楽しくポイントを貯めてお得に
「健康で長生き！」を目指そう。

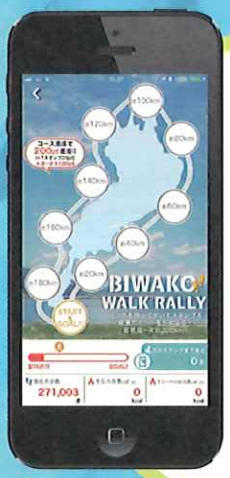
ヘルスUP

滋賀県の健康づくり、
健診(検診)啓発マスコットキャラクター
「しがのハグ＆クミ」



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

BIWA-TEKU



バーチャル ウォーキングラリー

歩いた歩数で
チャレンジ。
バーチャルで
びわこ一周も！



モバイル スタンプラリー

魅力溢れる各市町の
コース内のスポットに
チェックイン！





健康促進に関するアクションで健康ポイントを貯めよう！

貯めた健康ポイントで賞品をもらおう！

健康手帳

健診受診や
日々の身体情報登録
でポイント取得！





健康イベント

各市町の
健康イベントに参加して
ポイントを貯めよう！





滋賀県、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、彦根市、多賀町、長浜市、近江八幡市、守山市、野洲市
愛荘町、豊郷町、全国健康保険協会滋賀支部、滋賀県市町村職員共済組合、地方職員共済組合滋賀県支部、滋賀県後期高齢者医療広域連合

Let's Walking!!

BIWA-TEKU

健康ポイントを貯めて健康寿命をのばしましょう！

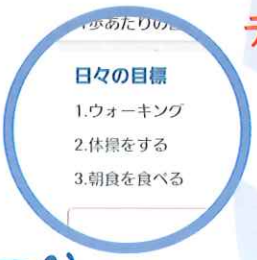
スタンプラリー



各市町のお勧めコースをめぐりチェックイン。スポットによってポイント数が異なります。



デイリーポイント



目標を立てた健康づくりを実践して１日１ポイント。７日間連続達成でボーナスポイント！



バーチャルラリー



端末内蔵のヘルスアプリと連動し、計測された歩数を利用してバーチャルコースを達成。



身体情報を登録



体重・体脂肪率・血圧を登録して１日１回１項目につき１ポイント。グラフで確認も可能。



健康イベント



各市町で対象の健康イベントに参加。
イベント毎に取得ポイント数が異なります。

健診を受診



特定健診やがん検診、歯科検診を受診してポイント獲得！

医療費抑制効果が見える！



自身の歩行による医療費抑制効果を算出し、見える形で表示されます。
日々の取り組みが医療費抑制効果に繋がります。

近くの店舗・施設を探そう！



スタンプラリーのMAP上に各市町のBIWA-TEKU協賛店舗や施設をご紹介！
お近くにお越しの際は、是非立ち寄ってみてね。

健診や日々の測定で自己管理！



年１回、受診された健診データを登録するとポイント取得！
日々の測定では、初回測定値より同年最終測定値が改善されていればボーナスポイントも！

気の合う仲間でグループ参加！



複数人で協力して参加するグループ機能。招待されたグループに参加すると、グループ内の平均取得ポイントでランキングにも参加できます。



ポイントの蓄積期間は毎年1月1日～12月31日迄です

＼ 集めたポイントで協賛企業等から提供された素敵な賞品が抽選で当たる！ ／

応募対象者	応募方法	応募期間
19歳以上の方（40歳以上74歳までの方は特定健康審査の受診をされた方）	貯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。	翌年１月　１日～１月31日迄

BIWA-TEKU
ビワテク

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 →
BIWATEKU

※ 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