

あいしょうヘルスアクション！

BIWA-TEKU ポイント獲得上位グループ※は表彰されます！

ご家族、ご友人、職場のみなさまで BIWA-TEKU アプリを活用した健康づくりにチャレンジしませんか？
職場での健康づくりは、職員が元気になり、仕事上のパフォーマンスがUP するといわれています

※ポイント獲得上位グループを表彰し、参加グループは「広報あいしょう」や公式 HP 等で公表します。

(グループ平均ポイント数の上位グループを表彰します！)

ステップ1 まずは登録

対 象： 愛荘町に在勤・在校・在住の2人以上のグループ

登録〆切： 令和8年9月30日(水)

下記の取組期間中も期間中登録は随時受け付けます

取組期間： 令和8年9月1日(火)から9月30日(水)

- 方 法：
- ①BIWATEKU アプリをインストール
 - ②グループを作成（グループ名を作ってください）
 - ③右の2次元コードから登録



登録フォーム

ステップ2 ポイントを貯める

ポイントを貯める期間： 令和8年9月1日～9月30日

グループでポイントをためる ■ 参考：裏面健康ポイントをためる方法

ステップ3 応募する

応 募 期 間： 令和8年10月1日(木)～10月23日(金)

登録後に送付される健康推進課からのメールに必要な事項を入力して送信で応募完了！

(登録後の返信メールは健康推進課から後日返信します。)

ステップ4 表彰式に参加する

表彰式 11月8日
@愛荘66 かまど祭り

第1弾の表彰式の様子



BIWA-TEKUの詳しい内容は、 健康ポイントをためる方法



1

デイリーポイント

自分でたてた健康づくりの目標を実践！
1日1ポイントGET！さらに7日連続で目標を達成すると
ボーナスで10ポイントGET！



2

健診を受ける

特定健診・がん検診・歯科検診などを
受診したらポイントGET！



3

身体情報を記録する

身体情報（体重・体脂肪率・血圧）を
毎日記録していくと、ポイントGET！



4

健康イベントに参加する

ラジオ体操・ゲートボール大会・献血・ヘルシー料理教室などに参
加してポイントGET！



5

お勧めのスポットを巡る (スタンプラリー)

各市町お勧めのコースのスポットにチェックインするとポイントを
GET！コースを達成するとボーナスポイント30ptがもらえます！



6

ウォーキングをする (バーチャルウォーキングラリー)

現地に行かなくてもいつもの散歩コースをスマートフォンを持って
歩くだけで、歩数に応じてマイルストーンがたまっていくバーチャ
ルラリーでポイントGET！

