

# ちばし健康チャレンジ

## 利用者マニュアル

千葉市健康推進課



100年を生きる。  
千葉市

## 目次

ちばし健康チャレンジとは？	．．．．． P 2
WEBサイトから登録する	．．．．． P 3
ログイン方法	．．．．． P 5
ログアウト方法	．．．．． P 5
パスワードがわからなくなった場合	．．．．． P 6
メールアドレスがわからなくなった場合	．．．．． P 7
健康づくりでポイントを貯める（ポイントの登録）	．．．．． P 8
ち～バリュ～カード	．．．．． P13
ち～バリュ～の店（ち～バリュ～カードの使い方）	．．．．． P14
お問い合わせ	．．．．． P14

# 「ちばし健康チャレンジ」とは？

千葉県が実施している「元気ちば！健康チャレンジ事業」と連携し、誰もが人生100年時代を心豊かに生きることができるよう、楽しみながら健康的な生活習慣のきっかけづくりを後押しする健康ポイント事業です。

健康ポイントを100ポイント貯めると、県内約1,400店舗の協賛店で様々な特典が受けられる「ち～バリュ～カード」が交付されます。

＼健康ポイントを貯めて、ち～バリュ～カードをもらおう！／



## 「ち～バリュ～カード」とは？

健康づくり宣言や検診など、健康づくりに係る取組みを行って100ポイントを貯めると、WEB上で発行されるカードです。

県内約1,400店舗の協賛店でカードを提示すると、様々な特典を受けられます。

※発行より1年間有効



協賛店は  
こちらを  
チェック



## 登録方法

インターネットで  
千葉市 ち～バリュ～ネット   
千葉市の申請窓口ページから  
登録を行ってください。

※電子申請のみとなります。

※申請は年1回まで

対 象：千葉市在住・在勤・在学  
小学生以上の方



## 推奨環境

### 【モバイル】

以下のOSに標準搭載されたブラウザでのご利用を推奨します。

また、日本国内版として発売されている端末でご利用ください。

■Android：Chrome（最新版）

■iOS：Mobile Safari（最新版）

### 【PC】

以下のブラウザでのご利用を推奨します。

■Windows

Microsoft Edge（最新版）

Google Chrome（最新版）

Mozilla Firefox（最新版）

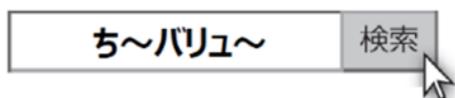
■iOS

Google Chrome（最新版）

Mozilla Firefox（最新版）

Safari（最新版）

# WEBサイトから登録する



まずはここを確認！  
<https://chivalue.com/>

1



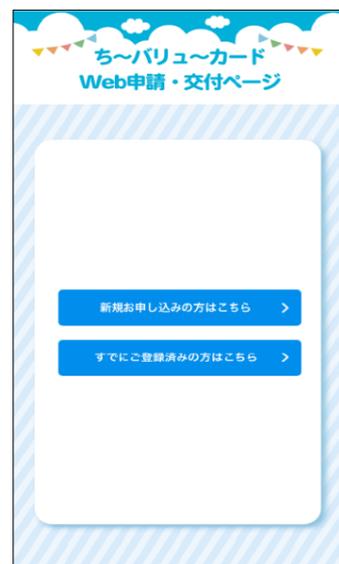
スマートフォンやパソコン等からWebブラウザを開き、ち〜バリュ〜ネットにアクセス。右上の☰を押します。

2



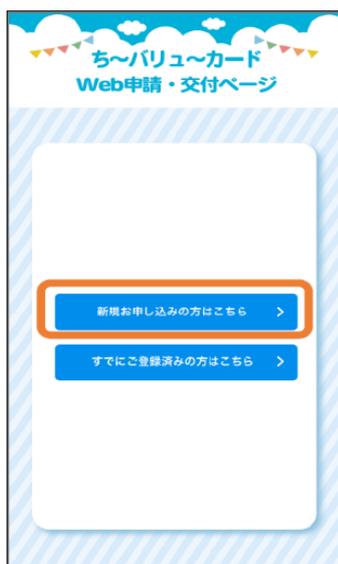
ち〜バリュ〜ネットのページ内にある**ち〜バリュ〜カードWeb 申請・交付**ページのバナーを押します。

3



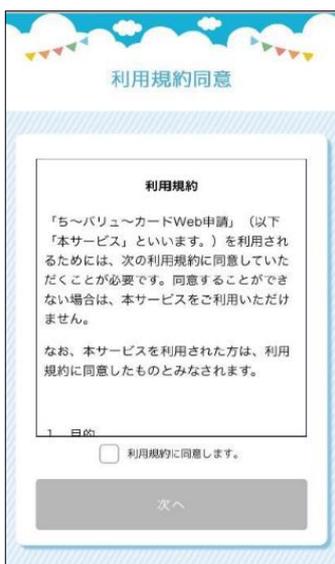
ち〜バリュ〜カードWeb申請・交付ページが表示されます。

4



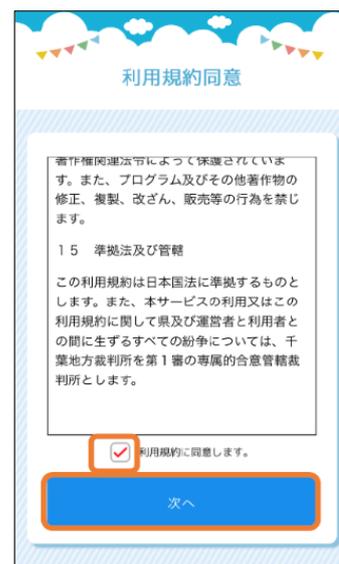
「新規お申し込みの方はこちら」を押します。

5



利用規約が表示されます。スクロールして、内容を確認します。

6



内容を確認後、「利用規約に同意します。」にチェックを入れて、「次へ」を押します。

7

市町村選択で「千葉市」を選択し、「次へ」を押します。

8

本人確認のため、メールアドレスの認証が必須です。メールアドレスを入力し、「認証メールを送る」を押します。

※メールアドレスは後で変更することができません。

9

ご入力いただいたメールアドレス宛に届いた、認証コードを入力し、「OK」を押します。

10

お客様情報を入力し、「確認」を押します。

11

入力したお客様情報の内容を確認後、「登録して進む」を押すと、登録が完了します。修正したい場合は、「内容を修正する」を押します。

12

登録完了です。

※10分経過しても認証コードが届かない場合、まずは迷惑メールフォルダをご確認ください。

受信できていない場合は「[info@karada.live](mailto:info@karada.live)」のドメインについて受信許可設定後、再度メールアドレスの入力をお願いします。

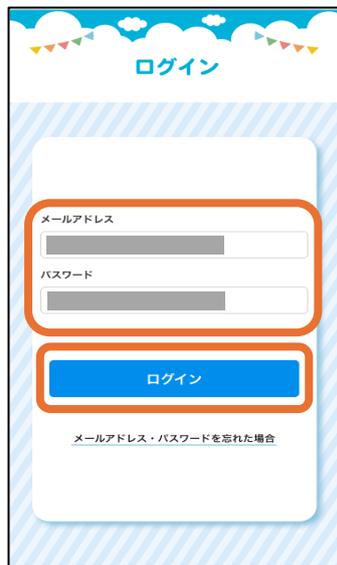
## ログイン方法

1



「すでに登録済みの方はこちら」を押します。

2



ご登録済みのメールアドレスとパスワードを入力します。入力後、「ログイン」を押します。

3



トップページが表示されます。

## ログアウト方法

1



トップページの右上のを押します。

2



一番下の「ログアウト」を押します。

3



ログアウトをすると、ログイン画面に戻ります。

# パスワードがわからなくなった場合

1

ログイン

メールアドレス

パスワード

8文字以上の半角英数字

ログイン

メールアドレス・パスワードを忘れた場合

「メールアドレス・パスワードを忘れた場合」を押します。

2

ログイン

パスワードを忘れた場合

登録していたパスワードをお忘れの場合、お心当たりのメールアドレスが使用できる状態であればメールアドレスを利用してログインすることができます。メールアドレスを入力し、確認ボタンを押してください。

メールアドレス (必須)

Eメール

info@karada.live  
からのメール受信設定をお願いします。

確認

メールアドレスが分からない場合

ご登録済みのメールアドレスを入力します。入力後、「確認」を押します。

3

ログイン

メールアドレス認証

ご入力いただいたメールアドレス宛に認証用コードをお送りしました。届いた認証コードを入力してください。

OK

メールを再送信する

10分経過しても認証コードが届かない場合、メールアドレスが間違っている可能性があります。その場合は、下記よりお問い合わせください。

メールアドレスが分からない場合

ご入力いただいたメールアドレス宛に届いた、認証コードを入力します。

4

ログイン

メールアドレス認証

ご入力いただいたメールアドレス宛に認証用コードをお送りしました。届いた認証コードを入力してください。

OK

メールを再送信する

10分経過しても認証コードが届かない場合、メールアドレスが間違っている可能性があります。その場合は、下記よりお問い合わせください。

メールアドレスが分からない場合

認証コードを入力し、「OK」を押します。

5

ログイン

パスワード再設定

メールアドレスの確認ができました。新たなパスワードを再設定してください。

新パスワード

8文字以上の半角英数字

新パスワード(確認用のためもう一度)

上記と同じものを入力してください

設定

新たなパスワードを入力します。

6

ログイン

パスワード再設定

メールアドレスの確認ができました。新たなパスワードを再設定してください。

新パスワード

password12345

新パスワード(確認用のためもう一度)

password12345

設定

入力した内容を確認後、「設定」を押すと、パスワード変更が完了します。

※10分経過しても認証コードが届かない場合、まずは迷惑メールフォルダをご確認ください。

受信できていない場合は「[info@karada.live](mailto:info@karada.live)」のドメインについて受信許可設定後、再度メールアドレスの入力をお願いします。

# メールアドレスがわからなくなった場合

1

The screenshot shows a login page titled 'ログイン' (Login). It has two input fields: 'メールアドレス' (Email address) and 'パスワード' (Password) with a note '8文字以上の半角英数字' (8 characters or more of alphanumeric characters). Below the fields is a blue 'ログイン' button. At the bottom, a button labeled 'メールアドレス・パスワードを忘れた場合' (Forgot email and password) is highlighted with an orange border and a hand cursor icon.

「メールアドレス・パスワードを忘れた場合」を押します。

2

The screenshot shows the same login page, but with a section titled 'パスワードを忘れた場合' (Forgot password) expanded. It contains instructions: '登録していたパスワードをお忘れの場合、お心当たりのメールアドレスが使用できる状態であればメールアドレスを利用してログインすることができます。メールアドレスを入力し、確認ボタンを押してください。' (If you've forgotten your registered password, you can log in using your email address if you know the address. Enter your email address and click the confirmation button). Below this is an 'Eメール' (Email) input field with the note '※info@karada.liveからのメール受信設定をお願いします。' (Please set up email reception from info@karada.live). A grey '確認' (Confirm) button is below the input field. At the bottom, a button labeled 'メールアドレスが分からない場合' (Forgot email) is highlighted with an orange border and a hand cursor icon.

「メールアドレスが分からない場合」を押します。

3

The screenshot shows a contact page on a mobile browser. The address bar shows 'chi-value.com'. The page title is '元気ちば!健康チャレンジ ち~バリュ~ネット'. The main heading is 'お問い合わせ' (Contact). There are three required fields: 'お名前' (Name), 'メールアドレス' (Email), and 'お問い合わせ内容' (Contact content). At the bottom, a blue button labeled '入力内容を確認する' (Confirm input) is highlighted with an orange border and a hand cursor icon.

「ち~バリュ~ ネット」のお問い合わせページ (<https://chi-value.com/contact/>) が表示されます。

お名前・ご連絡の取れるメールアドレス・お問い合わせ内容（システムの「メールアドレスがわからなくなった」等）を入力後、「入力内容を確認する」を押して、お問い合わせください。

※場合により、新規登録の案内となる場合がございます。

# 健康づくりでポイントを貯める（ポイントの登録）

【TOPページ（マイページ）】（実際の画面とは異なります）

獲得ポイント数

0ポイント

特典カード発行まであと 50ポイント

メニュー

- ・トップ
- ・お知らせ
- ・アカウント設定
- ・アンケート
- ・ち～バリュ～カード
- ・ポイント履歴
- ・ヘルプ
- ・お問い合わせ
- ・ご利用規約
- ・ログアウト

カード発行までに必要なポイント数

記録・申請メニュー

健康(検診) 生活習慣 その他 クリア

毎日のウォーキングやジョギング、血圧・体重測定、減塩、禁煙などに取り組む、健康診査（検診）を受ける、千葉市主催の健康づくりに関するイベントやパネル展に参加するなど、自分の健康に関する目標に取り組むことでポイントが貯まります。（ポイント対象メニューの詳細については9ページ）

TOPページからポイントメニューの入力を行ってください。

## 健康づくり宣言



千葉市では、市民の皆さまの健康づくりに役立てていただけるよう、「人生100年時代」や健康づくりの重要性について、パンフレットを作成しています。

まずは、「健康づくり宣言」を行ってみませんか？



パンフレットはこちらをチェック



## 【ポイント対象メニュー 一覧】

ポイント対象事業等		内容	ポイント数
1	各種健（検）診を受診する	特定健診・健康診査、がん検診、口腔機能健診、職場健診・人間ドッグ、歯科かかりつけ医定期受診など	健康診断／がん検診／歯科健診／その他検診のグループごとに各20ポイント
2	健康づくり宣言	<p>【100年を生きるパンフレット】を読んで健康づくり宣言をする。</p> <p><b>&lt;宣言の例&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●減塩 ⇒ 「食事の際は減塩を心がけます」</li> <li>●運動 ⇒ 「毎日+10分からだを動かします」</li> <li>●フレイル予防⇒ 「趣味の集まりなど外出する機会を増やします」</li> <li>●禁煙 ⇒ 「医療機関で禁煙治療をします」</li> <li>●歯と口の健康⇒ 「デンタルフロスや糸ようじを使います」</li> <li>●睡眠 ⇒ 「毎日6時間以上睡眠時間を確保します」など</li> </ul>	最大60ポイント (各20ポイント×3設問)
3	健康に関するイベント・相談・講演等への参加	市民健康づくり大会、ヘルシーカムカム、食育のつどい、いい歯の日市民ヴォイドパネル展示、禁煙週間パネル展、区健康相談、区講演会、食育推進員養成講座、いきいきプラザ・センター講座など	20ポイント (いくつ参加しても20ポイント)
4	介護予防に関するイベント・講座等への参加	シニアリーダー養成講座、シニアリーダー活動、いきいきプラザ・センターの事業、地域でのサークル活動など	20ポイント (いくつ参加しても20ポイント)
5	禁煙サポート事業	禁煙サポート事業終了時に交付される「合言葉」を入力する。	80ポイント
6	ちばし健康チャレンジのことを周囲の人にお知らせした	家族や友人にち～バリューカードのことをお知らせする。	10ポイント
7	家族や仲間とちばし健康チャレンジに参加する	仲間とちばし健康チャレンジに参加する。	10ポイント
8	30日間チャレンジ	「健康づくり宣言をした目標」、「ウォーキング(6,000歩)」、「朝食を食べる」、「気持ちのよい睡眠」、「デンタルフロス・糸ようじを使って歯間清掃」、「禁酒(減酒)」、「禁煙」、「体重を測る」、「血圧を測る」から選択し実施。	30日達成(不連続でも可)で1項目につき80ポイント (最大11項目)
9	アンケート	「ち～バリュ～ネット」に関するアンケート	全て答えて10ポイント

## 健（検）診カテゴリの入力方法（例）

1

カテゴリから、「健（検）診」を選択し、登録を行いたい記録・申請メニューを押します。

2

情報を登録する画面が表示されます。

3

「受診内容」を押すと、健康診査の一覧が表示されます。

「その他」を選択した場合は、健診名も記入してください。

**※R8.4以降の受診が対象です。**

4

「受診月」（登録を行う日は「R8.4以降」としてください。）を入力し、入力内容を確認後、「登録」を押します。

※「がん検診等を受ける」、「歯科健（検）診を受ける」、「その他の健（検）診を受ける」も操作は共通です。

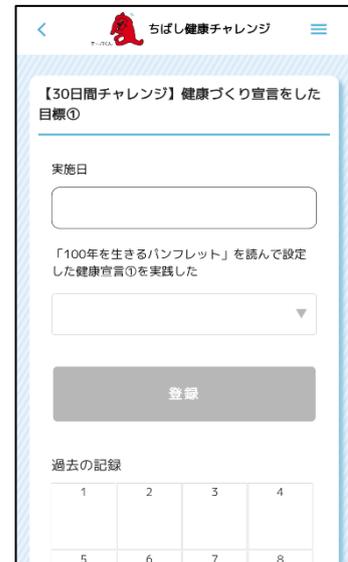
## 【30日間チャレンジ】の入力方法（例）

1



カテゴリから、「生活習慣」または「その他」を選択し、登録を行いたい記録・申請メニューを押します。

2



情報を登録する画面が表示されます。

3



カレンダーが表示されるため、「達成した」日付を選択します。

4



「達成」を選択し、入力内容を確認後、「登録」を押します。

5



「過去の記録」へ登録した情報が表示されます。

6 通算30日間を達成するまで①～⑤を繰り返し、記録を行ってください。（不連続でも可）

※【30日間チャレンジ】の基本操作は共通です。 ※R 8.4以降の取組みが対象です。

## イベントへの参加等の入力方法（例）

1

カテゴリから、「その他」を選択し、登録を行いたい記録・申請メニューを押します。

2

情報を登録する画面が表示されます。

3

「参加した内容」から、参加したイベントを選択し、チェックを入れます。選択し終わったら「完了」を押します。

「その他」を選択した場合は、イベント名も記入してください。

4

「参加した日」を押すと、カレンダーが表示されるため、参加したイベントの日付を選択します。複数のイベントを選択している場合は、**いずれか一つの日**にちで問題ありません。  
**※R 8.4以降対象です。**

5

入力内容を確認後、「登録」を押します。

# ち～バリュ～カード

ち～バリュ～カードは、カード発行に必要なポイント数（100ポイント）に到達すると、自動で交付申請が行われます（特に申請手続き等を行う必要はありません）。

千葉市の承認が完了すると、マイページ内の「ち～バリュ～カード」に表示されます。

※承認には数日～2週間程度要します。

※ち～バリュ～カードは発行から1年間有効です。

※内容に不備等が確認された場合、不承認となることがあります。

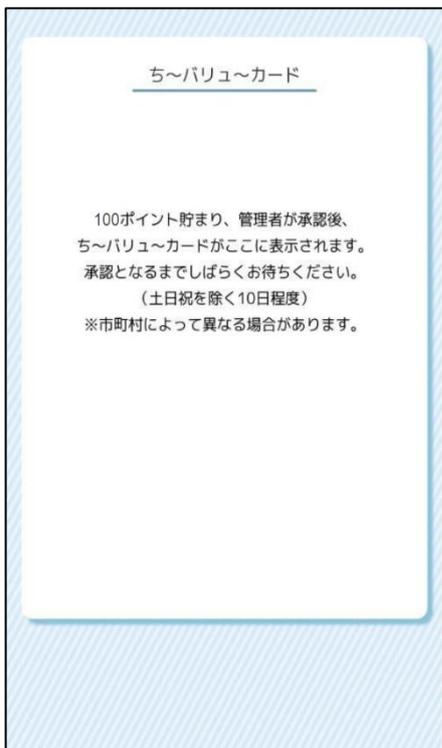
※ち～バリュ～カードの使用期限が近づくと、10日前から当日までの間に、トップページにダイアログが表示されます。使用期限が切れている場合は、表示されませんのでご注意ください。

※ち～バリュ～カード交付後（100ポイント達成後）も未入力の箇所に関しては、引き続きポイント入力可能となります。

ち～バリュ～カードの有効期間内に追加で100ポイントを達成している場合は、ち～バリュ～カードの有効期限が切れたタイミングで、再度ち～バリュ～カードの交付申請が自動でされます。

（毎年4月1日以降、達成済となっているポイントは再度入力可能となります。）

## カード未交付または使用期限切れ



## カード交付済（使用期限内）



（スクリーンショットの利用は不可）



## ち～バリュ～の店（ち～バリュ～カードの使い方）

この事業に協賛するお店「ち～バリュ～の店」で「ち～バリュ～カード」を提示すると、お得なサービスが受けられます。「ち～バリュ～の店」は、ステッカーやのぼり旗が目印です。

※「ち～バリュ～の店」は県内に約1,400店舗（R8.3月末現在）。順次拡大する予定です。

### このマークが目印！



ステッカー



のぼり旗

協賛店は  
こちらを  
チェック



<https://chi-value.com/shopspot/>

## お問い合わせ（システムの操作方法や不具合等）

1



トップページの右上のを押します。

2



下から3番目の「お問い合わせ」を押します。  
(必要に応じて、「ヘルプ」もご確認ください。)

3



お名前・ご連絡の取れるメールアドレス・お問い合わせ内容を入力後、「入力内容を確認する」を押して、お問い合わせください。

※「ちばし健康チャレンジ」の対象事業やイベントなど、ち～バリュ～システムに関すること以外（事業全般）のお問い合わせ先は千葉市健康推進課となります。

●TEL : 043-245-5223

●FAX : 043-245-5659

●MAIL : [suishin.HWH@city.chiba.lg.jp](mailto:suishin.HWH@city.chiba.lg.jp)