

めっちゃ
スキやねん!

健康
みんなで作ろう!
しが

あるいてスタンプ!でかけてポイント!

BIWAKO

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

バーチャル
Virtual walking rally
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!

モバイル
Mobile stamp rally
スタンプラリー



スタンプも取得します!
STAMP BETTI+

魅力あふれる各市町のコース内の
スポットにチェックイン!

健康手帳
Health note



健診受診や対象イベントに
参加でポイント取得!

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。



ためた
健康ポイント
で賞品を
もらおう!

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!

こちらから無料で
ダウンロード



詳細はBIWA-TEKU
公式サイトへ



※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(歩みスマホ) ※ 体調が悪いときは無理せず休んだり中断するなど
体調管理に気を配りましょう ※ Apple, Appleのロゴは米国および世界の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

滋賀県・大津市・草津市・守山市・栗東市・野洲市・甲賀市・湖南市・東近江市・近江八幡市・竜王町・彦根市
愛荘町・豊郷町・多賀町・米原市・長浜市・高島市・全国健康保険協会滋賀支部・滋賀県市町村職員共済組合

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!



新機能!



New 身体情報を登録

体重・体脂肪率・血圧(最高・最低)を登録すると、1日1回1項目につき1ポイント(最大3ポイント)。登録された記録は、週・月単位のグラフで見ることができます。

ポイント
GET!

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!

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!

健診を受診

特定健診やガン検診などを受診。

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!

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

2
ためた
健康ポイント
で賞品を
もらおう!

応募対象者

19歳以上ならどなたでも

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



【発行】BIWAKOスキやねん保険者協議会

(配布元 滋賀県健康医療福祉部健康寿命推進課)