



ちちぶ健康アプリ

(ポテくまくん) 秩父市版健康マイレージ対象事業の目印です▶  
◀(ぶめるちゃん) ちちぶ健康アプリの対象事業の目印です



秩父市版健康マイレージ

## ちちぶ健康アプリ

### 主な機能



- 歩いたり、体重や食事などの記録をする、体操・エクササイズ動画の視聴などの**健康活動**を行うことで毎日少しずつアプリの中のポイントが貯まります。
- 1か月で1,000ポイント以上獲得した方は、**抽選でデジタルギフト** (PayPay マネーライト、Amazon ギフト、QUO カード Pay) が当たります。
- アプリを活用したイベントやお得なキャンペーンを実施します。
- 健康に関する情報も随時配信中！

※詳しくは市ホームページをご覧ください。



市ホームページ



## 秩父市版健康マイレージ 昨年の内容から変更があります。



秩父市版健康マイレージ

健康づくり対象事業に参加して合計5ポイント貯めると、ポイント達成賞（記念品）をプレゼント！  
ちちぶ健康アプリが利用できない方のみ参加可能です。  
令和7年度は、ちちぶ健康アプリ配信に伴い、秩父市版健康マイレージの内容を変更します。  
詳細はチラシおよび市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

### ○主な変更点

- ①ちちぶ健康アプリとは併用できません。  
ちちぶ健康アプリか秩父市版健康マイレージのどちらかを選択してください。
- ②ポイント達成賞のみとなります。ポイント達成者の抽選は令和6年度で終了しました。

## 健康教室

生活習慣病予防、その他健康等に関する教室を実施します。

### 〈教室の内容〉

#### 歩いて貯筋！ウォーキング+1000

普段の歩数から+1000歩を目指します。参加者限定のウォーキング教室や健康チェック等により、取組みの効果が数字でわかります。運動指導員、保健師、栄養士等がみなさんの健康づくりをサポートします！  
※ 事前のお申込みが必要です。詳細は、市報等でご案内します。



#### 出張健康講座

運動指導員、保健師、栄養士等が地域の依頼に応じて、地域に出向いて講座を行います  
(内容は応相談)。



ちちぶ健康アプリ

秩父市版健康マイレージ

