

# 健康チャレンジのながれ

健康チャレンジ  
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

令和6年12月27日(金)まで

※抽選会に必要なポイントをためていただくための期間です。

## 1 まずはアプリをインストール

令和6年は「元気アップ!りいばらき」  
(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)を使用して健康チャレンジを実施します。



※18歳未満、スマートフォンのない方はポイントシートでのチャレンジとなります。ポイントシートは健康づくり推進課(保健センター)、または医療年金課(市役所本庁舎)の窓口で配布しています。

アプリのインストールはこちらから「元気アップ!りいばらき」ポータルサイト▶



## 2 必要事項の入力・端末設定を行い、登録を完了

(ニックネーム、目標歩数、飲酒・喫煙歴、身長などを入力します)

## 3 健康チャレンジの目標を決め、それぞれのチャレンジ項目に取り組む

◀チャレンジ項目の詳細は左ページをご参照ください。



## 4 チャレンジを達成したら、「元気アップ!りいばらき」内、またはポイントシートに記録する

## 5 必要なポイントを貯めることで、豪華景品が当たる健康チャレンジ抽選会に応募することができます

【市の抽選会について】

- ◆応募に必要なポイント数…1,000ポイント
- ◆応募期間…令和6年12月中旬～12月27日(金)  
※市の抽選会は令和7年3月ごろを予定しています。
- ◆応募方法…アプリを使用した方はアプリ内から申し込み、ポイントシートを使用した方は、最終日までに健康づくり推進課窓口にて提出となります。詳しくはお問い合わせください。



【県の抽選キャンペーンについて】

県でも所定のポイントに達した方が参加できる豪華県産品抽選キャンペーンがあります。開催時期やポイント数等については県ホームページをご確認ください。



▲県ホームページ

めざせ☆  
生涯かっぱつ!

# 健康チャレンジに参加しよう!

健康づくりに欠かせない「運動」「食育(食生活)」「地域のつながり(コミュニケーション)」「健康(健診)」に取り組むプログラム

市では、市民の皆さんの健康づくりを支援する「健康チャレンジ」事業を実施しています。チャレンジごとにポイントが貯まるなど、楽しく続けることで、健康的な生活習慣が身につくことを目的としています。今まで健康チャレンジに取り組んでいた方も、初めて知った方も、ぜひ参加してみませんか? 「生涯かっぱつ」に邁進させる「健康」をあなた自身の行動で手に入れましょう。



▲市ホームページ

問 健康づくり推進課  
☎内線1741～1747

# 健康チャレンジの内容 (一部抜粋)

「運動」「食育(食生活)」「地域のつながり(コミュニケーション)」「健康(忘れないでね健診)」  
4つのテーマのチャレンジ項目があります

## 運動

### 「元気アップ! りいばらき」チャレンジ項目

- ウォーキング(3ポイント/1,000歩)
- ランニング(6ポイント/10分)
- 体操(3ポイント/日) など

### 牛久市独自のチャレンジ項目

- 「ヘルスロード(9カ所)」を歩く(30ポイント/日) (下記参照)
- 「うしくかっぱつ体操」・「シルバーリハビリ体操」に参加する(30ポイント/回)



ヘルスロード「牛久沼かっぱの小径」コース

## 健康

(忘れないでね健診)

### 「元気アップ! りいばらき」チャレンジ項目

- 健診の受診(300ポイント/回)
- がん検診 胃・肺・大腸・子宮・乳(各50ポイント/回)
- 体重・血圧の記録(各2ポイント/日) など

### 牛久市独自のチャレンジ項目

- 「健康講座」に参加する(30ポイント/回)
- 「骨粗しょう症検診」後、健康づくり推進課窓口で指定の二次元コードを読み取る(30ポイント/回)



4つのテーマ  
チャレンジ項目  
(一部抜粋)



## 食育 (食生活)

### 「元気アップ! りいばらき」チャレンジ項目

- 野菜の摂取(1ポイント/日)
- 適塩(1ポイント/日) など

### 牛久市独自のチャレンジ項目

- 朝食に野菜のおかずを食べる

※食育チャレンジシートのみで実施

シートは市ホームページまたは健康づくり推進課窓口で配布

(120日達成で市の抽選1口追加)



市抽選会  
特別企画

## 地域のつながり (コミュニケーション)

### 「元気アップ! りいばらき」チャレンジ項目

- 交流(1ポイント/日) など

### 牛久市独自のチャレンジ項目

- 「地域のつながりチャレンジ協力店」でチャレンジ実施後、指定の二次元コードを読み取る(20ポイント/日)
- 市開催の「いばらき元気ウォークの日」に参加後、指定の二次元コードを読み取る(20ポイント/日) (下記参照)



今年度  
から開始

外を歩くのに  
気持ちのいい季節!  
ウォーキングしよう!

## 牛久市ヘルスロードを歩こう!

ヘルスロードとは、身近な場所で誰もが気軽に歩け、ふるさとの再発見と自身の健康増進にチャレンジするためのウォーキングコースです。茨城県が各地でヘルスロードの整備を進めており、市では9つのコースが指定を受けています。ぜひ歴史と自然を感じながら歩いてみましょう! お得なウォーキング特典もあります!



▲コースMAPや市開催の「いばらき元気ウォークの日」について

### 「健康チャレンジ」ポイントをお得にゲット! /

- ①市内ヘルスロード1コース完歩…………… 30ポイント/日
- ②市開催の「いばらき元気ウォークの日」へ参加…… 20ポイント/回
- ③歩数ポイント(3,000歩から付与)
  - ・通常…………… 3ポイント/1,000歩(最大30ポイント/日)
  - ・第1日曜日(2倍)…… 6ポイント/1,000歩(最大60ポイント/日)

例えば…

市開催の「いばらき元気ウォークの日(第1日曜日)」に参加すると、

①+②+③=最大110ポイント/日獲得できます!

### 「生涯かっぱつキューちゃん」

#### ピンバッジ進呈!

ピンバッジをゲットするには…

- ①牛久市に住民登録があること
- ②初回スタンプ押印日から1年以内に全9コースを完歩していること
- ③最終スタンプ押印日から1か月以内に申請\*。
- ④年度内に1回のみ\*。

※令和7年4月1日申請受付分より③④の条件追加。申請について詳しくはお問い合わせください。

