



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!!



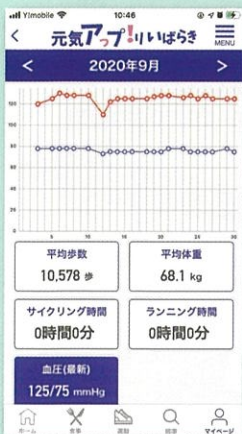
豪華景品が  
当たるかも!



## 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

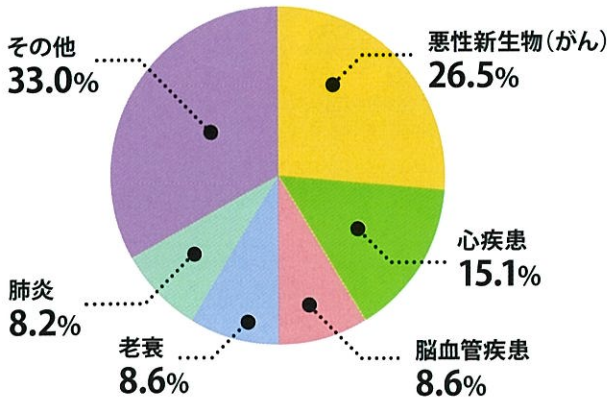


# 「元気アップ!りいばらき」について

健康のために、  
1日+1,500歩(約15分)  
多く歩こう!



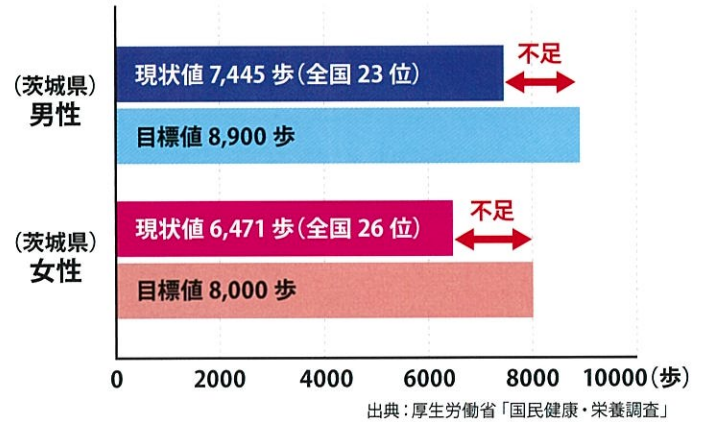
## ●茨城県の死亡原因の割合(R1)



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!!

運動	コミュニケーション	食生活	健康
<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●イベント(社会参加)</li> <li>●交流</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●野菜摂取</li> <li>●適塩</li> </ul>	<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>
<p>ランクが上がると 景品も豪華に!</p>		

●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。