

としま健康チャレンジ!は
アプリになります

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!



STEP
1

アプリ「アスリブ」の
ダウンロード・登録



アスリブ
ダウンロードは
こちらから →

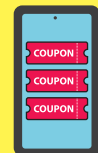


STEP
2

新規登録、日々の健康活動等
によるポイントの獲得

STEP
3

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



ご利用にあたり、「よくあるご質問(一般会員様向け)」も
合わせてご覧ください。

アスリブ よくある質問

検索



としま健チャレ!アプリ 登録方法

1

アプリをダウンロード

アプリ「アスリブ」をダウンロードしてください。



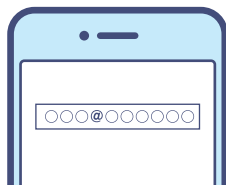
アスリブ

検索

2

メールアドレスを登録

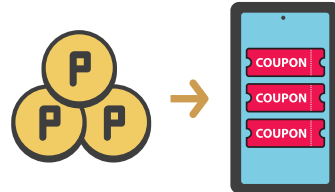
お使いのメールアドレスを入力してください。



3

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



※アスリブでは、右記のアプリと連動いたします。[iOS:ヘルスケア/Android:Googlefit 推奨・ヘルスコネクト]

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◎



貯めたポイントで参加!

毎週・毎月の抽選で当たる!!

貯まったポイントを使って抽選にチャレンジ!

週トク抽選

毎週月曜日から日曜日の間でアスリブポイントを1,000ポイント以上貯める(条件を満たすと毎週火曜日に自動で抽選されます)

月トク抽選

毎月1日から末日の間でアスリブポイントを5,000ポイント以上貯める(条件を満たすと毎月6日に自動で抽選されます)

※抽選・特典の内容は予告なく変更になる場合があります。

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。

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!



令和8年6月中に

アプリのダウンロードだけで応募完了!

抽選で
400名
さまに

500円分の

QUOカードPay
プレゼント!

※「QUOカードPay」とはスマートフォンで使えるデジタルギフトです。詳しくは本事業の公式サイトをご覧ください。

URL: <https://www.quocard.com/individual/use/quopay/>

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)

豊島区地域保健課 保健事業グループ 03-3987-4660