【令和８年度　健康づくり研修会】

先着で
プレゼントあり！

物価高に負けない！

どなたでも
参加可能（無料）
※申込不要

おいしい減塩 & 野菜たっぷりの 攻略法

2027年1月23日（土）

14：40～16：00（受付 14:15~）

野洲市辻町488番地　野洲市総合防災センター

※駐車場は野洲市健康福祉センターをご利用ください

健康的な食生活は毎日の元気の源です。
物価が高騰する中でもおいしく健康を維持できる「減塩のコツ」や「野菜たっぷりの工夫」について一緒に学びませんか？

研修前後で健康推進員による推定野菜摂取量測定も実施！

講　師

公益社団法人 滋賀県栄養士会
しが栄養ケア・ステーション
中村　富予　管理栄養士
（龍谷大学　名誉教授）

BIWA-TEKU

ご来場前にスマホアプリを
ダウンロードください。

BIWA-TEKU

20ポイント
進呈

手話通訳・要約筆記について

ご希望される場合は、
12月16日（水）までに
野洲市健康推進課まで
にご連絡ください。

お問い合わせ先
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

イベントの詳細等はホームページをご覧ください

主催）
野洲市ほほえみやす21健康プラン推進委員会

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！

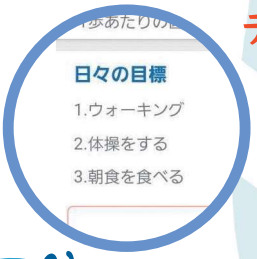
スタンプラリー



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。



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！

ポイントGET!



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！

ポイントGET!



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！

ポイントGET!



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！

気の合う仲間でグループ参加！

ポイントGET!



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	応募方法	応募期間
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）	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。	翌年１月　１日～１月31日迄



BIWA-TEKU
ビワテク

こちらから無料でダウンロード →

Google Play で手に入れよう
Download on the App Store

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