

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

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

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