

成人保健

ちちぶ健康アプリ



秩父市

歩くだけでポイントが貯まる

参加無料 スマホで始める

ちちぶ健康アプリ

18歳以上の秩父市民の方が対象!

ポイント貯めると抽選で
デジタルギフト
300円分
PayPay
amazon
QUOカード
当たる!

アプリの機能 16種類以上の健康管理機能を搭載! 毎日の健康づくりを楽しくサポート♪

歩数 ラジオ体操 エクササイズ 食事 体重 お酒
健診 禁煙 メンタル 生理 走る・サイクリング 睡眠

- 日々多忙な子育て、働き世代の方でも、スキマ時間にスマホアプリを活用し、「誰でも」「手軽に」「楽しく」健康づくりに取り組めます。
- 歩く、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。
- 月に1,000ポイント以上貯めた方の中から抽選でデジタルギフトをプレゼントします。
- 楽しみながら健康づくりに取り組めるさまざまなイベントを実施します。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。



秩父市版健康マイレージ (健康ポイントカード)

令和8年3月末で事業を終了しました。
今後は、「ちちぶ健康アプリ」をご利用ください。



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。



歩いて貯筋! ウォーキング+1000

普段の歩数から+1000歩を目指す教室です。参加者限定の運動教室や健康チェック等により、取り組みの効果が数値でわかります。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!
※ 事前のお申し込みが必要です。詳細は、市報等でご案内します。



出張健康講座

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

健康相談

健康に関する悩みや不安について、保健師や栄養士が相談に応じます。相談をご希望の方は、事前に各保健センターへご連絡ください。



健康手帳の交付

特定健康診査やがん検診を受診し、健康手帳に記録することで健康づくりにお役立てください。健康手帳は、各保健センターで交付しているほか、厚生労働省のホームページからダウンロードできます。
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/O000190984.html>