

茨城県公式アプリ (無料)

元気アッ!りいばらき



茨城県公式 Vtuber 茨ひより

を使って健康づくりに取り組む方へ 記念品プレゼント!

ウォーキングや健診の受診、減塩、禁煙など、アプリ内で県が指定する健康づくりの取組によりポイントが付与されます。ポイントを集めると協賛店の特典や、県産品などが抽選で当たります。楽しみながら健康づくり習慣を始めましょう!



「元気アッ!りいばらき」インストールする



らくらくホン他、
android 用



iPhone 用



阿見町限定! 特典

健康づくりメニューに取り組んで 2,000 ポイント貯める
+
がん検診*を1つ以上受ける(町健診、職場健診、人間ドック等)
※胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮がん検診のいずれか。

健康づくり課窓口で、アプリのホーム画面(2,000ポイント以上)と、今年のがん検診受診状況が確認できるもの(結果等)を提示して、

先着! 2,000ポイント記念品を受け取る



ポイントが貯まる項目、県の景品については裏面へ

- ◆ スマートフォンをお持ちでない方へは、ポイントシート(記録用紙)を健康づくり課窓口で配布しております。
- ◆ ポイントシート記録用紙は、町ホームページ(<http://www.town.ami.lg.jp/0000007902.html>)からも印刷できます。

問合せ・記念品
引き換え場所

阿見町 健康づくり課 電話 888-2940 (土日・祝日を除く 8:30~17:15)
阿見町阿見 4671-1(総合保健福祉会館「さわやかセンター」内)

「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!



<p>運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキング ・ランニング ・サイクリング ・体操(ラジオ体操等) ・健康づくり応援企業 	<p>3,000歩で3P。以降1,000歩ごとに3P(上限12,000歩=30P/日) 10分で6P。以降10分ごとに6P(上限50分=30P/日) 10分で6P。以降10分ごとに6P(上限50分=30P/日) 実施または体操教室への参加で10P(月2回=年24回まで) 協賛フィットネスジム・ゴルフ場などの利用で1わらP</p>
<p>健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康イベント ・健康診断・がん検診 ・特定保健指導 ・体組成測定(体重、血圧) ・禁煙の継続 	<p>アプリ内で紹介する健康教室などへの参加で30P 各種健診の受診で300P。がん検診の受診で各50P 初回時と終了時の指導への参加でそれぞれ150P 毎日の測定数値の記録でそれぞれ2P 禁煙をした日ごとに1P</p>
<p>食生活</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヘルシーメニュー・弁当 ・野菜の摂取、適塩 	<p>協賛飲食店でのヘルシーメニュー・弁当の飲食で1わらP アプリ内での野菜摂取、適塩の質問への回答でそれぞれ1P</p>
<p>コミュニケーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・交流(会話など) ・イベント(社会参加) 	<p>1日内の交流相手についてアプリ内での回答で1P 地域行事などへの参加で20P</p>

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!



ブロンズ 1000P
500円相当

シルバー 5000P
3,000~5,000円相当

ゴールド 8000P
5,000~10,000円相当

ランクが上がると
景品も豪華に!

●お問い合わせ先はコールセンター

0570-077-122

受付時間 9:00~16:00(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>