

令和3年12月21日



担当部署	健康福祉部すこやか生活課
担当者	岩波 百田
電話	077-581-0201
FAX	077-581-1628

スマホで健康 BIWA-TEKU（ビワテク）スタート！

趣旨・目的

・新しい生活様式に対応した市民の健康増進施策の一環として、スマートフォン向け健康増進アプリ BIWA-TEKU（ビワテク）の運用を開始します。

・BIWA-TEKU（ビワテク）とは

滋賀県や県内15市町等で構成する「BIWAKO スキやねん保険者協議会」が運営する、スマートフォン上で気軽に身近に健康づくりに取り組める諸機能を備えたアプリです。

運用開始日

・令和4年1月1日

対象

・全市民（年齢不問。ただし、賞品の応募には条件があります）

主なアプリ機能（メニュー）

- ・歩数でマイルストーンを獲得できるバーチャルウォーキングラリー（琵琶湖一周など）
- ・各市町が実施するモバイルスタンプラリー
※本市は、平成25年度に設定したウォーキングコースを再編して実施予定
- ・体重・血圧等の身体情報や健康に関する目標の設定・達成度の入力
- ・各種健（検）診の受診日登録 など

利用特典

・各メニューの利用状況に応じて健康ポイントがたまり、19歳以上で健診結果の入力など一定の条件を満たした場合には、1年に1度、市町が提供する賞品の抽選に応募できます。

めっちゃ
スキやねん!



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



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。



BIWA-TEKU
ビワテク



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

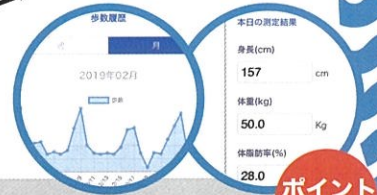
滋賀県、大津市、草津市、栗東市、甲賀市、湖南市、高島市、東近江市、米原市、竜王町、彦根市、多賀町、長浜市、近江八幡市、守山市、野洲市、全国健康保険協会滋賀支部、滋賀県市町村職員共済組合、地方職員共済組合滋賀県支部

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。

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!



ポイント
GET!

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。

デイリーポイント

ポイント
GET!

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!

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。

健診を受診

ポイント
GET!

特定健診やガン検診などを受診。

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。

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。

“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歳以上の方

(40歳以上74歳までの方は特定健診を受診をされた方)

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



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 ▶



※ 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