

## 9月は循環器疾患予防月間！ イベント参加&アプリポイントをゲットして、健康になろう！

茨城県では、脳血管疾患や急性心筋梗塞などの循環器疾患による死亡率が高いことを踏まえ、9月を県独自に「循環器疾患予防月間」と定め、生活習慣病予防に関する普及啓発を行っています。

皆さんが楽しんで健康づくりを行えるよう、県公式健康推進アプリ「元気アップ！りいばらき」では、リアルでも、アプリ内でも楽しめる2つのイベントを実施します。

条件を満たすと

合計300ポイントもらえます！



### ＼リアルイベント／

#### 健康スポーツフェスティバル 2023 in ひたちなか

主催： 国営ひたち海浜公園、(公財) ひたちなか市生活・文化・スポーツ公社

日時： 10月7日(土) 10:00~15:00

※荒天時はひたちなか市総合運動公園のみ開催

場所： 国営ひたち海浜公園 水のステージ、ひたちなか市総合運動公園

内容： ①来場者全員にポイント付与

当課のブース(国営ひたち海浜公園 水のステージ)に来場した方全員に**100**ポイントを付与！

②アプリを活用したスタンプラリー

両会場に設置される5か所のQRコードを読み込むことで、アプリポイントを獲得。

1か所につき20ポイントを付与(計**100**ポイント)！



▲「健康スポーツフェスティバル 2023 in ひたちなか」の詳細はこちらから

### ＼お立ち寄りください！／

#### 健康づくりPRブースを出展します

・体組成計による体脂肪率や筋肉量等の測定、アプリの新規登録サポート

減塩食品の提供等(国営ひたち海浜公園 水のステージ)

・健康づくりに関するポスター・パネル等の展示(ひたちなか市総合運動公園 総合体育館内)

### ＼アプリ内イベント／

#### ヴァーチャルウォーキング

日時： 10月1日(日)~10月15日(日)

場所： アプリ「元気アップ！りいばらき」内

内容： 国営ひたち海浜公園と近隣スポットを巡るコースなど、2つのヴァーチャルウォーキングコースをアプリに掲載。

各コース完走者には50ポイントを付与(計**100**ポイント)！



茨城県

# 茨城県公式健康推進アプリ

スマートフォンであなたの健康をサポートします

# 元気アップ!りいばらき



健康づくり  
活動がアプリで  
ポイントに!!

ダウンロードは  
無料!

※抽選対象者は  
18歳以上の県民

貯まった  
ポイントで  
景品当選の  
チャンス!!



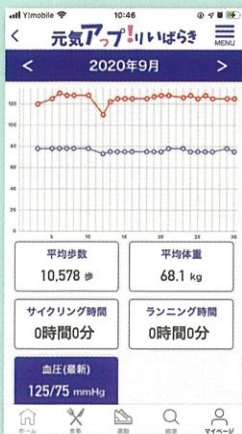
豪華景品が  
当たるかも!



## 多彩なアプリ機能を実装!

歩数や体重・血圧などのデータの記録や減塩メニューなどを提供している美味しおスタイル指定店の店舗検索、バーチャルウォーキングコースや健康情報の掲載など、多彩な機能を実装

### マイデータ管理



体重や血圧  
など記録した  
データを  
グラフで確認!



### 美味しおスタイル指定店



減塩などに  
取り組むお店  
をチェック!



### バーチャルウォーキング



歩数に応じて  
画面上のコースで  
旅ができます!



元気アップ!りいばらき

元気アップ!りいばらき

検索

iPhone版

App Store  
からダウンロード



Android版

Google Play  
で手に入れよう

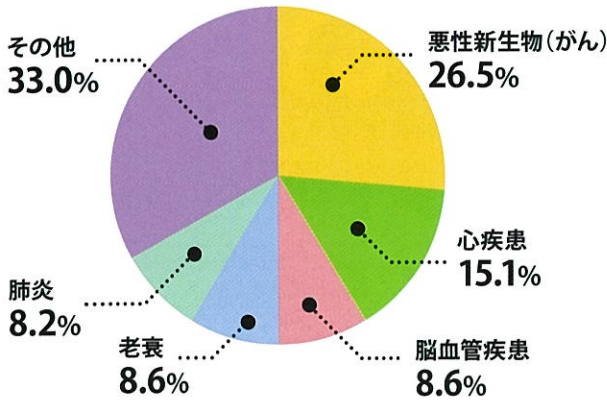


# 「元気アップ!りいばらき」について

健康のために、  
1日+1,500歩(約15分)  
多く歩こう!



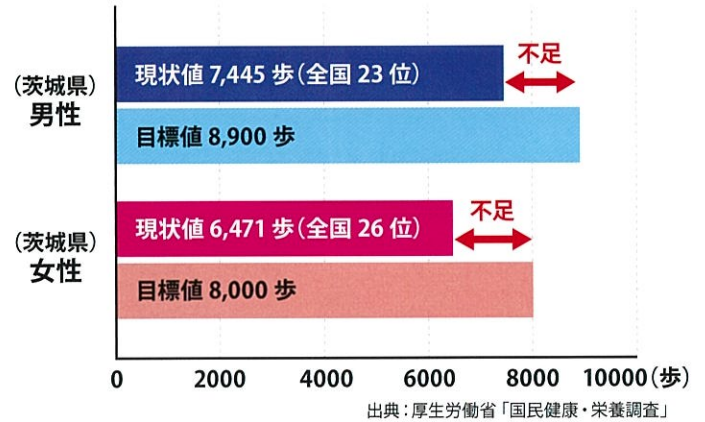
## ●茨城県の死亡原因の割合(R1)



出典:厚生労働省「人口動態調査」

約5割ががん・心疾患・脳血管疾患などの  
生活習慣病によるもの!

## ●成人1日あたりの歩数(H28)



出典:厚生労働省「国民健康・栄養調査」

ふだんから元気からだを動かすことで、  
生活習慣病などのリスクを下げるのが期待できます!

「元気アップ!りいばらき」は、運動・コミュニケーション・食生活・健康の4つの活動区分であなたの健康をサポートします!!

<h3>運動</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>ウォーキング</li> <li>ウォーキングコース</li> <li>ランニング</li> <li>サイクリング</li> <li>サイクリングスタンプラリー</li> <li>体操</li> </ul>	<h3>コミュニケーション</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>イベント(社会参加)</li> <li>交流</li> </ul>	<h3>食生活</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜摂取</li> <li>適塩</li> </ul>	<h3>健康</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>健診(人間ドッグ、定期健康診断)</li> <li>がん検診</li> <li>歯科健診</li> <li>特定保健指導</li> <li>体重</li> <li>血圧</li> <li>禁煙</li> <li>イベント(健康)</li> </ul>
---	---	---	--

4つの活動区分に応じてポイントを獲得できます。  
※貯めたポイントは毎年12月31日まで有効、翌年1月1日にリセットされます。

## 景品プログラム

「元気アップ!りいばらき」では、ポイント数に応じてランクが設定されています。  
景品抽選は年2回、ブロンズランクから応募が可能です。  
ゴールドランクを目指して、積極的に健康づくり活動に取り組みましょう!

景品応募の  
チャンスは6月、  
12月の年2回!



<p><b>ブロンズ</b> 1000P 500円相当</p>	<p><b>シルバー</b> 5000P 3,000~5,000円相当</p>	<p><b>ゴールド</b> 8000P 5,000~10,000円相当</p>
---	---	--

ランクが上がると景品も豪華に!

●お問い合わせ先はコールセンター



**0570-077-122**

受付時間/9:00~18:00(12/29~1/5を除く) ※サービス名は「元気アップ!りいばらき」とお伝えください。



茨城県

詳しい情報は HP まで



<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/chofuku/kenkou/healthcare/healthcare-top.html>

※当事業は茨城県から委託を受けてフェリカポケットマーケティング(株)が運営しています。