BIWA-TEKU

あるいてスタンプ！でかけてポイント！

BIWA-TEKU

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 ウォーキングラリー
Virtual walking rally

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 スタンプラリー
Mobile stamp rally

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！

こちらから無料で
ダウンロード

Google Play で手に入れよう

Download on the App Store

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ご参加ください　※ 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（歩きスマホ）　※ 体調が悪いときは無理せず休憩したり中断するなど体調管理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. の商標または登録商標です

BIWA-TEKU

ヘルスUP

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！

対象健診の受診や健康イベントへの参加でポイントが貰えます。
また、BIWA-TEKUアプリが入ったスマートフォンを持って、ウォーキングすることでポイントをためることもできます。

日々の目標

ポイントGET！

自分で立てた健康づくりの目標を実践で１日１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。

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。

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。

“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 歳以上の方
(40 歳以上 74 歳までの方は特定健診の受診をされた方)

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

赤血球、血小板は血液を構成する成分であり、赤血球は体中に酸素を運び、血小板は止血、血液凝固に重要な役割を果たしています。キラーT細胞はリンパ球の一種で、がん細胞やウイルスに感染した細胞を攻撃し、病気から守ってくれます。皆さんが食事や運動など体に良い生活習慣を継続することで体の中の細胞たちは元気になり、それぞれの力を発揮して健康づくりの力強いみかたになってくれます。

お問合せ：大津市保健所健康推進課健康支援係　077-528-2742（受付時間　平日9:00～17:00）

参加団体：大津市、草津市、栗東市、甲賀市、湖南市、高島市、東近江市、米原市、竜王町、多賀町、彦根市、全国健康保険協会滋賀支部、滋賀県市町村職員共済組合、滋賀県薬剤師会