

参加費
無料!

アプリ
利用開始
2025
10/1~
[水]

健幸アプリ

すぎなみ チャレンジ!

なみチャレ

アプリで簡単!

あなたの暮らしに

健やかな幸せを

プラス♪



なみすけ



ナミ

ホームページは
こちら!



ウォーキングなどを楽しみながら健康習慣を
身に付けウェルビーイングを高めている
杉並区オリジナルのアプリです!

健康を習慣づける5つのポイント

Point
1

あなたのカラダ情報が
ひと目でわかる!



歩数や食事、運動、体重、
睡眠、血圧、体温などの
情報をまとめて管理し、
いつでもスマホでチェック
できます。

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!



ウォーク
ラリー

路線図
ウォーク



いろいろな機能で楽しく
健康づくりに取り組みます。

Point
4

区の健康イベント等
参加でポイントゲット!



健診や区の健康イベント、
ボランティア活動(社会貢献
活動)参加等でポイントが
貯まります。

Point
5

健康ポイントを貯めて
電子マネー等を当てよう!



PayPayをはじめ、多種
多様な電子マネー等が
抽選で当たる!

※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!



◆ 登録は簡単! 参加費も無料! ◆

登録すればすぐに参加OK!

対象 杉並区内に在住・在勤・在学の方(18歳以上) 使用アプリ WoLN(ウォルン)



WoLNアプリ登録・参加方法

※Androidをご利用の方は、以下のStep1からStep4まで順に登録をお願いします。

※iPhoneをご利用の方はStep3のみ登録をお願いします。

Androidをご利用の方はこちらから

Step 1 「Google Fit」アプリと「ヘルスコネクト」アプリのインストール

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



※一部のスマートフォンには対応していない場合があります

Step 2 「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

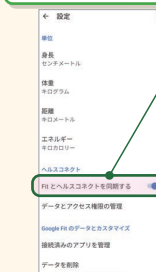


② プロフィール画面右上の「設定」をタップ



③ 「Fitとヘルスコネクトを同期する」を有効にする

Fitとヘルスコネクトを同期する



2025年11月～「ヘルスコネクト」のアップデートが必要です
詳細は決定次第、HPやアプリ内でご案内します。

iPhoneをご利用の方はこちらのみを登録

Step 3 「WoLN」アプリをインストール

① 「WoLN」アプリをインストールする

iPhoneをご利用の方は
こちらよりインストール



Androidをご利用の方は
こちらよりインストール



※一部のスマートフォンには対応していない場合があります。

② アプリを開きアカウントを作成する
※LINEやApple IDでの作成が簡単でおすすめです



③ 都道府県のリストから「東京都」を選択し、「健幸アプリすぎなみチャレンジ」をタップ



Step 4 「Google Fit」と連携

- ① WoLNアプリにログインし、「きろく」をタップ
- ② 「歩数」を選択
- ③ 歩数データの許可の「許可する」をタップ
- ④ ポップアップ画面から「GoogleFitに接続する」をタップ



よくある質問

Q. どうやったらポイントが貯まるの?

1日の歩数の規定値クリア



1,500歩(5p)・3,000歩(10p)・5,000歩(15p)・8,000歩(20p)

健康情報入力



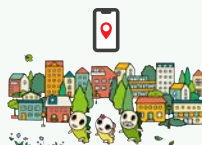
食事記録(10p)・睡眠、体重、運動、血圧、体温記録(5p)

ウォークラリー



参加(5p)・チェックポイント通過(各5p)・ゴール(30p)

区内スポットのチェックイン



各地域区民センター・ゆうゆう館・体育施設・健康スポット(各10p)

イベント参加



すぎなみ
チャレンジ /
事業規模やハードルに応じて変動(各15p～)

各種申請



健康診断(200p)・がん検診(150p)・ボランティア活動(20p) 等



お問い合わせ

アプリについて

杉並区なみチャレコールセンター
2025年10月1日(水)～

電話番号: 0120-777-533(直通)
受付時間: 平日9:00～17:00(土日・祝日・年末年始除く)

事業について

杉並区杉並保健所健康推進課

電話番号: 03-3391-1355(直通)
受付時間: 平日9:00～17:00(土日・祝日・年末年始除く)