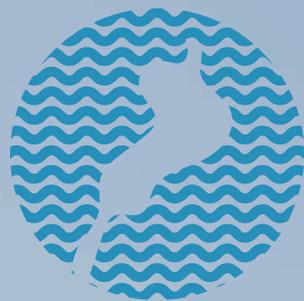


スマホ巡り、  
彩豊ね。



**BIWA-TEKU**

ビワテク



**BIWAKO!**  
**WALK RALLY**

健康推進アプリ

# 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!



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。



## 健康イベントに参加

ポイント  
GET!

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。

## スタンプラリーに参加

ポイント  
GET!

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。

## バーチャルラリーに参加

ポイント  
GET!

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。

## デイリーポイント

ポイント  
GET!

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。

## 健診を受診

ポイント  
GET!

特定健診やガン検診  
などを受診。

“ポイントの蓄積期間”は毎年1月1日～12月31日迄です

ためた  
健康ポイント  
で賞品を  
もらおう!

## 応募対象者

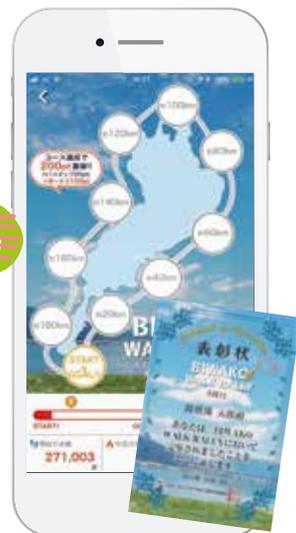
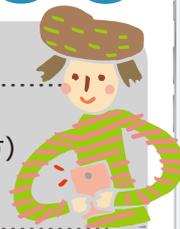
各対象市町在住の19歳以上の方  
(40歳以上74歳までの方は特定健診の受診をされた方)

## 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



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と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



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