

「運動習慣定着化促進事業」がスタート

茨城県公式健康推進アプリ「元気アップ! りいばらき」で お得に楽しく健康づくりに取り組みませんか?

村では、令和2年度に行ったアンケートの回答より、村民の約7割の方が運動不足を感じているなど、運動習慣が定着している方が少ないことが課題となっています。そこで、誰もが取り組みやすいウォーキングに着目し、茨城県公式健康推進アプリ「元気アップ! りいばらき」を活用した、ウォーキングに取り組むきっかけづくり等を行う「運動習慣定着化促進事業」をスタートします。

「元気アップ! りいばらき」を使うと何ができるの?

「元気アップ! りいばらき」は、健康づくり活動に対する取り組みをポイント化し、ためたポイントに応じて景品の抽選イベントに参加できるスマートフォンアプリです。

アプリ内には、ウォーキングコース(茨城県内北上コース、イタリアコース、フランスコースから選択)の設定を行うことで、歩きながら旅行気分を味わうことができたり、年代別や東海村内での歩数ランキングが表示されたりする機能があります。



元気アップ! りいばらき

のダウンロード方法など詳細は



元気アップ! りいばらき 検索

◀茨城県公式HP

アプリの利用は無料ですが、通信料は自己負担となります。

村が実施する健康づくり活動に参加し、ポイントをためて、抽選に応募しよう!

■村の事業がポイント付与の対象に!

「みんなですこやかウォーキング」や各種健康教室など、村が独自に実施しているイベント等をアプリのポイント付与対象事業として県に登録しました。各種イベントに参加することで、1回につき30ポイントが付与されます。日々のウォーキングや健康づくり活動に加え、村の登録事業に参加し、ポイントをためましょう。

■村民だけが応募できる村独自の景品ができました!

アプリのポイントを3,000ポイントためて応募した村民の中から、抽選で220人に、村独自の景品として「東海村商工会の共通金券(3,000円分)」をプレゼントします。抽選は10月初めを予定していますので、ポイント達成を目指して継続的に健康づくりに取り組みましょう。

スマートフォンを 持ちでない方は…

スマートフォンをお持ちでない方は、ポイントシートを使って参加できます。希望する方は、保健センターへお越しください。

【アプリ利用の流れ】

健康づくり活動に参加する

▽体操 ▽ウォーキング ▽健康診断の受診 ▽野菜摂取・減塩活動 等

村独自

村の健康づくり等のイベントをポイント付与の対象事業として登録したことで、ポイントをためやすくなりました

ポイントをためる

アプリで集計・記録した活動内容をもとにポイントを得る

村独自

村が主催する健康づくり等のイベントに参加することで、1回につき30ポイントを付与します

ポイントを交換する

ためたポイントに応じて、県の名産品の抽選権等を獲得

村独自

村民だけが応募できる村独自の景品「東海村商工会の共通金券(3,000円分)」を用意しました

ポイントの対象となる村の健康づくり等のイベントについては、随時、「広報とうかい」などでお知らせします。皆さん、ぜひご参加ください♪

※村独自の景品に応募してもポイントは減りません。県の名産品の抽選に応募する際に利用できます。

【問い合わせ】保健センター(☎282-2797)