



茨城県公式アプリ

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!



茨ひより(茨城県公認Vtuber)

バーチャルウォーキング



歩数に応じて
画面内のコースで
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



Android版

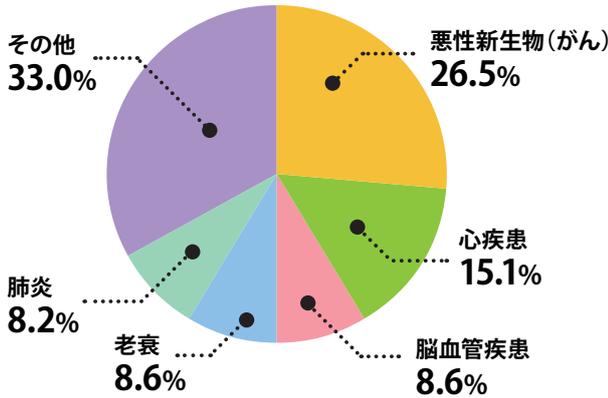


「元気アップ!りいばらき」について

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」

ふだんから元気に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"> ウォーキング ウォーキングコース ランニング サイクリング サイクリングスタンプラリー 体操 	<ul style="list-style-type: none"> イベント(社会参加) 交流 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜摂取 適塩 	<ul style="list-style-type: none"> 健診(人間ドッグ、定期健康診断) がん検診 歯科健診 特定保健指導 体重 血圧 禁煙 イベント(健康)

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>ブロンズ 1000P 500円相当</p>	<p>シルバー 5000P 3,000~5,000円相当</p>	<p>ゴールド 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
ナビダイヤル®
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。



詳しい情報は HP まで



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