



けんこうの芽

第26号

令和8年2月25日発行
(年2回発行)

編集発行/台東区健康部健康課 〒110-8615 台東区東上野4-5-6 TEL 03-5246-1178 FAX 03-5246-1059

主な
内容

1頁 たいとうヘルシーチャレンジをあなたも始めてみませんか? 2頁 知らないともったいない! 「栄養強調表示」の正しい見方/在宅療養ハンドブックを発行します! /在宅療養支援窓口をご活用ください
3頁 ゲートキーパー養成出前講座のご案内/予防接種はお済みですか? /無料の歯科健診は3月31日までです! /3月1日~8日は「女性の健康週間」です 4頁 オーバードーズの危険性について/かしこく使おうジェネリック/大規模災害時のご協力をお願いします!



を あなたも始めて みませんか?



たいとうヘルシーチャレンジ(たいチャレ)とは?

区民の皆さんの健康データの見える化や、手軽に健康づくりに取り組むきっかけづくりを支援するスマートフォンアプリです。

健康に関する区のお知らせやコラムの閲覧、ウォーキングの歩数、体重・血圧の記録などができます。

対象 区内在住の登録日時点で18歳以上の方

使用アプリ けんこうマイレージ

費用 無料

※アプリ利用にかかる通信料は自己負担になります。



ダウンロードは
こちら▶



1 さまざまな健康活動でポイントが貯まる!

ウォーキング・健(検)診受診・イベント参加などでポイントが貯まります。

貯まったポイントで、カフェのドリンクチケットなど、好きな商品を選べる

「デジタルギフト 1,000円分」が当たる抽選に応募できます!



2 ランキング機能で競い合おう!



全体・地域別の日次・月次ランキングなど楽しく活動できます!



3 写真を投稿し活動を共有しよう!



4 「台東区ウォーキングマップ」がアプリから見られる!



ウォーキングマップに掲載されている健康推進委員のおすすめコースを歩くとアプリ上でポイントが獲得できます!

アプリ操作が不安な方へ

ドコモショップがサポートします!



区内3か所のドコモショップで、アプリのインストールや操作方法等を説明します。

※ドコモ以外のキャリアの方も利用可能です。

●区内のドコモショップ

店舗	電話番号
上野駅前店	050(3666)9292
上野広小路店	050(3666)9071
浅草店	050(3666)6869



台東区は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています

お問合せ 台東保健所 保健サービス課 健康推進担当

TEL 03-3847-9406