



茨城県

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



茨城県では脳梗塞や心不全など、循環器の病気で亡くなる方の割合が全体の4分の1を占めるほか、働く世代のメタボリックシンドロームの割合が多いという統計があります。血管・心臓等の循環器の病気は生活習慣に起因する病気であり、生活習慣の見直しと改善が病気の予防につながります。

茨城県では、ウォーキングを初めとした各種運動や健（検）診の受診などを推進し、県民の健康の保持・増進を図るため、スマートフォン用の健康アプリ「元気アップ!りいばらき」を運用しています。アプリ内で指定する健康への取り組みでポイントを獲得し、貯まったポイントに応じて協賛店の特典や、県産品などが抽選で当たる、とってもお得なアプリです。

これを機に、あなたの日常の生活習慣を見直し、楽しみながら健康づくり習慣を始めましょう！

4つの健康づくり活動をアプリでポイント化!!

運動



例：1000歩で3P
10分ランニングで6P等

食生活



例：ヘルシーメニュー・弁当の飲食で1わらP※

健康



例：健康診断受診で300P
体重・血圧記録で2P等

コミュニケーション



例：地域イベント参加で20P
会話・交流を入力で1P等

わらP：通常の景品とは別に、企業協賛品などが当たるポイントです

誰でも無料でダウンロード可能!!

貯まったポイントで景品当選のチャンス!!
※抽選は1年につき2回行います



茨城県公式Vtuber 茨ひより

アプリストアから検索してダウンロード!

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

茨城県は、県民の健康づくり活動の推進の為、スマートフォン用アプリ「元気アップ!りいばらき」で、下記の健康づくり活動に、ポイントが付与し、景品・サービスなどと交換できる「いばらきヘルスケアポイント」を運用します。

アプリは無料で公開されますので、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（ポイントが付与する健康づくり活動）

| | | |
|-----------|---------------|--------------------------------------|
| 運動 | ・ウォーキング | 3,000歩で3P。以降1,000歩毎に3P。(上限12,000歩/日) |
| | ・ランニング | 10分で6P。以降、10分毎に6P。(上限50分=30P/日) |
| | ・サイクリング | 10分で6P。以降、10分毎に6P。(上限50分=30P/日) |
| | ・シルバーリハビリ体操 | 体操教室に参加で10P(月2回=年24回まで) |
| | ・健康づくり応援企業* | 協賛フィットネスジム・ゴルフ場などの利用で、1わら付与。 |
| 健康 | ・健康イベント | アプリで紹介する健康教室などへの参加で30P |
| | ・健診・がん検診 | 各種健診の受診で300P。がん検診の受診で50P |
| | ・特定保健指導 | 特定保健指導の初回と終了の指導への参加でそれぞれ150P |
| | ・体組成(体重,血圧) | 毎日の体重・血圧の記録でそれぞれ2P |
| | ・禁煙 | 喫煙本数の記録で1P |
| 食生活 | ・ヘルシーメニュー・弁当* | 協賛飲食店でヘルシーメニュー・弁当の飲食で1わら付与 |
| | ・野菜の摂取,適塩 | 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 | ・交流 | 一日内の交流相手を回答、だれかと話したら1P |
| | ・イベント(社会参加) | イベント(地域の行事など)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。貯め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活動に取り組みましょう。



溜まったポイントで
抽選チャンス!

毎日ジョギング
健康イベント参加

休日はサイクリング
適塩の取組み

毎日6千歩
健診の受診

【ゴールドランク】
・8,000ポイントを貯めるとゴールドカードをゲット!
・県産品など(5,000~10,000円相当)を抽選でゲット

【シルバーランク】
・5,000ポイントを貯めるとシルバーカードをゲット!
・各種景品(3,000~5,000円相当)を抽選でゲット

【ブロンズランク】
・1,000ポイントを貯めるとブロンズカードをゲット!
・協賛企業・店舗からの優待が受けられます。

健康づくり応援企業、ヘルシーメニュー等(※)のメニューを利用すると、応援企業等からの景品が利用できるわらポイントをゲット。

ダウンロード方法

アプリストアから検索してダウンロード

元気アップ!りいばらき

検索

お問い合わせ

詳細は、以下までお問い合わせください。

元気アップ!り運営事務局 TEL:0570-077-122 FAX:03-6774-8795

東京都港区西新橋3-2-1 Daiwa西新橋ビル8階(事業受託先 フェリカポケットマーケティング株式会社 内)

※この事業の担当課は茨城県保健福祉部 健康・地域ケア推進課になります。