

めっちゃ  
スキやねん!

健康  
みんなで作ろう!  
しが

あるいてスタンプ!でかけてポイント!

# BIWAKO

楽しく健康づくりを実践・体験!! 健康づくりの意識付けと習慣化を目的とした気軽に参加できる健康推進アプリ

バーチャル  
Virtual walking rally  
ウォーキングラリー



歩いた歩数でチャレンジ  
バーチャルでびわこ一周!

モバイル  
Mobile stamp rally  
スタンプラリー



魅力あふれる各市町のコース内の  
スポットにチェックイン!

健康手帳  
Health note



健診受診や対象イベントに  
参加でポイント取得!

ポイントをためて『健康で長生き!』を目指そう。

自分の健康は『自分』で守る。



BIWA-TEKU  
びわてく



ためた  
健康ポイント  
で賞品を  
もらおう!

健康促進に関する  
アクションで  
健康ポイント  
をためよう!

こちらから無料で  
ダウンロード



詳細はBIWA-TEKU  
公式サイトへ



※参加者は、事前に健康診断を受けるなど、万全の健康管理のもとに参加ください。 ※交通ルールや歩行マナーを守り、事故には十分注意してください。(歩ますま市) ※年齢が若いときは無理せず休んだり中絶するなど体調次第に気を配りましょう。 ※Apple, Appleのロゴは米国および他国のApple Inc.の登録商標です。 ※"Google", "Android", および "Android ロゴ", "Google Play" は、Google Inc.の登録または商標です。

滋賀県・大津市・草津市・守山市・栗東市・野洲市・甲賀市・湖南市・東近江市・近江八幡市・竜王町・彦根市  
愛荘町・豊郷町・多賀町・米原市・長浜市・高島市・全国健康保険協会滋賀支部・滋賀県市町村職員共済組合



# BIWA-TEKU



健康ポイントをためて『健康で長生き!』を目指そう  
自分の健康は『自分』で守る。



健康促進に関する  
アクションで  
健康ポイント  
をためよう!



新機能!



New 身体情報を登録

ポイント  
GET!

体重・体脂肪率・血圧(最高・最低)を登録すると、1日1回1項目につき1ポイント(最大3ポイント)。登録された記録は、週・月単位のグラフで見ることができます。

## デイリーポイント

ポイント  
GET!

目標を立てた健康づくりを実践して1日1ポイント。7日間連続達成でボーナスポイント!

## スタンプラリーに参加

ポイント  
GET!

各市町のお勧めコースの対象スポットをまわり、チェックイン。(※端末のGPSで位置認証)スポットによってポイント数が異なります。

## 健診を受診

ポイント  
GET!

特定健診やガン検診などを受診。

## 健康イベントに参加

ポイント  
GET!

各市町の健康イベントによって取得ポイント数が異なります。

## バーチャルラリーに参加

ポイント  
GET!

端末内蔵のヘルスアプリと連動して歩いた歩数を利用し、アプリ内に設定された各バーチャルコースを達成。コース別のオリジナル認定証も貰えます。

“ポイントの蓄積期間”は毎年1月1日~12月31日迄です

ためた  
健康ポイント  
で賞品を  
もらおう!

### 応募対象者

19歳以上ならどなたでも

### 応募方法

ためたポイントの応募口数を利用してアプリから応募してください。

### 応募期間

翌年1月1日~1月31日迄



【発行】BIWAKOスキやねん保険者協議会

(配布元 滋賀県健康医療福祉部健康寿命推進課)

202208