

9月は循環器疾患予防月間！ 『健康づくりキャンペーン』を開催します！ 今年は水戸ホーリーホックと共催でイベントを実施！



元気アップ！りいばらき



FC MITO
Hollyhock
IBARAKI

茨城県では、心疾患や脳卒中などの循環器疾患や糖尿病などの生活習慣病による死亡率が高いことを踏まえ、9月を県独自に「循環器疾患予防月間」と定め、循環器疾患を主とした生活習慣病の予防に関する普及啓発を実施しています。

今年は一部イベントを「株式会社フットボールクラブ水戸ホーリーホック」との共催で、以下のとおり実施いたします。

■ 健康づくりキャンペーン概要 ■

【運動】

◇ 循環器疾患予防月間キックオフイベント

日時：令和4年8月27日（土）15：00～18：00

場所：ケーズデンキスタジアム水戸 水戸ホーリーホック vs FC 琉球戦 場外イベント広場

内容：会場内に健康づくり PR ブースを出展し、健康づくりの普及啓発をはじめ、県公式健康推進アプリ『元気アップ！りいばらき』の登録支援やボーナスポイントの付与を行います。

特典：県公式健康推進アプリ『元気アップ！りいばらき』と『水戸ホーリーホック』のコラボノベルティ（うちわ）をプレゼント！（※数に限りがございます）

来場者には『元気アップ！りいばらき』アプリポイント100ポイント分をプレゼント！

※荒天時など中止となる場合もございますので、ご来場前に水戸ホーリーホック公式 HP をご確認ください。

◇ 県公式健康推進アプリ「元気アップ！りいばらき」内ウォーキングイベント

実施期間：令和4年9月1日（木）～令和4年9月30日（金）

内容：水戸ホーリーホックの選手やホーリーくんと県内を巡る2つのヴァーチャルウォーキングコースをアプリへ掲載します。

特典：それぞれのコース完歩者にはアプリポイント300ポイント分をプレゼント！

参加者の多いコースの完歩者の中から抽選で50名様に水戸ホーリーホックのスペシャルグッズをプレゼント！

（景品例）



選手サイン入りサッカーボール



選手サイン入りユニフォーム



ホーリーくんぬいぐるみ



フランクット

【食事】

◇ 『いばらき美味しおスタイル指定店』での『元気アップ！りいばらき』アプリポイント付与

実施期間：令和4年9月1日（木）から開始

内容：指定店及びプラチナ店の店舗内に掲載される QR コードを読み取ることで、『元気アップ！りいばらき』アプリポイントをそれぞれ50ポイント、100ポイント付与します。（ポイント付与は1日1回まで）

※店舗情報は、「いばらき美味しおスタイル」公式 HP や県公式健康推進アプリ『元気アップ！りいばらき』からご確認ください。

店舗情報はこちら！

（『いばらき美味しおスタイル』公式 HP）



◇ 『県庁2階カフェテリアひばり』でのヘルシーメニューの提供

実施期間：9月中の毎週金曜日（9月2日、9月9日、9月16日、9月30日）

11：30～14：00（※各日無くなり次第終了）

内容：令和3年度のヘルシーメニューコンクール受賞作品の中から厳選されたメニューを提供します。

【広報活動】

◇ パネル・ポスター等の展示

実施期間：令和4年9月20日（火）～令和4年9月30日（金）

場所：県庁舎2階県政広報コーナー

内容：健康づくりに役立つ情報を県民の皆様へお届けします。

＜本件に関するお問い合わせ先＞

茨城県保健医療部健康推進課

がん・生活習慣病対策推進健康増進 G

担当：小田倉、石崎

TEL：029-301-3229 FAX：029-301-3318

E-mail：care3@pref.ibaraki.lg.jp



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



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!!



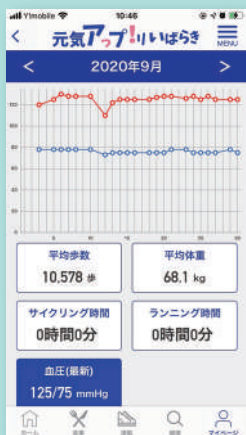
豪華景品が
当たるかも!



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!



茨ひより(茨城県公認Vtuber)

バーチャルウォーキング



歩数に応じて
画面上的コースで
旅ができます!

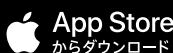


元気アップ!りいばらき

元気アップ!りいばらき

検索

iPhone版



Android版

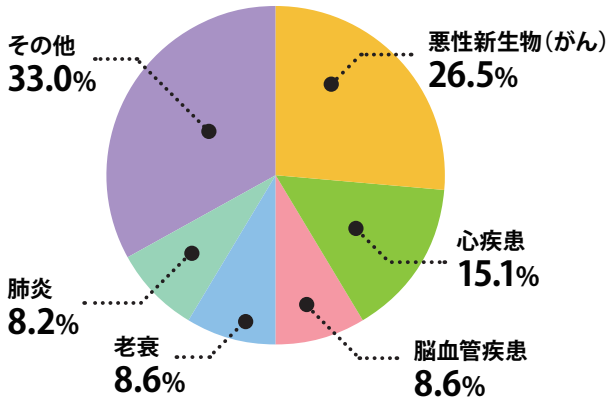


「元気アップ!りいばらき」について

健康のために、
1日+1,500歩(約15分)
多く歩こう!



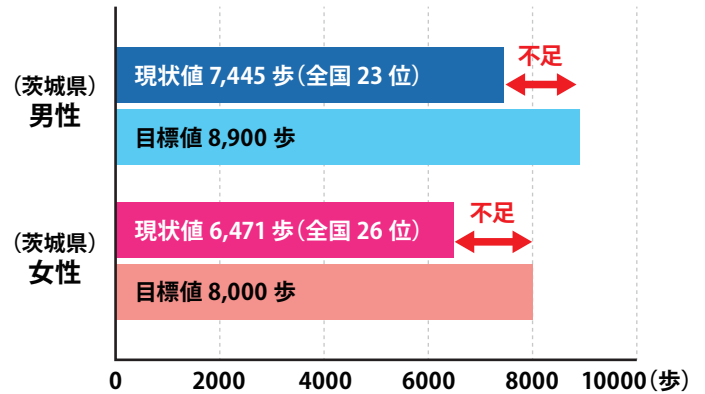
●茨城県の死亡原因の割合(R1)



出典:厚生労働省「人口動態調査」

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)



出典:厚生労働省「国民健康・栄養調査」

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!!

| | | | |
|---|---|---|--|
| <h3>運動</h3> <ul style="list-style-type: none"> 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 | <h3>コミュニケーション</h3> <ul style="list-style-type: none"> イベント(社会参加) 交流 | <h3>食生活</h3> <ul style="list-style-type: none"> 野菜摂取 適塩 | <h3>健康</h3> <ul style="list-style-type: none"> 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 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。

景品応募の
チャンスは6月、
12月の年2回!



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!

| | | |
|---|---|--|
| <p>ブロンズ 1000P 500円相当</p> | <p>シルバー 5000P 3,000~5,000円相当</p> | <p>ゴールド 8000P 5,000~10,000円相当</p> |
| <p>ランクが上がると 景品も豪華に!</p> | | |

●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。



詳しい情報は HP まで



<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/chofuku/kenkou/healthcare/healthcare-top.html>