



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

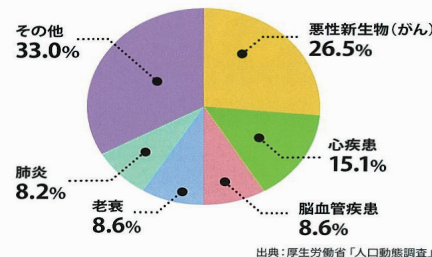


歩数に応じて
画面上のコースで
旅ができます!



「元気アップ!りいばらき」について

●茨城県の死亡原因の割合 (R1)



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)



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
- 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	- イベント(社会参加) - 交流	- 野菜摂取 - 適塩	- 健診(人間ドック、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!



●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。



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

