

歩数を距離に換算し
「琵琶湖一周」などを
めざすバーチャルラリー



県内市町のおすすめコースをまわるスタンプラリー

甲賀市 大池寺コース



ゲーム感覚で参加し、
気付けば運動が
継続できている!

無料のスマートフォン向けアプリです。ウォーキングや健康イベントへの参加など日々の健康づくりでポイントが貯まり、各種景品の抽選に応募することができます。

健康増進アプリ「BIWA-TEKU(ビワテク)」

※アプリのご利用は無料ですが、別途通信料がかかります。

BIWA-TEKUの
ダウンロードや
詳細はこちら



問合せ 保険年金課 国保年金係 ☎69-2140 FAX 63-4618
すこやか支援課 健康増進係 ☎69-2168 FAX 63-4085

ウォーキングの際の注意点

- 感染予防
 - 一人または少人数で実施
 - すいた時間・場所を選ぶ
 - 他の人との距離を確保
- 熱中症予防
 - こまめな水分・塩分補給
 - 適度に休憩をとる
 - 風通しの良い服装・帽子の着用
- 交通事故防止
 - 夜のウォーキングは、明るい色の服装や反射材を身に着ける



吸う吸う、吐く吐くを
繰り返しながら歩く

あごを軽く引く

腕は、軽く引く
ように振る

背筋を伸ばす

歩幅はやや大きめに

ウォーキングの方法



特集

ウォーキング始めませんか

新型コロナウイルス感染拡大で、外出の頻度や運動の機会が減少したことにより、体力低下、体重増加、ストレス蓄積などの不調を感じる人が増えています。

適度な運動を習慣づけ、健康を保つために、今こそウォーキングを始めてみませんか?



出発
佐山地域
市民センター



目標
首里城
(沖縄県)



自分や他の参加者が
どこまで進んだか
一目で分かり、やる気UP!

7月時点で首里城へ到着
杉本 治三さん
約4年前、医師から「このままだと薬を飲まなければいけなくなる」と言われ、ウォーキングを始めました。
バーチャルウォーキングでは、他の参加者の進捗を見て、「あんなに進んでいる人もいるからがんばろう」と、参加者同士のやる気向上につながっており、「今どこまで行った?」など、会話の種にもなっています。
ウォーキングを始めて、体重が15kg減り、健康診断の数値はすべて正常、さらに健康への意識が高まりました。

▲参加者それぞれが歩いた歩数等をこの「ウォーキングカレンダー」に記録、1か月ごとに距離に換算し、地図上のコマを進めます。

佐山学区自治振興会
バーチャルウォーキング

地域で! アプリで! 楽しくウォーキング

4月から始まり
すでに到着した方も!

問合せ 佐山学区自治振興会 ☎70-2274