

茨城県公式

健康活動アプリ

# 元気アップ! りいばらき

配信中!



健康づくり  
活動がアプリで  
ポイントに!

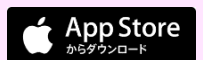
集めた  
ポイントで  
景品抽選!



誰でも簡単に  
ダウンロード!



茨城県



元気アップ! りいばらき

検索

# 元気アップ!りいばらきについて

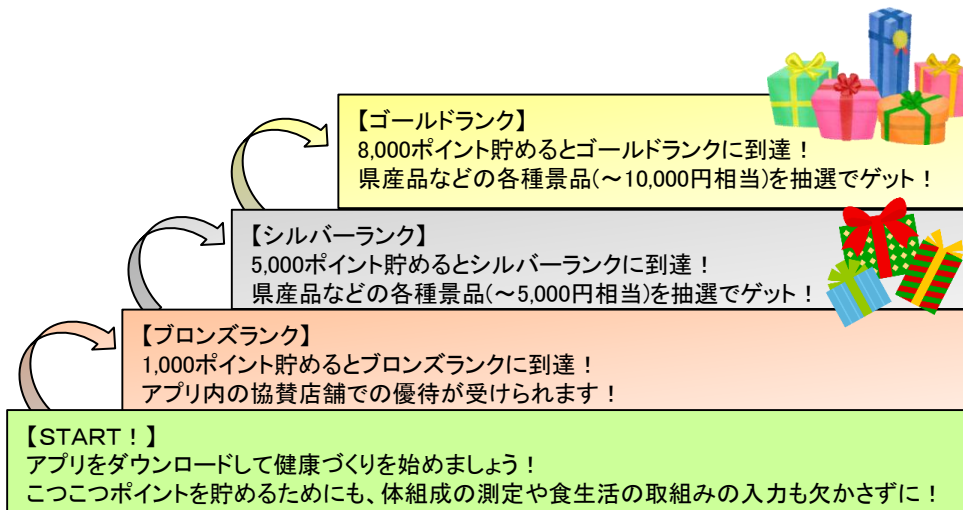
茨城県では、県民の健康づくり活動の推進のため、スマートフォン用アプリ「元気アップ!りいばらき」を通じた下記の健康づくり活動に対してポイントを付与し、景品・サービスなどと交換できる「りいばらきヘルスケアポイント」を運用しています。アプリは無料で公開しておりますので、ぜひ健康づくりに取り組んで景品をゲットしましょう!

## ●ポイント付与メニュー(ポイントを付与する健康づくり活動)※一例です

運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキング</li> <li>・ランニング</li> <li>・サイクリング</li> <li>・体操(ラジオ体操等)</li> <li>・健康づくり応援企業</li> </ul>	3,000歩で3P。以降1,000歩ごとに3P(上限12,000歩=30P/日) 10分で6P。以降10分ごとに6P(上限50分=30P/日) 10分で6P。以降10分ごとに6P(上限50分=30P/日) 実施または体操教室への参加で10P(月2回=年24回まで) 協賛フィットネスジム・ゴルフ場などの利用で1わらP
健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康イベント</li> <li>・健康診断・がん検診</li> <li>・特定保健指導</li> <li>・体組成測定(体重、血圧)</li> <li>・禁煙の継続</li> </ul>	アプリ内で紹介する健康教室などへの参加で30P 各種健診の受診で300P。がん検診の受診で各50P 初回時と終了時の指導への参加でそれぞれ150P 毎日の測定数値の記録でそれぞれ2P 禁煙をした日ごとに1P
食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヘルシーメニュー・弁当</li> <li>・野菜の摂取、適塩</li> </ul>	協賛飲食店でのヘルシーメニュー・弁当の飲食で1わらP アプリ内での野菜摂取、適塩の質問への回答でそれぞれ1P
コミュニケーション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・交流(会話など)</li> <li>・イベント(社会参加)</li> </ul>	1日内の交流相手についてアプリ内での回答で1P 地域行事などへの参加で20P

# 元気アップ!りいばらきにおける景品について

元気アップ!りいばらきでは、ヘルスケアポイントを貯めた方に各種景品、サービスなどを用意しています!貯まったポイントに応じて景品のランクが上がっていくので、積極的に健康づくりに取り組みましょう!



いばキラTVアナウンサー  
「茨ひより」

## ダウンロード方法

右のQRコードを読み取って  
 お手持ちのスマートフォンに  
 インストールしてください



## お問い合わせ

元気アップ!りいばらき 運営事務局  
 TEL 0570-077-122 FAX 03-6774-8795  
 茨城県保健福祉部 健康・地域ケア推進課  
 健康増進グループ  
 TEL 029-301-3229 FAX 029-301-3318