

子どもと一緒に楽しもう！ 親子でまちなかコース

子どもと一緒にでも安心して参加できるよう、トイレや休憩スペースがあるスポットを中心に集めました。

1カ所だけでもポイントゲット！ぜひ気軽に始めてみてくださいね♪(全長約3.5km)



ポイント一覧

- | | |
|------------------|------------------|
| ① JR草津駅 | ② niwa+ (ニワタス) |
| ③ 小汐井神社 おしおい | ④ 草津川跡地公園 de愛ひろば |
| ⑤ くさつ夢本陣 | ⑥ 立木神社 |
| ⑦ 達田公園 | ⑧ UDCBK |
| ⑨ JR南草津駅(たび丸大階段) | ⑩ 東山道記念公園 |



- 応募期間
翌年1月1日～31日
- 応募対象
19歳以上の人
(40～74歳の方は、特定健診を受診した人に限ります)
- 応募方法
アプリから応募してください。
ためたポイント数に応じて複数回応募できます。

ポイント獲得期間

毎年1月1日～12月31日

ダウンロードしてアプリを楽しんでみよう！

ここから無料でダウンロード



<http://biwateku.jp/app.html>

詳しくはBIWA-TEKU公式サイトへ



<http://biwateku.jp/>

※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。膝痛や腰痛のある人、心臓などの循環器疾患のある人は事前に専門医などに相談してからウォーキングや運動に取り組みましょう。
※熱中症予防のため、スポーツドリンクなどの塩分を含む飲み物を摂取し、休憩を取ることを心掛けましょう。体調が悪い時は無理せず、休憩したり中断するなど体調管理に気を配りましょう。
※本アプリのダウンロードと利用には別途通信料がかかります(本アプリのバージョンアップや、本アプリが正常に動作しないことによる再設定などで追加的に発生する通信料を含みます)

スマートフォンを利用していない人は、「くさつ健幸ポイントカード」をご利用ください。

「くさつ健幸ポイント」は今年からBIWA-TEKUを使ってポイントをためられるようになり、バージョンアップしていますが、引き続き「くさつ健幸ポイントカード」も利用できます。各地域まちづくりセンターや図書館などに設置しています。

歩いてスタンプ！

滋賀の健康推進アプリ「BIWA-TEKU」

ピワテク

出かけてポイント！

歩いて健康を整える習慣をサポートする、滋賀県民のための健康推進アプリ。まちや自然を楽しみながら、賞品ゲット！一石二鳥の無料スマートフォンアプリです！
※賞品は抽選です。ためたポイント数に応じて複数回応募ができます

問 健康増進課(2階、☎561-2323、FAX 561-2482)

こんなスタンプラリーコース

- 魅力あふれる各地の「スタンプラリー・ウォーキングコース」を歩き、対象スポットにチェックインするとポイント獲得。
 - 東海道・歴史景観まちあるきコース
 - 歴史に触れよう
 - 東海道健康ウォーキングコース
- 【6月限定】子どもと一緒に楽しもう！親子でまちなかコース



3

おすすめコースを歩くと
もっとお得！

BIWA-TEKUを使ってください！

4

けん診や健康イベントに行くのもお得！

BIWA-TEKUを使ってください！

- けん診や健康イベント
 - 献血
 - 生活習慣病相談
 - 献血
 - ピワイチイベント
- 例えばこんなイベント



- 例えばこんな目標
- 早起きをする
 - ストレッチをする
 - 10分ウォーキングをする
 - 血圧を測る



1 毎日着実な目標管理！

自分で立てた健康づくりの目標を実践し、1日1ポイント獲得しましょう。ポイントを連続獲得すると、ボーナスポイントがもらえます！

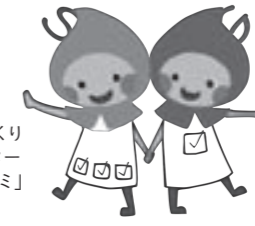
2 バーチャル・ウォーキングラリーが楽しい！

歩いた歩数で計算するバーチャルウォーキングラリーに参加すると、コース別オリジナル認定証に加え、ポイントも獲得。

- 例えばこんなバーチャルコース
- 琵琶湖一周コース
 - 中山道コース



このアイコンが目印！



滋賀県健康づくりキャラクター「しがのハグ&クミ」

対象市町：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