



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 茨城ひより

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