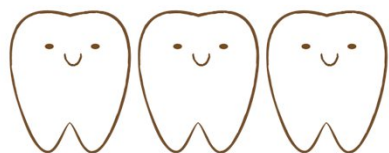


【令和7年度 健康づくり研修会】



歯科グッズ
プレゼント
(先着)

無料
申込不要

知らなきゃ損！

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」と思っていないですか？
実は、多くの人知らない「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

主催 野洲市 野洲市ほほえみやす21健康プラン推進委員会
共催 一般社団法人草津栗東守山野洲歯科医師会



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。

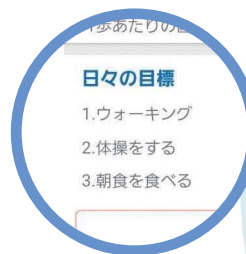


Let's Walking!!



BIWA-TEKU

健康ポイントを貯めて
健康寿命をのばしましょう！



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！



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。



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。



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。



健診を受診

特定健康診査やがん検診、歯科検診を受診してポイント獲得！



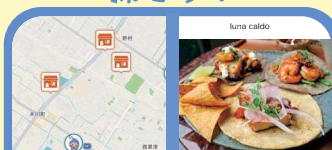
New!

医療費抑制効果が見える！

累積歩数	累積移動距離 (約)
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BIWATEKU協賛店舗や施設をご紹介！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
特定健康診査を受診された方)

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