



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

スマホアプリを活用し健康活動に応じてポイントを獲得!  
貯まったポイントを使って豪華景品が当たる抽選に応募!

## 運動情報計測機能

サイクリングやランニングの実施時間を計測できます!

これらの機能のほか...

- 健康クイズ
- 企業とのコラボキャンペーン

など、期間限定で楽しめるイベントも開催しています!

## ポイント・チケット履歴確認機能

獲得したポイントやチケットの履歴が月別に確認できます!



## 健康情報

健康に関する情報を発信しております。YouTubeなど動画でもご紹介しております!

## ランキング

全体・年代・地域・企業グループのランキングを表示します!身近な人と歩数の競争ができます!

## マイデータ管理

月毎に歩数・体重・消費カロリー・血圧・サイクリング時間・ランニング時間がグラフ形式で表示されます!



元気アップ! りいばらき

検索

iPhone版



Android版



アプリダウンロードは「App Store」または「Google Play」にてアプリ名で検索!

# どんな機能があるの？

## ●サイクリングスタンプラリー



実際にコースをサイクリングしながら新たな発見を楽しめます！

## ●健康チェック機能



健康長寿チェック表にある「毎日チェック項目」の達成項目を記録することでポイントを獲得！

## ●ヴァーチャルウォーキング



実際にその場にいかなくても歩いた歩数に応じて拠点を進めるウォーキングコースを楽しめます！

運動・コミュニケーション・食生活・健康の4つの活動区分でポイントを獲得することができます！

### 運動

- 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



### コミュニケーション

- イベント(社会参加)
- 交流



### 食生活

- 野菜摂取
- 適塩



### 健康

- 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
- 健康チェック
- 禁煙
- イベント(健康)



## 「景品プログラム」とは？

「元気アップ!りいばらき」では貯めたポイント数に応じて抽選に利用できるチケットを配布します！景品抽選は年2回、チケット1枚から応募が可能です。チケット枚数に応じて応募できる景品も豪華になります！豪華景品を目指し、積極的に健康づくり活動に取り組みましょう！  
(チケットは1,000ポイントで1枚付与されます)

チケット  
1枚



チケット  
5枚



チケット  
8枚



※景品画像はイメージとなります



獲得チケットが多ければ多いほど豪華景品に応募できる！

●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。