

歩いて当てよう!

# 健康10days チャレンジ

実施期間

2月19日(水) ~ 28日(金)

10日間



市は、健康増進を応援するため、茨城県公式アプリ「元気アップ!りいばらき」を活用した特別キャンペーン「健康10daysチャレンジ」を開催します。キャンペーンに参加し、アプリ内で歩数ポイントをためた方の中から抽選で20人に、とりかめくん10周年記念グッズ「オリジナルウインドブレーカー」をプレゼントします。

☎ 健康づくり推進課 ☎ 内線1222

## 健康10daysチャレンジとは

楽しく継続的に活動に取り組んでいくためのきっかけづくりを目的とした、県公式アプリ「元気アップ!りいばらき」内で行われる市独自のキャンペーンです。歩いてもらえる歩数ポイントを獲得しましょう。

### チャレンジ成功のこつ

- ・毎日の目標歩数を決めて取り組みましょう。  
(1日7,000歩で15ポイントを獲得)
- ・まずは10日間新たな習慣を始めてみましょう。
- ・毎日、歩数をチェックする習慣を付けましょう。

### まずはアプリをダウンロード!

「健康10daysチャレンジ」に参加するには、県公式アプリ「元気アップ!りいばらき」のダウンロードが必要です。県ホームページからダウンロードしてください。

「元気アップ!りいばらき」では、運動・健康・食生活・コミュニケーションの4区分の活動をポイント化し、ためたポイントで景品が当たる抽選に応募できます。

※アプリの詳細などは、ホームページをご確認ください。

市ホーム  
ページ



県ホーム  
ページ



## ポイントを獲得するには...

「元気アップ!りいばらき」では、歩数やサイクリングなどでポイントを獲得できます。※今回のキャンペーンは、実施期間内(2月19日(水) ~ 28日(金))に獲得した歩数ポイントのみ対象です。

### 1日当たりのポイント獲得方法

1,000歩ごとに3ポイント獲得(1日最大30ポイント)  
※3,000歩目から3ポイントの付与が開始されます。

歩数	付与ポイント	合計ポイント
1,000歩目	0ポイント	0ポイント
2,000歩目	0ポイント	0ポイント
3,000歩目	3ポイント	3ポイント
4,000歩目	3ポイント	6ポイント
~~~~~		
1万1,000歩目	3ポイント	27ポイント
1万2,000歩目	3ポイント	30ポイント
1万3,000歩目	0ポイント	30ポイント

### 抽選でオリジナルウインドブレーカーが当たる!

- 応募条件** ①市内在住  
②アプリ内の「歩数ポイント」を150ポイント以上獲得  
※①・②全ての条件を満たす場合のみ応募可能
- 応募期間** 3月1日(土) ~ 10日(月)
- 当選人数** 20人
- 当選景品** オリジナルウインドブレーカー  
※当選発表は、景品の発送をもって代えさせていただきます。

