

# BIWA-TEKUアプリ ～健康ポイントを貯めて健康寿命を延伸！～

●愛荘町のけん診を受けると通常の受診に+ポイントが貯められます

各がん検診・肝炎ウイルス検査 **+20 ポイント** (5種類受けると100ポイント)

生活習慣病健診・愛荘町国民健康保険特定健診 **+20 ポイント**

特定健診に振りかえる血液検査や人間ドックのデータ提供の方にも **+20 ポイント**

※集団けん診は健診会場で、個別けん診は健康推進課(別館1階)でポイントがもらえます。

けん診結果や領収書等をお持ちください。

さらに・・・特定保健指導・栄養相談を受けると **+20 ポイント**

●愛荘町のけん診情報が確認できます！

令和8年度からけん診情報は町広報紙面・公式LINE・ホームページ等でのお知らせに加え、BIWA-TEKUアプリ内「愛荘町ポイントをためる」画面→「詳細情報」をタップするとけん診の方法・実施会場・日時・予約開始日などを確認できるようになりました。

※令和9年度から健康カレンダーの発行はありません。BIWA-TEKUアプリをご活用ください。

**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。

**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。

**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**  
日々の目標  
1.ウォーキング  
2.休憩をする  
3.階段を昇る  
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！

**身体情報を登録**  
今日の測定結果  
身長(cm) [ ] cm  
体重(kg) [ ] kg  
体重指数(BMI) [ ]  
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。

**けん診を受診**  
特定健診やがん検診、歯科検診を受診してポイント獲得！

**医療費抑制効果が見える！**  
自身の歩行による医療費抑制効果を出し、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BIWA-TEKU協賛店舗や施設をご紹介します！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。



ダウンロードは  
こちら→

