

スマートフォンで従業員の健康づくりをサポートします！



茨城県公式 健康推進アプリ

元気アップ!りいばらき

ダウンロード
無料!



ダウンロードは
こちらから

スマホアプリを活用し健康活動に応じてポイントを獲得！
貯まったポイントを使って豪華景品が当たる抽選に応募！



健康情報

健康に関する情報を発信しております。YouTubeなど動画でもご紹介しております！

マイデータ管理

月毎に歩数・体重・消費カロリー・血圧・ランニング時間・サイクリング時間などがグラフ形式で表示されます！

ランキング

全体・年代・地域・企業グループのランキングを表示します！

「元気アップ!りいばらき」の団体IDの取得は、いばらき健康経営推進事業所認定のための必須要件です

○団体IDとは？

申請により、事業所ごとに6桁の団体IDが発行されます。事業所の各従業員がアプリ上で団体IDを入力することで、事業所内での歩数ランキングが表示され、競いながら運動に取り組みます。

「団体ID発行申込書」は、「いばらき健康経営推進事業所認定制度」のホームページに掲載しております。

多彩なアプリ機能を実装！

健康チェック機能

健康長寿チェック表にある「毎日チェック項目」の達成を記録！

サイクリングスタンプラリー

実際にコースをサイクリングしながら新たな発見を楽しめます！

ヴァーチャルウォーキング

実際にその場に行かなくても歩数に応じて拠点を進めるウォーキングコースを楽しめます！

茨城県では、ホームページやSNS、アプリなどで健康づくりに関する情報を発信しています。ぜひご活用ください。

茨城県健康推進課ホームページ

健康いばらき21プラン



歯と口腔の健康づくり



いばらぎスタイル



YouTube



ヘルシーでおいしいレシピ動画など、日ごころから野菜を摂るために役立つ情報を発信しています。



塩分排出効果のある「カリウム」を多く含んだ野菜を1日350g食べて、高血圧を予防するのに役立つ情報を発信しています。

いばらき健康経営 推進事業所

認定制度の
お知らせ

業績
向上

組織の
活性化

人材の
獲得

健康
推進



いばらき健康経営
推進事業所

健康経営[®]とは？

従業員の健康づくりを積極的にサポートすることにより、従業員の活力や生産性の向上等の組織の活性化をはかり、業務向上にもつなげようとする新しい経営スタイルのことです。

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

認定の流れ

申請は、茨城県ホームページから
「いばらき健康経営推進事業所認定制度」→「認定に関する手続き」へ



主な認定基準

必須達成項目	
1 自身の企業・事業所における健康宣言についての明文化並びに社内外への周知	4 保険者に対する40歳以上の従業員の健診データの提供
2 経営者自身の年に1回の定期健診受診	5 アプリ「元気アップ!りいばらき」を活用した取り組み(団体IDの取得必須)
3 企業(事業所)内における健康づくり担当者の設置	6 受動喫煙防止対策に関する取り組みの実施

以下のうち1つ以上の項目について達成している事(選択必須) 50人以上の事業所は④を含む2つ以上の項目達成	
1 従業員全員に対するの定期健診受診(実質100%)	4 労働安全衛生法の定めに則ったストレスチェックの実施(50人以上の事業所は達成必須)
2 被扶養者向け特定健診の受診率向上に向けた取り組み	5 従業員に対するがん検診受診の指導の実施
3 要再検査者、要精密検査者への受診勧奨の取り組みの実施	6 健康増進・過重労働防止に向けた具体的目標(計画)の策定

以下のうち2つ以上の項目について達成している事(選択必須)	
1 保健指導の実施又は特定保健指導実施機会の提供に関する取り組み	6 女性従業員の健康保持・増進に向けた取り組みの実施
2 従業員の定期的な健康・生活習慣チェックに関する取り組み	7 従業員の感染症予防に向けた取り組みの実施
3 従業員の食生活改善に向けた取り組みの実施	8 長時間労働者への対応に関する取り組みの実施
4 従業員の運動機会の増進に向けた取り組みの実施	9 不調者への対応に関する取り組みの実施
5 歯と口腔の健康管理を促す取り組みの実施	

以下は任意達成項目	
1 管理職又は一般社員に対する健康教育機会の設定、情報の発信	3 従業員間のコミュニケーション促進に向けた取り組みの実施
2 従業員の健康管理に関する適切な働き方実現に向けた環境整備	4 (9以外)で病気等の治療と就業の両立の促進に向けた取り組みの実施

認定を受けた企業のメリット

求人

ハローワークの求人票に認定企業であることを記載して、企業のイメージアップが図れます。また、県が主催する就職面接会等に優先的に参加できます。

※求人票作成時に認定者の方が記入する必要があります。

事業資金融資

県内の金融機関(常陽銀行、筑波銀行、茨城県信用組合、水戸信用金庫)で用意している、認定企業向けの金利優遇プランを利用することができます。茨城県信用保証協会が用意している信用保証料率優遇プランへの申込みも可能です。

※詳しくは、各金融機関及び茨城県信用保証協会にお問い合わせください。

茨城県建設工事入札参加資格審査における評価点数の加点

茨城県建設工事入札参加資格審査における評価点数の加点を受けられます。

※詳しくは茨城県土木部監理課建設業担当ホームページをご確認ください。

企業イメージ

認定を受けた事業所は県のHPに公表され、優良企業としての印象を広くPRできます。

認定ロゴマーク



左記のロゴマークを名刺や自社のHPなどで使用でき、認定企業であることを周知できます。

令和7年度いばらき健康経営優良事業所表彰

「いばらき健康経営推進事業所」として認定された企業・団体の中から、他の模範となる優れた取り組みを実践している事業所を「いばらき健康経営優良事業所」として表彰します。

受賞者と主な取り組み

株式会社伊藤铸造鉄工所(東海村/製造業)

社員旅行などの各種イベントを通じて、変則勤務の中でも社員間のコミュニケーションを促進し、離職率の低下に繋がっている。また、独自の定期健康調査の実施により、社員の心身状態の把握及び対策に取り組んでいる。



株式会社アイ・エム・エス(東海村/製造業)

産業医の支援のもと、要精密検査受診者や特定保健指導者へのフォローを徹底するなど、社員の健康管理を積極的にサポートするほか、独自の定期健康調査の実施により、社員の心身状態の把握及び対策に取り組んでいる。

大和リース株式会社 水戸支店(水戸市/建設業)

体重の減量や維持など目標を達成した社員にインセンティブを付与する「ボディバランスチャレンジ」の実施により健康課題への対策をするほか、減塩等を意識した宅配食を補助するなど、心身の健康促進に取り組んでいる。

