

健康推進アプリ

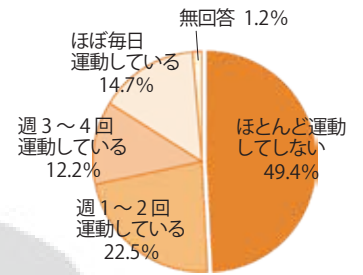
「BIWA-TEKU」で

健康生活始めませんか



「BIWA-TEKU」とは、健康づくりの意識づけと習慣化を目的とした気軽に参加できるアプリです。

平成 29 年 7 月に実施した 20 歳以上の市民を対象としたアンケート結果（右図）では、「ほとんど運動していない」と回答した人が約半数を占める結果となりました。「運動をしたいけど何から始めたらいいかわからない」など、運動を始めるきっかけにオススメです。運動習慣を身につけ、いつまでも元気で過ごすために、歩いてスタンプ、出かけてポイントの「BIWA-TEKU」アプリをダウンロードして、新年から健活（健康生活）を始めませんか。



出典「近江八幡市民の健康と食育に関するアンケート」

アクションで健康ポイントをためよう！

健康目標の達成



毎日の健康目標を 3 つ設定、実践してポイントゲット

健康イベントに参加



参加するイベントによりポイントが異なります

スタンプラリー



各市町のおすすめのスポットを巡ってチェックイン

バーチャルウォーキングラリー



アプリで歩数をカウント、バーチャルコースで琵琶湖一周を目指そう！

健診受診の記録



毎日の身体情報を記録、特定健診やがん検診の受診でポイントゲット

ためた健康ポイントで賞品をもらおう！

◆応募対象者

19 歳（3 月末日）以上の人
※ 40 歳から 74 歳までの人は
特定健診の受診をされた人

◆抽選応募期間

毎年 1 月 1 日～1 月 31 日

◆ポイントをためられる期間

毎年 1 月～ 12 月 31 日



BIWA-TEKU の参加方法

お持ちのスマートフォンで、二次元バーコードを読み込み、アプリをインストールしてください。アプリのダウンロードは無料ですが、通信費は利用者のご負担になります。



ためたポイントは、翌年 1 月に 1 口 1000 ポイントで賞品の抽選に応募できます。アプリの「HOME」に「抽選応募」のボタンがタップできるようになりますので、希望賞品を選んで応募してください。

赤コン君も今年は運動ガンバルぞー!!

八幡山ロープウェー

近江八幡図書館

3 日牟禮八幡宮

2 明治橋

ヴォーリス像

近江商人の町並み
 旧西川家住宅
 歴史民俗資料館
 郷土資料館
 旧伴家住宅

多賀 県道多賀

4 ヴォーリス記念館
 事前予約・要見学科

5 本願寺八幡別院

1 市営小幡観光駐車場
 駐車料金 510円

近江八幡まちあるきコース

「BIWA-TEKU」
 スタンプラリー

近江八幡のおすすめのコースを紹介
歩いてポイントをゲットしよう

市内にこんな場所があるんだー!!

西の湖

4 安土城跡
 要入山料

3 信長の館
 要入館料

5 セミナリヨ跡

城なび館

観音寺城跡

安土

2 沙沙貴神社

1 安土城郭資料館
 要入館料

安土信長コース

渡合橋北詰

5 円山神社

3 北之庄沢

西の湖

4 西の湖園地

下豊浦

6 北之庄
 ラコリーナ前バス停

1 北之庄
 ラコリーナ前バス停

2 あきんどの里

きてか〜な

安土

西の湖コース



ルールとマナーを守って、スタンプためてね。
 歩きスマホはあぶないよ。