

# からだ

Think about health

# 向き合う



健康づくりに取り組んで、  
景品をゲットしよう！



## ◎ポイントが付与するメニュー（例）

運 動	ウォーキング	3,000歩で3P。以降1,000歩ごとに3P。(上限12,000歩/日)
	ランニング	10分で6P。以降10分毎に6P。(上限50分/日)
	サイクリング	10分で6P。以降10分毎に6P。(上限50分/日)
	シルバーリハビリ体操	体操教室に参加で10P。(上限2回/月)
健 康	健康イベント	市等主催する健康教室等に参加で30P。
	健診・がん検診	各種健診の受診で300P。がん検診の受診で50P。
	特定保健指導	特定保健指導の初回と終了の指導参加でそれぞれ150P。
	体組成(体重・血圧)	毎日の体重・血圧の記録でそれぞれ1P。
食生活	禁 煙	喫煙本数の記録で1P。
	野菜の摂取・適塩	野菜摂取・適塩の質問への回答で、それぞれ2P。
コミュニ ケーション	交 流	一日内の交流相手を回答、だれかと話したら1P。
	イベント(社会交流)	地域行事・ボランティアへの参加で、20P。

### ◎景品について

年間8,000ポイント貯めると県産品(5,000~10,000円相当)、  
年間5,000ポイント貯めると各種景品(3,000~5,000円相当)を抽選でゲット!

## 元気アップ!りいばらきにおける景品について

「元気アップ!りいばらき」では、ヘルスケアポイントを貯めた方に各種景品、サービスなどの景品を用意しています。貯めたポイントに応じて、景品のランクが上がっていくので、積極的に健康づくり活動に取り組みましょう。

溜まった  
ポイントで  
抽選  
チャンス!



<b>ブロンズランク</b> 1,000ポイントをためるとブロンズカード 協賛企業・店舗から優待が受けられます。	<b>シルバーランク</b> 5,000ポイントをためるとシルバーカード 各種景品(3,000~5,000円相当)抽選でプレゼント	<b>ゴールドランク</b> 8,000ポイントをためるとゴールドカード 県産品(5,000~10,000円相当)抽選でプレゼント
--	---	---

**コールセンター** TEL 0570-077-122  
受付 9:00~18:00(12/29~1/5除く)  
サービス名は「元気アップ!りいばらき」とお伝えください。

**問い合わせ** 健康増進課 TEL0296-77-9145



茨城県では、県民の健康づくり活動の推進のため、スマートフォンアプリ「元気アップ!りいばらき」を活用し、ウォーキングや健診、健康イベント等の健康活動にポイントが付与し、景品・サービスと交換できる事業を実施しています。

笠間市では県と協力し、市が主催する健康イベント等をポイント付与メニューとして

て実施するなど市民の健康づくりを推進しています。

アプリは無料で公開されていますので、QRコードからダウンロードしてください。

また、スマートフォンをお持ちでない方は、ポイントシートでの参加も可能です。ポイントシートは健康増進課(保健センター)で配布しています。

## 万が一に対する備えとしての保険

新型コロナウイルスの感染症の拡大状況を踏まえ、保険会社もお客様に特別な対応をとっています。保険料お振込猶予期間の延長・契約者貸付の特別利息の適用・付帯サービスでの相談対応など…。また、医療保険等の給付金請求に関しても、特別対応をとっています。

万が一の時に役に立って存在であることが、生命保険・損害保険に携わる者の務めであると私どもも考えています。ご不安な事等ございましたら『やさしい保険プラザ友部スクエア店』まで、お気軽にご相談ください。

## やさしい保険プラザ 友部スクエア店

笠間市住吉1364-1(伊勢甚友部スクエア内)

☎ 0120-650-121



手を洗おう

お気軽に  
ご相談ください