



楽しく健康ポイントをためて、おトクに、健康になりませんか？

BIWA-TEKU (健康推進公式アプリ) とは

各市町村が実施するモバイルスタンプラリーや、バーチャルラリーへの参加、また各種健診の受診や健康に関する目標を達成すること、体重・血圧等の身体情報登録で健康ポイントをためることができ、素敵な商品に応募ができるアプリケーションです。

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



けん診を
受けよう！

① 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！

健康手帳に
登録しよう！



歩こう！

- 各市町おすすめコースのスタンプラリーに参加！
- バーチャルラリーに参加して毎日の歩数を確認！

健康イベント
に行こう！

② 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

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 令和9年1月1日～1月31日まで

歩いて健康に
長生きしましょう！



1日の歩数の目安	1日の歩数のうち速歩きの時間	予防につながる病気や状態
2,000歩	—	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	心疾患、脳卒中、認知症、要支援・要介護
7,000歩	15分	高血圧、糖尿病、脂質異常症
8,000歩	20分	メタボリックシンドローム
10,000歩	30分	肥満

参考) 中之条研究

健康相談

健康に関するお困りごとはありませんか？健康推進課では、電話、個別面談、訪問、メールなど様々な方法で健康相談を実施しています。まずは、健康推進課までご連絡ください。

健康・栄養相談

健診結果や生活習慣病の予防について、健康や食事の面から、保健師・管理栄養士が個人のライフスタイルに合わせたアドバイスを行います。

※お持ちの疾患や服薬内容によって、医療機関での相談をご案内する場合があります。

歯の健康相談

歯科衛生士が正しい歯の磨き方、口の体操などについてアドバイスを行います。