

大好評につき
今年度も実施!

守山市民限定

回覧

BIWA-TEKUで 健康づくりキャンペーン

QUOカード Pay^{※1}最大5000円分
が500人に当たる!^{※2}

※1 QUOカード Payとは、スマートフォンで使えるデジタルギフトです。
専用のアプリが不要で、メールなどで送られてきたURLを開くだけで、簡単にご利用いただけます。

※2 1等5,000円分25人 2等3,000円分25人 3等1,000円分150人 4等500円分300人

BIWA-TEKUアプリの
ダウンロードは
こちらから→→



BIWA-TEKUとは

各市町が実施するモバイルスタンプラリーやバーチャルラリーへの参加、各種健(検)診の受診や健康に関する目標を達成すること、体重・血圧等の身体情報登録で健康ポイントをためることができ、賞品に応募できるアプリです。

対象者

守山市在住の19歳以上でBIWA-TEKU賞品に応募された方
(40歳以上74歳までの方は特定健康診査の受診が必要です。)

応募方法



1
令和7年12月
まで
特定健診・がん検
診受診、ウォーキ
ング等で1000ポ
イント以上獲得
してください。



2
令和8年1月
BIWA-TEKUアプリ
賞品に応募して
ください。



3
令和8年2月
賞品応募者の中
から抽選を行
います。



4
令和8年3月
ご当選者にデジ
タルギフトをメ
ールで送付し
ます。

賞品応募の際にはメールアドレスの記入をお忘れなく!!

●当選者の発表は賞品の発送を持ってかえさせていただきます。

問合せ先 守山市すこやか生活課 TEL 077-581-0201 FAX 077-582-1138



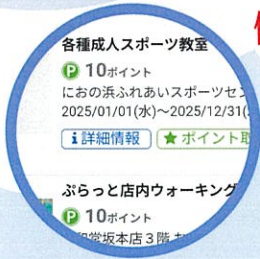
スタンプラリー

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。



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。



健康イベント

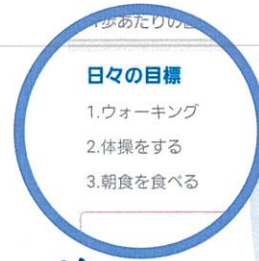
各市町で対象の健康イベントに参加。イベント毎に取得ポイント数が異なります。



Let's Walking!!



健康ポイントを貯めて
健康寿命をのばしましょう！

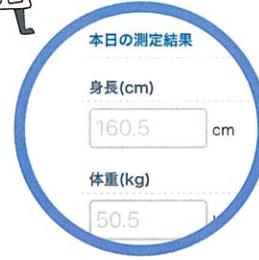


日々の目標

- 1.ウォーキング
- 2.体操をする
- 3.朝食を食べる

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！



本日の測定結果

身長(cm)
160.5 cm

体重(kg)
50.5

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。



受診情報を登録

職場健診・人間ドック
ポイント数 100pt

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します！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！

気の合う仲間とグループ参加！



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

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)

応募方法

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。

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



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