

茨城県公式健康推進アプリ

スマートフォンであなたの健康をサポートします！

ダウンロード
無料



元気アップ! りいばらき

(牛久市版)

牛久市が、市民の健康づくりのひとつとして、実施している牛久市健康チャレンジは、茨城県ヘルスケア事業「元気アップ! りいばらき (牛久市版)」に統合し、県と市の健康づくりメニューを同時に取り組めるようになりました。

「元気アップ! りいばらき (牛久市版)」は、運動・健康・食生活・コミュニケーションの4つの活動に取り組むことで、ポイントが貯まり、継続して健康づくりを行うことで、健康的な生活習慣が身につくことを目的としています。貯めたポイントで茨城県の名産品が当たる抽選会にも応募できます。

詳しくは、別添カラーチラシをご覧ください。

◆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)

牛久市独自の取り組みや抽選会もあります!
「元気アップ! りいばらき」で「健康」と
「景品」を手にいれましょう!



生涯かっぱつキューちゃん

◆チャレンジ期間

2026年1月1日(木)～12月28日(月)まで

◆ポイント応募期間

2026年12月上旬～12月28日(月)まで(市の抽選会の応募でアプリのポイントは消費しません。)

◆応募に必要な最低ポイント数 (18歳未満の方は市の抽選会のみ)

県・牛久市ともに1000ポイント(ポイントシートの場合は、県抽選会は5000ポイント)

※アプリご利用の方は、応募の詳細については、12月にアプリ内にお知らせが届きます。

◆実施方法

スマートフォン用アプリ『元気アップ! りいばらき』をダウンロード、またはポイントシート(健康づくり推進課で配布)のいずれかを使用します。

《アプリによる実施方法》

- ① 別添カラーチラシのQRコードを読み取り、アプリストアからアプリをダウンロード
- ② 必要な情報(必須;ニックネーム、目標歩数、飲酒・喫煙歴、身長)を入力し、登録を完了する
- ③ 取り組みを記録する(ポイントは自動計算、1000ポイントごとに県抽選応募券1枚付与、1000ポイントで市抽選応募可)



《ポイントシートによる実施方法》 ★18歳未満、スマートフォンのない方

- ① 取り組みを記録する(5000ポイント以上貯める、市の抽選は1000ポイント)
- ② 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(2026年12月28日締切)



問合せ先：牛久市保健福祉部健康づくり推進課 029-873-2111 8:30～17:15 月～金曜日(祝日・年末年始除く)

～チャレンジに取り組む前に目標を立てましょう♪～

わたしは、 ポイント獲得を目指します!!

♪目標達成に向けての意気込みを記入してください♪



◆「元気アップ!りいばらき」チャレンジ項目

「運動」「食生活」「コミュニケーション」「健康」の4区分の健康づくり活動があります。

一部抜粋

運動

- ウォーキング (3P/1000歩) ※3000歩から付与
- ランニング (6P/10分)
- サイクリング (6P/10分)
- 体操 (3P/日)



健康

- 健診の受診 (300P/回)
- がん検診 胃・肺・大腸・子宮・乳 (各50P/回)
- 体重・血圧の記録 (各2P/日)
- 禁煙 (1P/日)



食生活

- 野菜摂取 (1P/日)
- 適塩 (1P/日)



コミュニケーション

- 交流 (1P/日)



牛久市独自のチャレンジ項目をご紹介します!! ☆チャレンジ後 QRコード読み取りでポイント加算!

運動



- ・『ヘルスロード (9か所)』を歩く。QRコードはヘルスロードステーションに掲示。※別途ヘルスロードマップあり。 → **30P/日**
- ・『うしくかっぱ体操』、『シルバーリハビリ体操』に参加する。 → **30P/回**

健康



- ・『健康講座』に参加する。 → **30P/回**
- ・『骨粗しょう症検診』後、健康づくり推進課〔保健センター〕でQRコードを読み取る。 → **30P/回**

コミュニケーション

- ・市開催の『いばらき元気ウオークの日』へ参加後、QRコードを読み取る。 → **20P/日**

※ 「地域のつながりチャレンジ」「朝食に野菜を食べよう!食育チャレンジ」はR8よりチャレンジ終了となりました

協賛企業は、みなさんの健康づくりを応援しています!



「元気アップ!りいばらき」(牛久市版) 協賛企業

たんぼ牛久店、サウンドボウル牛久店、スポーツデポひたち野うしく店、明治安田生命保険相互会社つくば支社、第一生命保険株式会社県南中央営業オフィス、ドリームバッティングスタジアム、牛久シャトー株式会社、水郷つくば農業協同組合牛久支店(下根農産物直売所)、ゼリア新薬工業株式会社筑波工場、ファイテンショップ牛久店、ポケットファームどきどきつくば牛久店、株式会社ヤマイチ味噌、株式会社オーラルケア、公益財団法人茨城県総合健診協会