



ポイントをためて豪華賞品を当てよう！



令和  
5年度

## 健康チャレンジのご案内



健康チャレンジは…健康づくりに欠かせない「運動」「食育」「地域のつながり」「忘れないでね健診」の4つのチャレンジに取り組む生活習慣改善プログラムです。チャレンジごとにポイントが付与され、健康づくりを継続して行うことで、健康的な生活習慣が身に付くことを目的としています。

令和5年度は『元氣アップ! リいばらき(いばらきヘルスケアポイント事業・茨城県公式健康推進アプリ)』を使用して下記のとおり実施しますので、ぜひご参加ください。



### 元氣アップ!リいばらき について

県民の皆さまの健康づくりを応援するために、茨城県が運用しているスマートフォン用アプリです。健康づくり活動に取り組むとポイントが貯まり、景品抽選に応募できます。県の抽選会の他に、牛久市民の方限定の抽選会にも応募できます！

《ポイント例》『運動』…●ウォーキング(3P/1000歩)●ランニング(6P/10分)●体操(3P/日)など



▲県ホームページ  
「元氣アップ!リ  
いばらき」について

## 令和5年度健康チャレンジの概要

### 対象者

牛久市に住民登録のある小学生以上の方  
※県の抽選会の応募は18歳以上。

### チャレンジ期間

7月1日(土)～  
12月28日(木)

※すでに『元氣アップ!リいばらき』に登録済の方は令和5年1～6月分もポイント対象となります。

### ポイント応募期間

12月中旬～  
12月28日(木)

※景品は令和6年3月ごろ(県・市抽選会)の発送を予定。

### 実施方法

下記A・Bのいずれかの方法で健康チャレンジに参加できます

#### A スマートフォン用アプリ『元氣アップ!リいばらき』を使用する

- ①右の二次元コードを読み取りアプリをダウンロードする
- ②必要事項を入力し登録を完了する  
※ニックネーム、目標歩数、飲酒・喫煙歴、身長は必須。
- ③取り組みを記録し応募する  
※ポイントは自動計算。  
※1000ポイントごとに県の抽選応募券1枚付与。  
※500ポイントで市の抽選応募可。



▲Android版



▲iPhone版

#### ★★アプリ登録サポート会を実施します!★★

【日程】7月3日(月)～5日(水) 【場所】健康づくり推進課  
※要予約。詳しくはお問い合わせください。

#### B ポイントシート(健康づくり推進課で配布)を使用する

★18歳未満、スマートフォンのない方

- ①ポイントシートを健康づくり推進課で直接取得するか、市ホームページからダウンロードする
- ②取り組みを記録する  
※県の抽選は5000ポイント以上貯める、市の抽選は500ポイント。
- ③応募期間内に健康づくり推進課にポイントシートを提出する

チャレンジ項目の詳細やシート等のダウンロードは市ホームページへ

### 市抽選会 特別企画♪

『朝食に野菜のおかずを食べる』を90日達成すると、市の抽選1口追加となります。特別企画は食育チャレンジシートのみでの実施となります。  
※食育チャレンジシート…市ホームページまたは健康づくり推進課で配布。

