

講師派遣します

ポイント対象



保健師・管理栄養士・歯科衛生士がお受けします

みんなの健康を応援！



＼社員の健康管理、どうしたら！？／

＼子育て中の仲間と、専門の話が聞きたい！／

＼町内会の集まりで話してほしい！／

★開催日の概ね1か月前までにご相談ください

内容

健診結果の見方、育児について
生活習慣病予防の食事
むし歯や歯周病予防 など

講師

荒川区保健所職員の
医師・保健師・管理栄養士・歯科衛生士

場所

区内のご希望の場所にお伺いします

費用

講師料は無料です

会場費などが
かかる場合には
ご負担ください

対象

区内に在住・在勤の方（5名以上のグループ）

実施の流れ

- 1 来所・お電話または区HPでお問合せ
 - 来所：がん予防・健康づくりセンター2階（荒川2-11-1）
 - 電話：03-3802-3111 内線432
 - 区HP：<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a033/kenkouiryou/kenkouzukuri/dokodemo.html>
- 2 日時・内容・講師決定
- 3 事前打合せ（当日の流れなど）
- 4 当日実施



問合せ先

荒川区保健所健康推進課 保健相談担当
☎ 03-3802-3111 内線432

＼裏面もご覧ください／





あらチャレシンボルキャラクター
「ばららん」

あらチャレ



無理なく楽しく

健康習慣をget!



「あらチャレ」
特設ページはこちら!



アプリの特徴は4つ!

特徴1

ゲーム感覚で
楽しく続けられる!



特徴2

あなたのカラダ情報が
ひと目でわかる!



特徴3

ポイントを貯めて
デジタルクーポンをゲット!

対象: 18歳以上の区民&区内在勤者
※一部景品については抽選となります。



※写真はイメージです

特徴4

AI技術で
健康をサポート!



ポイントはどのように貯まるの?

- 1 アプリに食事内容を入力する
- 2 区内ウォーキングコースを巡る
- 3 1日に3,000歩以上スマホを携帯して歩く
- 4 区主催のイベント・講座に参加する

? よくあるご質問について

二次元コードを読み取って
「あらチャレ」特設ページをご覧ください!



登録はこちら!

各アプリストアで検索! または、二次元コードでアクセスしてインストールしてください



WoLN 検索

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



お問い合わせ

あらチャレコールセンター ☎ 0570-052-055

電話受付時間:

平日9:00-17:00 (土日・祝日・年末年始休み)

所管: 荒川区健康推進課



荒川区
防災アプリ



避難情報



防災行政無線



お知らせ



防災マップ

荒川区防災アプリのインストールはこちら!

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



お問い合わせ 荒川区区民生活部防災課 電話番号: 03-3802-3111 (内線497) 電話受付時間: 平日8:30-17:15