



茨城県公式 健康推進スマートフォンアプリ

# 元気アップ!りいばらき

アプリをダウンロードして、健康管理に活用しましょう!

歩数や体重・血圧などのデータの記録、バーチャルウォーキングコースや健康情報の掲載など、多彩な機能があります。

## 健康づくり活動をアプリでポイント化!

### 運動

- ウォーキング
- ランニング
- サイクリング
- 体操 等

### 健康

- 健診(定期健診等)
- がん検診
- 特定保健指導
- 体重、血圧の入力
- 禁煙 等

### 食生活

- 野菜摂取
- 適塩

### コミュニケーション

- イベント(社会参加)
- 交流

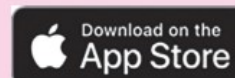
アプリの  
ダウンロードは  
こちらから!



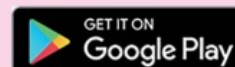
元気アップ!りいばらき

検索

iPhone版



Android版



お問い合わせ先

茨城県保健医療部健康推進課

TEL: 029-301-3229