

区民と事業者の健康活動促進に係る取組状況について

健康推進都市担当課
産業経済課

1 モンチャレの取組状況

(1) 主な実績

ア 参加者数

25,243人（令和7年9月24日現在）

※ 令和6年度目標数 5,000人

※ 令和7年度目標数 25,000人（第3次かつしか健康実現プラン）

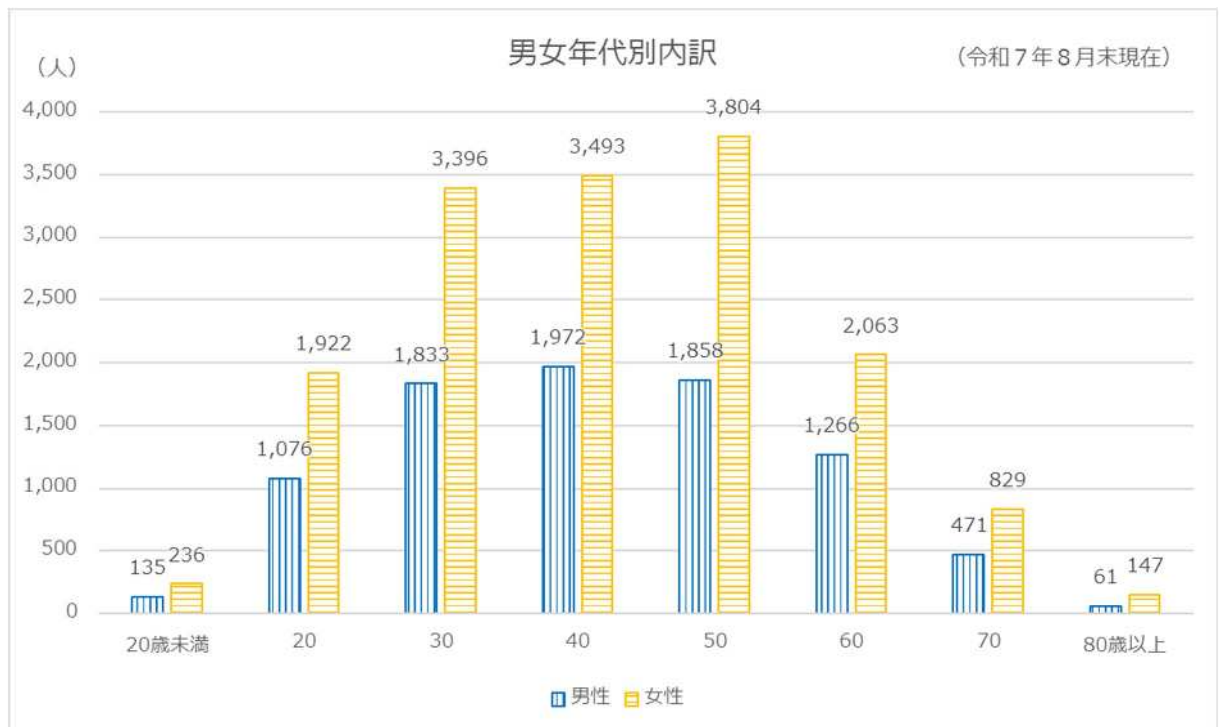
広報媒体の活用、インセンティブ「かつしかP A Y」の設定により、令和5年度比で約11倍の参加者数を獲得した。



イ モンチャレ利用者年代内訳（比率は百分比で表し、小数点以下第2位を四捨五入して算出したため、合計が100 %にはならない。）

年代	人数	割合
20代未満	333	1.3%
20代	2,906	11.5%
30代	5,288	20.9%
40代	5,547	22.0%

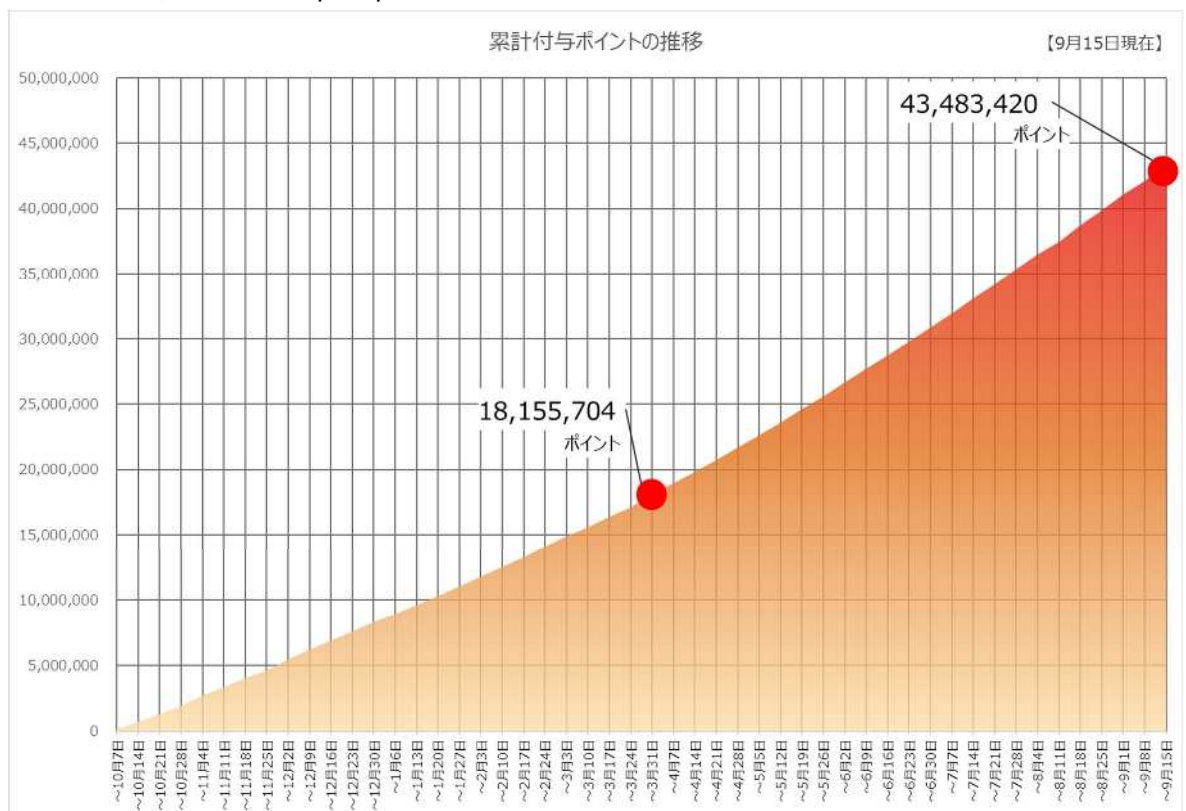
年代	人数	割合
50代	5,882	23.3%
60代	3,563	14.1%
70代	1,486	5.9%
80代以上	238	0.9%



ウ モンチャレポイントの付与状況 (累計)

令和7年3月31日 18,155,704ポイント

令和7年9月15日 43,483,420ポイント



※ 内訳は、食事・体重・睡眠・血圧・体温の記録、基準歩数の達成で貯まるポイントで8割を超えている。

※ アンケートによると、約8割が「ポイントがもらえるから」を参加の動機として挙げている。

エ ポイント付与対象・ポイント数・付与頻度（令和7年9月24日現在）

別紙1のとおり

オ ポイント付与対象事業等

講座、教室などで運動をするもの、健康リテラシーの向上に資するもの、高齢者の社会参加につながるものには20ポイント、その他区主催事業などには10ポイントを付与する。

令和6年度対象事業数 約90事業

令和7年度対象事業予定数 約230事業（令和7年9月24日現在）

カ かつしかP A Yの利用状況

（ア）令和6年度（令和6年10月25日から令和7年1月31日まで）

チャージ金額 4,939,000円

（イ）令和7年度（令和7年4月16日から8月31日まで）

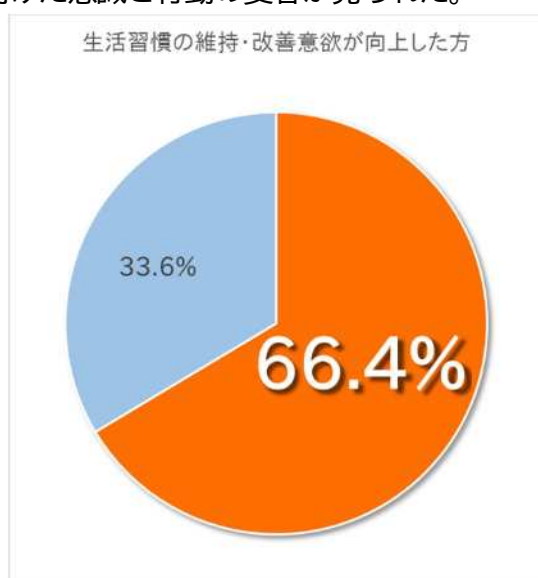
チャージ金額 14,179,593円

※ 令和7年4月からは、モンチャレポイントをかつしかP A Yに即時交換が可能となり、ポイント利用の利便性が向上した。

※ かつしかP A Yの取扱店舗数：584店舗（令和7年9月24日時点）

キ 健康づくりに向けた参加者の意識と行動の変容

モンチャレ参加時と令和6年度末に実施した参加者に対するアンケートから、健康づくりに向けた意識と行動の変容が見られた。



(2) 課題

ア 参加者の更なる拡大・健康に無関心な層の取り込み

アプリを利用することで、利用者の行動変容を促す一定の効果は認められることから、アプリの利用が低い男性の層などの健康に無関心な層へのアプローチなど、参加者の更なる拡大が課題である。

イ 事業の効果検証・検証結果の反映

参加者の健康行動への変容を促す一定の効果は認められるものの、健康寿命の延伸や社会保障費抑制についての効果検証や検証結果を事業に反映する方策が課題である。

そのため、九州大学と覚書を締結し、健康関連データと区民単位で突合したデータベースを開発した上で、モンチャレの利用者データについて、統計学的に分析することとしている。

(3) 今後の取組

ア モンチャレポイントの付与対象拡大

令和7年度は、健康分野以外の講座やイベントなどへのポイント付与に加え、自治町会活動などの地域コミュニティの活性化、協働推進やSDGs推進に資する取組など、社会参加促進につながる様々な取組に対して、ポイント付与対象を拡大している。

イ 東京健康UP!us（とうきょう健康応援事業）との連携

令和7年度、東京都は都民の健康づくりを支援するため、区市町村が実施する健康ポイント事業と連携した「東京健康UP!us（あっぷらす）」を実施している。令和7年7月からモンチャレの参加者拡大のため、本事業との連携を図っている。詳細は別紙2の通り。

ウ オンラインイベントの実施（予定）

モンチャレ参加者の健康行動の変容を更に促進し、アクティブ率を向上させ、維持させる（一過性のものとししない）ため、「ポイントアップキャンペーン」を実施する。

（ア）ポイントアップの対象

ログイン（アプリの起動）、食事記録（朝・昼・晩）、体重記録、ごはんで育成ゲーム親密度50UP、記事動画閲覧後のアンケート回答、SNSにおける投稿など

（イ）実施時期

令和8年1月22日～3月31日

3 区内事業者における健康経営推進の取組状況

区内事業者の健康経営を推進するための事業として、令和6年10月から、従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業者を区として認証する「健康経営優良事業者認証制度」を開始した。あわせて、本制度の認知度を高め、健康経営への取組を促すため、本制度の認証をあっせん要件の一つとする区制度融資「健康経営等応援融資」を創設し、融資を取り扱う金融機関を通じての事業周知も行っている。

(1) 実績

ア 認証事業者数（令和7年9月24日時点） 270事業者

イ 健康経営等応援融資（令和7年8月末時点）

実行件数 169件 実行総額 1,248,925千円

(2) 今後の取組

認証事業者の取組を区ホームページ等で広くPRするとともに、区と協定を締結した生命保険会社と連携して健康経営の基本を学ぶセミナー（※）を開催するなど、区内事業者の健康経営に関する意識の向上・取組の推進を図っていく。

※日 時：9月11日（木）18時30分～20時 会場：テクノプラザかつしか

タイトル：これから始める健康経営セミナー

内 容：健康経営推進に関して区と協定を締結したアクサ生命保険会社と連携して実施
健康経営の社会的背景、進め方、メリット、他社事例などを紹介

講 師：アクサ生命保険株式会社 横浜FA支社

マネージャー 長谷 健二 氏

シニアフィナンシャルプランアドバイザー 稲葉 達也 氏

参加者数：8名（5事業者）

【別紙 1】

ポイント付与対象

No.	項目	Pt数	頻度
1	ホーム画面表示	1	日
2	基準歩数（5,000歩）クリアポイント	10	日
3	食事記録（朝食）	5	日
4	食事記録（昼食）	5	日
5	食事記録（夕食）	5	日
6	体重記録	3	日
7	体温記録	3	日
8	血圧記録	3	日
9	睡眠記録	3	日
10	ストレスチェック	5	日
11	ウォークラリー コース参加	1	日
12	ウォークラリー チェックポイント通過	1	日
13	ウォークラリー ゴール達成	1	日
14	記事/動画参照	1	日
15	スポーツクラブネサンス青砥24の利用	20	日
16	スポーツクラブ ルネサンス 金町駅前24の利用	20	日
17	スポーツクラブネサンスKSC金町24の利用	20	日
18	セントラルフィットネス青砥の利用	20	日
19	セントラルフィットネスクラブ亀有の利用	20	日
20	セントラルウェルネスクラブ24京成新小岩の利用	20	日
21	スポーツクラブ メガロス葛飾店の利用	20	日
22	ジェクサー・フィットネス&スパ新小岩の利用	20	日
23	フィットネスクラブ ティップネス新小岩店の利用	20	日
24	奥戸トレーニングルーム・温水プールの利用	20	日
25	水元トレーニングルーム・温水プールの利用	20	日
26	東金町運動場クライミングセンターの利用	20	日
27	郷土と天文の博物館来館	10	日
28	葛飾元気野菜直売所の利用	20	日
29	家庭から出る廃食用油の回収	10	日
30	古布の拠点回収	10	日
31	寅さん記念館、山田洋次ミュージアム来館	10	日
32	こち亀記念館来館	10	日
33	葛飾区科学教育センター「未来わくわく館」来館	10	日
34	農業応援サポーター事業	10	日
35	住民主体サービスの利用	20	日
36	講座・教室・イベント等社会参加促進	10～20	日
37	ごはんで育成ゲームランキング上位10%	10	週
38	ごはんで育成ゲームランキング上位11-50%	1	週
39	ごはんで育成ゲーム親密度UPボーナス（R7/10/20以降1親密度につき1ポイントに変更予定）	1	50親密度UPの都度
40	歩数順位（R7/10/20廃止予定）	20	週
41	事業開始前アンケート回答	50	期間 1 回
42	中間時アンケート回答	50	その都度
43	AIダイエットサポート(体重予測実行)	1	その都度
44	AIダイエットサポート(4週間ダイエット1週目)	5	その都度
45	AIダイエットサポート(4週間ダイエット2週目)	5	その都度
46	AIダイエットサポート(4週間ダイエット3週目)	5	その都度
47	AIダイエットサポート(4週間ダイエット4週目)	5	その都度
48	AIダイエットサポート(最終結果確認)	5	その都度
49	AIダイエットサポート(目標達成)	20	その都度
50	基本健康診査の受診	20	年度
51	歯科健康診査の受診	20	年度
52	大腸がん検診の受診	20	年度
53	子宮頸がん検診の受診	20	年度
54	乳がん検診の受診	20	年度
55	胃がん検診の受診	20	年度
56	特定健康診査の受診	20	年度
57	肺がん検診の受診	20	年度
58	眼科検診の受診	20	年度
59	骨粗しょう症予防検診の受診	20	年度
60	前立腺がん検診の受診	20	年度
61	もの忘れ予防健診の受診	20	年度
62	B型肝炎ウイルス検査の受診	20	年度
63	長寿（後期高齢者）医療健康診査の受診	20	年度
64	健康づくり健康診査の受診	20	年度
65	筋肉元気・健康長寿いきいき健康診査の受診	20	年度
66	糖尿病・慢性腎臓病の治療	20	年度
67	健康診査の受診(勤務先での受診)	20	年度
68	耳の健康診査の受診	20	年度
69	マイナポータル情報(健康診断未来予測実行)	50	年度

東京都 × 葛飾区

対象：区内在住・在勤・在学の18歳以上の方



モンチャレで 1,000 東京ポイント プレゼントキャンペーン



※特典の詳細は、以下の「特典」の欄をご覧ください。

©Sekiguchi

**対象期間:2025年12月31日まで****キャンペーン概要**

対象期間中にモンチャレポイントを1,000ポイント貯めた方に、1,000東京ポイントと都内の協賛店で使える優待カードを上乗せでプレゼントします。

毎日のウォーキングや
体重などの記録で
貯められるモン!

**条件**

対象期間中に基準歩数の達成や食事等の記録などでモンチャレポイントを累計で1,000ポイントを貯めること

特典

条件を達成された方には東京アプリで使える以下の特典をプレゼントします。

- 1,000東京ポイント
 - ※ 東京ポイントは、民間決済サービスのポイント（au PAY、dポイント）や都立施設等の利用チケットと交換することができます。
- 都内の協賛店で提示すると様々なサービスが受けられる優待カード
 - ※ 優待カードは東京アプリ画面上で表示されるものです。

対象・申請・受取期間

対象期間：2025年4月1日～12月31日
申請期間：2026年1月31日まで
受取期間：2026年3月31日まで

申請方法

条件を達成された方には毎月20日にアプリから申請のご案内をお知らせします。お知らせに記載のURLから特典申請をしてください。申請から1か月～2か月後に東京ポイントと優待カードの受取について、東京健康UP!us（あつぷらす）にご登録いただいたメールアドレスにお知らせいたします。

- ※ 申請には東京健康UP!us（あつぷらす）特典申請ページへの利用登録が必要です。
- ※ 申請は1人1回までです。



かんたん! アプリ登録方法

ちょっと実行、ずっと健康♪
東京健康+
UP↑us あっ
さる
とうきょう健康応援事業

STEP
1

アプリをインストール

各アプリストアにアクセスして、「WoLN」をインストール。

iPhoneを
ご利用の方はこちら



Androidを
ご利用の方はこちら



※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。 ※ご利用の機種により、歩数カウントの結果が異なる場合があります。

STEP
2

アカウントを作成

アプリを開いてメールアドレスか
LINE、Apple連携でアカウント作成。



STEP
3

モンチャレに参加

- ①「東京都」を選択
- ②「モンチッチと歩こう! かつしかActive チャレンジ(モンチャレ)」をタップ



STEP
4

Androidをご利用の方

Google Fitと連携

- ① 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「Google Fitに接続する」をタップ

※Androidをご利用の方は、歩数の計測のため、あらかじめ「Google Fit」アプリのインストールが必要となります。

Google Fitの
インストールはこちら



©Sekiguchi

モンチャレ 事業紹介

日々の歩数や食事記録などでポイントが貯まり、「かつしかP A Y」に交換できる葛飾区のスマートフォンアプリです。アプリではモンチッチが登場したり、AIからアドバイスを受けられたり、キャラクターを育てたりとゲーム感覚の楽しい仕掛けが満載です。

詳しくは
ホームページをチェック!

モンチャレ

検索



<https://katsushika-monchalle.com/>



事業に関するお問い合わせ先
葛飾区モンチャレコールセンター



電話番号: 0120-836-856

電話受付時間: 平日9:00-17:00(土日・祝日・年末年始休み)