

健康アプリ 「BIWA-TEKU」 始めました!!

BIWA-TEKU(ビワテク)は
「健康的に過ごしたい」

そんなあなたの、お役に立ちます。

簡単な運動なら
やってみたい

日頃から
動いているけど…
これって運動?

頑張った私に
何かごほうびが
あるといいな

健康に関する
イベントの
情報が欲しい

楽しく
ウォーキング
したい

記録に
残したい

スマホを持って
今日から運動を
始めてみませんか

このような方はぜひ、
健康アプリ BIWA-TEKU を使ってみてください。
詳しい使い方は、裏面にご紹介しています。
ご覧ください。



BIWA-TEKU



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。



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。

デイリーポイント

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。

ポイント
GET!



健診を受診

特定健診やがん検診などを受診。

ポイント
GET!

健康イベントに参加

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
GET!

スタンプラリーに参加

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。

ポイント
GET!

バーチャルラリーに参加

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
GET!

“ポイントの蓄積期間”は毎年1月1日～12月31日迄です



応募対象者

各対象市町在住の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



詳細は BIWA-TEKU
公式サイトへ



こちらから無料でダウンロード ▶
楽しく健康づくりを実践・体験し、健康づくりの意識付ける習慣化を目的とした気軽に参加できる健康推進公式アプリ

※ 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。

お問合せ：甲賀市 保険年金課 0748-69-2140 すこやか支援課 0748-69-2168

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、全国健康保険協会滋賀支部