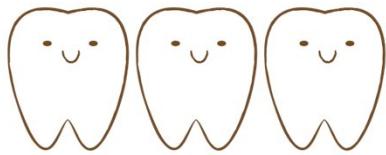


【令和7年度 健康づくり研修会】



無料
申込不要

知らないきや損！

美と健康を育む口腔ケアのススメ

「歯磨きは毎日してるから大丈夫」と思っていませんか？
実は、多くの人が知らない「口元の若々しさを保つコツ」があります。

人生100年時代、充実した日々を送るための口腔ケアについてわかりやすくご紹介します。



日時

令和8年

1月24日(土) 14:40~16:00
(受付 14:15~)

講師

草津栗東守山野洲歯科医師会
在宅歯科医療連携室 加藤 古都乃 歯科衛生士
(滋賀県歯科衛生士会・理事)

会場

野洲市総合防災センター

(野洲市辻町488番地)

※駐車場は野洲市健康福祉センターをご利用ください。

対象者

どなたでも



ご来場前にスマホアプリを
ダウンロードください

20ポイント
進呈



手話通訳・要約筆記を
希望される場合は
12月19日(金)
までに野洲市健康推進課
までご連絡ください。

野洲市
ホームページ



【お問合せ先】
野洲市健康推進課
(野洲市健康福祉センター内)

TEL 077-588-1788
FAX 077-586-3668

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



端末内蔵のヘルスマップと連動し、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。



New!

ポイントGET!

医療費抑制効果が見える！

累積歩数	累積移動距離(約)
医療費抑制効果	
今日の医療費抑制金額 152円	累積医療費抑制金額 84,119円
※1歩あたりの医療費抑制効果 0.0685円	

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率に繋がります。

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BIWATEKU協賛店舗や施設を紹介！お近くにお越しの際は、是非立ち寄ってみてね。

ポイントGET!

健診や日々の測定で自己管理！

受診情報登録
職場健診・人間ドック ポイント数 100pt

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ればボーナスポイントも！

ポイントGET!

気の合う仲間でグループ参加！

グループメンバーの追加方法
10月22日ランチ会

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GET!

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)
特定健康診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
BIWATEKU



※ 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止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の国々の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。