

健康推進アプリ「BIWA-TEKU」を  
 使って楽しみながら健康づくりを始めませんか？  
 歩いたり、スタンプラリーをしたり、  
 イベントに参加したり、  
 けん診を受けて、ポイントを貯めよう！  
 豪華賞品が当たるかも！？



# BIWA-TEKU



賞品の一例

詳細はBIWA-TEKU  
 ホームページで⇒



こちらからアプリを  
 ダウンロード⇒



# 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。



## 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。

## 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。

## デイリーポイント

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。

## 健診を受診

ポイント  
GET!

特定健診やガン検診  
などを受診。

“ポイントを貯められる期間”は毎年1月1日~12月31日です

2  
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

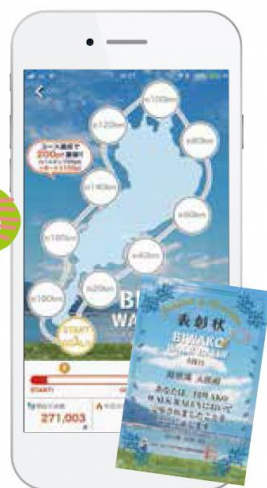
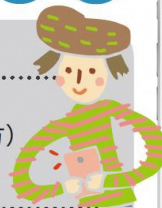
(40歳以上74歳までの方は特定健診の受診をされた方)

### 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



お問合せ先

BIWAKOスキやねん保険者協議会

草津市・大津市・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  
全国健康保険協会滋賀支部・滋賀県市町村職員共済組合・一般社団法人滋賀県薬剤師会

草津市草津三丁目13番30号 草津市役所健康増進課

TEL 077-561-2323

# 食育チャレンジ 実施中!

野菜を+1皿!



草津市の  
キャラクター  
たび丸

野菜を食べてみよう! 草津市

## 10月は『野菜+1皿強化月間』です



さあ、あなたも!  
健康増進アプリ『BIWA-TEKU』  
をダウンロード!!

草津市役所  
健康増進課

