がかかります



対応機種

Android11.0以上のスマートフォン  
推奨画面サイズ: 横幅720ピクセル以上

※上記以外の解像度でアプリを表示した場合、画面が崩れる可能性があります

「アスリゴ」をインストールする際のGoogleアカウントは、「Google Fit」と同じアカウントを選択してください。

03 メールアドレス登録

メールアドレスを登録します

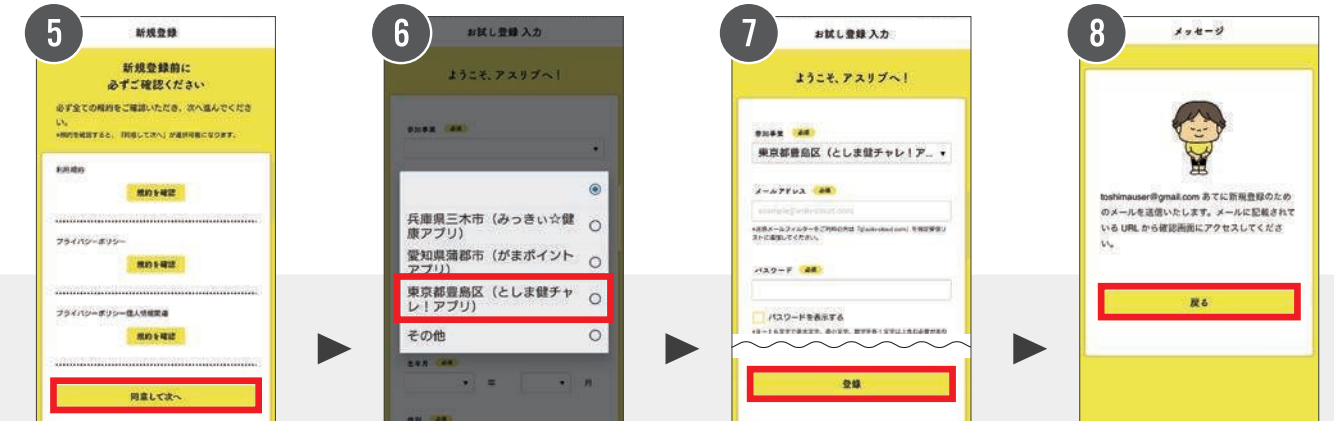


インストールしたアプリを起動し「次へ」をタップ

「新規登録」をタップ

全ての項目の「規約を確認」をタップし規約内容を確認

規約を読み終えたら「閉じる」をタップし確認完了



「同意して次へ」をタップ  
※すべての規約(3項目)を確認すると「同意して次へ」タップ可能になります

参加事業を選択し、豊島区(とうま健チャレ!アプリ)をタップ

参加事業選択後、メールアドレス/パスワード/生年月/性別/都道府県/市区町村名/ニックネーム/友達紹介番号(お持ちの方)を入力し「登録」をタップ

「戻る」をタップ  
登録したメールアドレスに確認用メールが送信されます



確認用メールが登録メールアドレスに送信されるので、本文の青いURLをタップし、確認画面に遷移

登録内容を確認し、「登録」をタップ

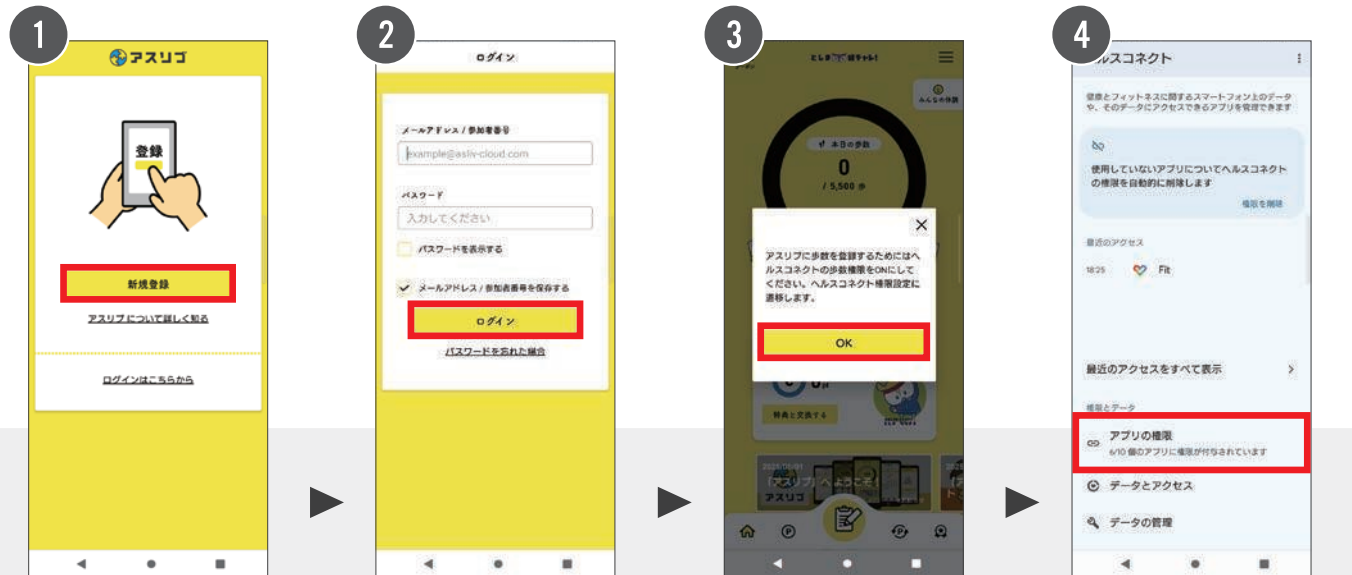
登録完了メールが、登録メールアドレスに送信され、登録完了アスリゴを起動し、ご利用ください

届いた登録完了メールは大切に保管してください

## 04 ログイン

アスリブにログインしてください

さあ、アスリブをはじめましょう!



1 アスリブアプリを起動し「ログインはこちら」をタップ

2 登録したメールアドレス/パスワードを入力し「ログイン」をタップ(メールアドレスの代わりにメールで通知された参加者番号でも可)

3 歩数権限付与案内で「OK」をタップ

4 「アプリの権限」をタップ



5 アクセスが許可されていないアプリから「アスリブ」をタップ



6 「歩数」は必須でON「体重」、「心拍数」、「睡眠」「血圧」は毎日の健康記録で自動連携するものをON  
※「体重」自動連携時、「身長」をON  
身長はFitから連携されBMI計算に利用されますがヘルスコネクは権限付与から30日前以降のデータを取得するため、BMIが「\_」の場合は、Fitから身長を今日で再登録してください。

7 戻るボタンで、ヘルスコネクの画面を終了後、10ページの05 Google Fitと同期へ

## 05 Google Fitと同期

「ヘルスコネク」と「GoogleFit」を同期し

さあ、アスリブをはじめましょう!



1 端末の「Google Fit」を開きます

2 右下の「プロフィール」をタップ

3 プロフィール画面で右上の「設定」をタップ

4 「Fitとヘルスコネクを同期する」をオンにしてGoogleFitを閉じます



5 右下の「設定」をタップ



6 「すべて許可」をタップ右下の「許可」をタップ



7 「完了」をタップ後Fitを閉じる



8 ヘルスコネクの連携設定は完了です。さあ、アスリブをはじめましょう!

端末によってGoogleFit登録時にヘルスコネクとの連携を設定することがあり、  
④「Fitとヘルスコネクを同期する」がオンになっていることがありますが、その際は一旦オフ後④から設定して下さい。

ヘルスコネクの連携方法につきましては、12ページをご確認ください。

## 06 Google Fit 以外のアプリ利用

GoogleFit以外の健康データ取得アプリをご利用の場合

ご利用の健康データ取得アプリとヘルスコネクトを同期してからご利用ください

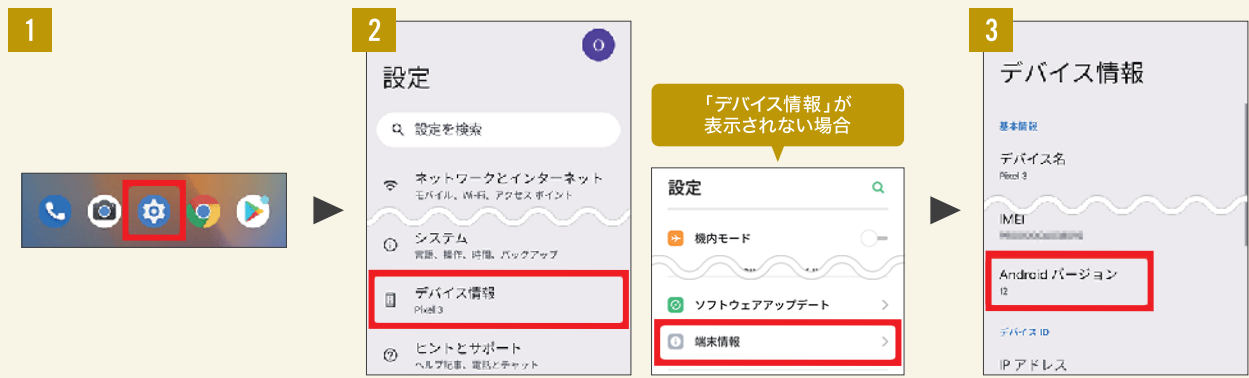


1 ログイン時に「GoogleFit」インストールのメッセージが表示されます

2 「以降このメッセージを表示しない」をチェック「X」ボタンで閉じてください

3 ご利用の健康データ取得アプリからヘルスコネクト経由でご利用いただけます

### AndroidでのOSバージョン確認方法



1 ホームまたはアプリ一覧画面で「設定」をタップします。  
※ 画面・アイコン・名称等は端末により異なります。

2 「設定」画面が表示されます。「デバイス情報」をタップします。

3 「端末情報」や「ソフトウェア情報」などをタップします。  
※「システム」→「端末情報」の順にタップする機種もあります。

4 「デバイス情報」画面が表示されます。  
「Android バージョン」の項目で、現在のバージョンを確認します。  
※ 手順の例では、Androidバージョン 12を使用していることとなります。

## ヘルスコネクト連携方法

### 1 ヘルスコネクト連携確認 (Androidバージョン14以上)

Android/バージョン14以上の方は、設定アプリ内に「ヘルスコネクト」が入っておりますので、「Play ストア」からのインストールは不要です。  
※「Play ストア」より「ヘルスコネクト」をインストールした場合は、「ヘルスコネクト」のアンインストールを行ってください。



1 画面左上「設定」アプリをタップします。

2 設定アプリから「プライバシー」をタップします。  
※表示されない場合は、虫眼鏡の検索欄から「ヘルスコネクト」で検索をお試しください。

3 「ヘルスコネクト」をタップします。

4 「アプリの権限」をタップします。

5 「アクセスが許可されていないアプリ」から「アスリブ」をタップします。  
※「アクセスが許可されているアプリ」に「アスリブ」が表示されている場合はこちらをタップします。

6 「歩数」のボタンをタップしONにします。  
※すでにONの場合は、OFFに切り替え後、再度ONにしてください。  
※アスリブから入力する項目はOFFにします。

「OFF」にする場合

7 画面左上「←」をタップします。

8 「アクセスが許可されていないアプリ」から「Fit」をタップします。  
※「アクセスが許可されているアプリ」に「Fit」が表示されている場合はそちらの「Fit」をタップします。

9 「すべて許可」のボタンをタップしONにします。  
※すでにONの場合は、一度OFFにしてから再度ONにしてください。

9 「ヘルスコネクトからFitのデータも削除する」にはチェックを入れず、「すべて削除」をタップします。  
※チェックを入れると、データが消えますのでご注意ください。

設定が完了しましたら、「2 ヘルスコネクトとFitの同期方法」をご確認ください。  
設定がお済みで歩数が表示されない方は、ヘルスコネクトとGoogleFitの同期が外れている可能性があります。  
歩数が表示されない方も「2 ヘルスコネクトとFitの同期方法」を合わせてご確認ください。

### 2 ヘルスコネクトとFitの同期方法



1 端末の「Google Fit」を開き、右下の「プロフィール」をタップします。

2 右上の「設定」をタップします。

3 「Fitとヘルスコネクトを同期する」のボタンをタップしONにします。  
※すでにONになっている場合は、一度OFFにしてから再度ONにしてください。

4 「設定」をタップします。

5 「すべて許可」のボタンをタップ後、画面右下の「許可」をタップします。  
※機種によって、こちらの画面が表示されない場合がございます。

6 「完了」をタップします。

※上記設定後、アスリブアプリを一度強制終了してから、再度アスリブを開いて歩数が表示されているかご確認ください。歩数が表示されない場合は、アスリブを強制終了いただき、歩数が連携出来ない場合はアスリブアプリを一度ログアウトいただき、再ログインにて歩数連携をお試しください。  
※設定日当日はシステム制限により、ホーム画面「本日の歩数」と「歩数グラフ」の歩数が一致しない場合がございます。設定日の翌日以降、歩数は一致しますのであらかじめご了承ください。

# 健康記録/イベント参加方法

## 健康記録のつけ方(例:血圧の記録)

1 アプリのトップ画面中央の記録マークをタップ

2 記録項目アイコンの中から「血圧」をタップ

3 測った血圧を記録します

4 記録が完了したらグラフ画面がでて、登録完了!

簡単に記録できるね!

## イベントの参加方法

1 アプリのトップ画面最下部の「イベント一覧」をタップ

2 一覧の中から気になるイベントをタップ

3 イベント内容を確認し、参加する(一部予約が必要なイベントもあります)

1 イベント当日に①の「イベント一覧」をタップし、イベントに適した読み取り方法を選択

2 指定の読み取り方法にて読み取り、送信を行う  
※QRコード読み取りの際に、読み取りの確認画面が表示された場合は許可します

3 送信、読み取りが完了したら「OK」をタップすると、イベント参加済みとなります

# 協賛店特典交換方法について

## 獲得したポイントで特典を交換する方法

1 アプリのトップ画面右下のPマークをタップ

2 「特典を獲得する」画面から「豊島区ポイント」をタップ

3 希望する特典の「詳細を表示」をタップ

## ポイント履歴の確認方法

1 アプリのトップ画面左下のPマークをタップ

2 画面右上の「ポイント履歴」をタップ

3 現状のポイント獲得履歴が確認できます

4 特典の詳細画面から「交換」をタップ

5 確認画面から「交換をタップ」  
※交換後の取り消しはできませんのでご注意ください

6 完了画面が出たら交換完了！有効期限内までに利用して下さい

## 獲得した特典のクーポンを利用する方法

次ページへ

1 アプリのトップ画面右下のPマークをタップ

2 「特典を獲得する」画面から「豊島区ポイント」をタップ

3 「交換履歴」からクーポン交換する特典の「詳細表示」をタップ  
※有効期限切れ特典は選択できません

## 獲得した特典のクーポンを利用する方法

※当画面 4 5 6 は必ず店舗スタッフに画面を見せながら操作してください  
スタッフの確認が取れない場合特典を受け取れない場合がございますのでご注意ください



特典の詳細画面から「利用する」をタップ

確認画面の「利用済み」をタップ

完了画面が出たら利用完了！



利用後は「利用済み」と表示されます

## アンケートの回答方法



アプリのトップ画面最下部の「アンケート一覧」をタップ

回答するアンケートをタップ

アンケート項目を順番に選択、または入力後、「回答する」をタップ  
※必須項目 **必須** は必ず回答してください  
※回答後の内容の確認・修正は出来ません



メッセージ画面が表示され、登録完了！  
「戻る」をタップで、アンケート一覧画面へ



協賛店一覧

各協賛店や特典内容の詳細はこちら



1	アニメイト 池袋本店	500円商品券プレゼント	6	ホテルメトロポリタン 日本料理「花むさし」	ランチ「玉手箱」10%OFF
2	らしんばん 池袋本店	好きな商品 390円以下と交換	7	サンシャインシティ 古代オリエント博物館	入場料20%OFF
3	ビックカメラ 池袋本店	3%ポイントアップ クーポンプレゼント	8	ETC DANCE SCHOOL 池袋校	入会金無料・体験料無料
4	東武百貨店 池袋店	店頭価格から3%のご優待	9	ティップ・クロス TOKYO池袋	登録料50%OFF
5	ホテルメトロポリタン 四季彩茶寮「匂香」	ご飲食代金10%OFF	10	医療法人財団 豊島健康診査センター	一部検査料金550円OFF
11	カーブス 目白店	1回無料体験プレゼント			
12	カーブス 巣鴨	1回無料体験プレゼント	14	とうふ家 ほん重	菜弁当をご注文の方に 季節のアイスクリームプレゼント
13	カーブス 駒込駅前	1回無料体験プレゼント			
15	カーブス 要町駅前	1回無料体験プレゼント	18	ヨギフィール 東長崎	初回体験1,100円、当日入会で 入会金・事務手数料無料
16	カーブス アイテラス落合南長崎ANNEX	1回無料体験プレゼント	19	レノモス 東長崎	初回体験1,100円、初回来店時の 入会で入会金0円
17	ヨギフィール 千川	初回体験1,100円、当日入会で 入会金・事務手数料無料			

## 豊島区ポイントを貯めることができるアクション

### Point Get!

アクション	ポイント	付与回数	概要
新規登録	50	初回のみ	アスリブに新規登録で自動反映
ログイン	1	毎日1回	アスリブへのログインで自動反映
ウォーキング達成 	2	毎日1回	スマホから自動反映 <達成条件> <b>【男性】</b> 65歳以上 ..... 4,000歩 40～65歳未満 ..... 7,000歩 18～40歳未満 ..... 8,000歩 <b>【女性】</b> 65歳以上 ..... 4,000歩 40～65歳未満 ..... 5,500歩 18～40歳未満 ..... 6,000歩 ※歩きすぎにご注意ください。 ※アプリを起動すると、ヘルスケア(iOS)/ヘルスコネク(Android)より歩数が自動連携されます。
健康記録	1	毎日1回	体重・朝食・血圧を画面から入力
健康コラムを読む	2	毎週火曜日	健康コラムを読む ※ポイント付与は当日分の既読のみです。
けんしん受診 各がん検診 骨粗しょう症検診 歯科健診 肝炎ウイルス検査 	100	毎年1回	受診状況を画面から入力
けんしん結果記録	100	毎年1回	けんしん結果の項目を画面から入力 <記録項目> 身長、体重、血圧、尿たんぱく(定性)等
友達紹介(紹介者)	5	随時	新規登録時に友達紹介番号を登録してもらう ※ポイント付与されるのは紹介者です。
健康イベント参加	各イベントによる	随時	イベントに参加して指定のQRコード読み取り、またはイベントコード入力 

## よくあるお問い合わせ

**Q** どうすれば参加できますか？

**A** アプリストアから「アスリブ」をダウンロードし、以下の手順で申込みしてください。

- ① アプリを起動し、「新規登録」ボタンから規約を確認後、メールアドレス、パスワード等を登録してください。  
※自治体アプリのご利用を希望される方は、規約確認後のお試し登録入力画面「参加事業」欄で該当するアプリを選択してください。
- ② ご入力いただいたメールアドレス宛てにアスリブ事務局からメールが届きます。届いたメール本文内のURLをタップしてください。
- ③ 確認画面に遷移します。登録内容をご確認いただき、内容にお間違いがなければ「登録」ボタンをタップし、アプリを起動してください。  
ご登録完了です。さあ、アスリブを始めましょう！

**Q** ポイントランキングとは？

**A** さまざまな健康活動で貯めた あなたの「年度累計ポイント」を元に、個人単位/グループ単位でランキングします。

個人単位のランキングでは、「参加事業」「全体」「レベル」「世代」「地域」「グループ」毎にご自身のランキング前後10人ずつを表示。

グループ単位のランキングでは、「地域(参加事業)」「地域(全体)」「グループ」対抗のランキングを表示。ランキング上位を目指して、健康活動に取り組みましょう。  
※参加事業は、特定の自治体にお住まいの方が対象です。  
※「年度累計ポイント」は、年度末にクリアされます。

**Q** 新規登録時のメールが届きません

**A** 迷惑メールフィルターの設定の見直しをお願いします。「@asliv-cloud.com」を指定受信リストに追加してください。  
迷惑メールフィルター設定の影響でない場合は、ご入力いただいた内容に誤りがある可能性も考えられますので、入力内容にご注意いただき再度新規登録をお試しください。

**Q** 歩数ランキングとは？

**A** あなたの「月間歩数」を元に、個人単位/グループ単位でランキングします。

個人単位のランキングでは、「参加事業」「全体」「レベル」「世代」「地域」「グループ」毎にご自身のランキング前後10人ずつを表示。  
グループ単位のランキングでは、「地域(参加事業)」「地域(全体)」「グループ」対抗のランキングを表示。

ランキング上位を目指して、ウォーキングに取り組みましょう。  
※参加事業は、特定の自治体にお住まいの方が対象です。  
※「月間歩数」は、月末にクリアされます。  
※歩きすぎにご注意ください。

**Q** ポイントの反映はいつされますか？

**A** ポイントは、「付与条件を達成された日の翌日」に付与されます。  
付与されたポイントは「ポイント履歴」画面にてご確認ください。  
アプリ画面下部「@」>画面右上「ポイント履歴」

**Q** 週トク・月トクと協賛店特典は何が違うのですか？

**A** 週トク・月トクは日々の健康記録、歩数やけんしん結果の登録などで貯まる抽選用ポイント(アスリブポイント)で参加できるお楽しみコンテンツです。  
・週トクは毎週火曜日実施。毎週のアスリブポイントが1,000ポイント貯まると自動でご参加できます。  
・月トクは毎月6日に実施。毎月のアスリブポイントが5,000ポイント貯まると自動でご参加できます。  
・協賛店特典は、「としま健康チャレンジ」で貯まる交換用ポイント(豊島区ポイント)で、「としま健康チャレンジ！」に協賛していただいている店舗でご利用できる特典となります。

**Q** グループを登録すると何ができますか？

**A** ポイントランキング/歩数ランキングにおいて、グループ内での個人ランキングとグループ対抗ランキングに参加できます。  
グループは、最大3つまで登録できます。