

保健福祉課

☎ 健康増進係 (132・134 ~ 136)

「歩いたら、まるけん起動！ chiica(チーカ)連携も忘れずに!!」

● まるけんの機能

月最大
1000ポイント!!

1ポイント

アプリを毎日起動して
体調を登録しましょう。

1,216pt

今日の体調は？

すごくよい

いつもよりよい

いつもどおり

いつもよりよくない

よくない

「まるけん」pt(ポイント)
は、1ポイント=1円と
して使えます！

「chiica(チーカ)」アプリ
を通じて、町内の加盟店
でお買い物などにご利用
ください。

日々の歩数は、自動でカウント。
自ら設定する目標歩数(※3)：**10P**
厚労省推奨歩数(※4)：**10P**

一覧画面

1,225pt

歩数
884

体調

体重
55.0kg血圧(朝)
110/76血圧(夜)
0/0運動時間
0 分健康診断
前回登録日

ランキング

ポイント

ホーム

設定

体重も毎日測って
生活習慣病を予防！

5ポイント

1,217pt

体重

標準体重 57.0kg

今日の体重

55 . 0 kg

登録

1 2 3

4 5 6

7 8 9

0

朝：**3ポイント**
夜：**3ポイント**

気になる血圧も、
毎日登録。毎日安心。

1,222pt

血圧(朝)

血圧の基準範囲 129/84mmHg

今日の血圧

最高血圧 110

最低血圧 76

登録

1 2 3

4 5 6

7 8 9

0

500/年
ポイント

健診受診したら、
結果を入力！

健康診断

※は必須項目になります

受診日 2025年 10 月 10 日

身体計測

身長 170 . 0 cm

体重 63 . 6 kg

BMI 22 . 0

腹囲 80 . 8 cm

血圧

最高血圧 128 mmHg

最低血圧 80 mmHg

肝機能

AST(GOT) 20 U/l

筋トレ、水泳、
ストレッチなどの
運動時間を登録。

5ポイント

1,226pt

運動時間

今日の運動時間

60 分

登録

1 2 3

4 5 6

7 8 9

0

取得したポイントは
花丸と共に
赤く表示されます。

1,225pt

今日の体調 1pt

今日の血圧(朝) 3pt

今日の血圧(夜) 3pt

今日の運動時間 5pt

今日の体重 5pt