

大崎町民の健康をサポートするアプリ 「まるけん」ができました！！

「まるけん」とは？＝「まるごと健康」の略です。

「健康は一日にしてならず。」

あなたの未来は、今日の一步でできています。

あなたの「コツコツ」を健康アプリ「まるけん」が応援します！

みんなで
楽しく健康になろう！

まるけんのメリット

歩いて！



貯めて！



使える！



1. アプリで簡単に健康を管理！

日々の歩数、体調、体重、血圧等を登録して、楽しく簡単に健康になりましょう。

2. ポイントが貯まる！

毎日の健康活動により、アプリにポイントが貯まり、オオサキポイント（※1・2）として、町内の加盟店（7ページ参照）で使用できます。令和8年3月31日までにたまった「まるけん」ポイントは、令和8年9月30日まで使えます。なお、4月1日以降も同様にポイントはたまりますので、引き続きご利用いただけます。

※1：ウォーキングポイントを獲得するには、歩いた翌日までにアプリを一度起動する必要があります。

※2：ポイントを獲得するには、地域通貨「chiica」（チーカ）アプリの登録が必要です。

登録方法については、広報おおさき10月号、またはオオサキポイントカードに同封された『オオサキポイント運用マニュアル（手順書）』をご参照ください。

chiica

※3：自ら設定する目標歩数とは？

目標歩数は、初期設定で5,000歩に設定されています。

5,000歩以上であれば、好きな歩数に変更できます。

※4：厚生省が推奨する歩数とは？

- 20歳～64歳の男性：9,000歩
- 20歳～64歳の女性：8,500歩
- 65歳以上の男性：7,000歩
- 65歳以上の女性：6,500歩

健康日本21（第二次）で定められた推奨歩数値です。

推奨歩数は新しい知見をもとに、今後変更になる可能性があります。

