

東近江市のモバイルスタンプラリーコース紹介 (猪子山コース) 所要時間 (参考): 40分~50分

健康ポイント 30pt 到着!! 絶景が待っていた!



きたむきいわや 北向岩屋十一面観音から望む

健康ポイント 30pt



猪子山中腹階段前

頂上まで約450段の階段が待ち受けている。ラストスパート!

マイナスイオンを感じながらちょっと休憩 湧水が気持ちいい~♪



健康ポイント 30pt

猪子山中腹湧水所

健康ポイント 10pt



ふもと 猪子山麓鳥居



出発!!

健康増進アプリ

“BIWA-TEKU”で楽しく運動 始めませんか?

楽しく歩いて 健康生活♪

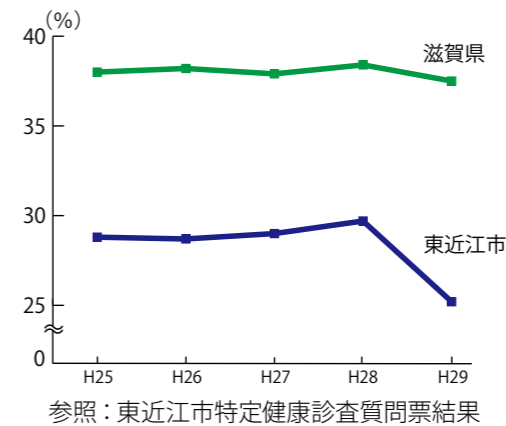


スポーツの秋、到来! 専用アプリで簡単スタート!



健康には適度な運動習慣が必要です

国民健康保険に加入する皆さんの特定健康診査結果によると、「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している」人の割合(左表)は近年減少傾向にあります。東近江市は平成29年度25.2パーセントと、滋賀県全体と比べても低い状況です。



BIWA-TEKUとは?

「ウォーキングをしたいけど、どこを歩けばいいかわからない」「何か目的がないと面白くない」など、運動を始めたけれど、そのきっかけがなかった人におすすめの、スマートフォン向け健康増進アプリです。

BIWA-TEKUで何が出来るの?

アプリを運営する県内9市2町がおすすめる地元のみならず、さまざまなスタンプラリーコースを設定しており、対象スポットを巡ると端末の位置情報の認証により、健康ポイントが取得できます。東近江市では、6つのコースを設定しています。

また、実際に歩いた歩数を端末でカウントし、琵琶湖一周などを目指すバーチャルウォーキングラリーや、市町などが実施する健康イベントを掲載しているヘルスポイントがあります。健康イベントを知っていたらツールとしても活用できます。ほかにも、日々の健康目標設定や身体情報の登録、特定健診・がん検診の受診など、健康増進活動を行いながら健康ポイントを貯められます。

健康ポイントって?

健康ポイントは、対象スポットを巡ったり、各市町の健康イベントに参加したり、特定健診・がん検診を受診することでも貯めることができます。

貯まったポイントを使って、1年に1度、県内の協賛事業所などから提供される景品の抽選に応募できます。(1口1000ポイント)

【ポイント取得期間】
毎年1月1日~12月31日
【商品応募期間】
翌年1月1日~1月31日(アプリ内から応募)

どしたら参加できるの?

お持ちのスマートフォンで、Q

☎ 0748-24-5631
IP 050-5801-5631
FAX 0748-24-5576

体調が悪いときは無理をせずに休憩する、中断するなど、体調管理に気を配りましょう!



Rコードを読み取ってください。利用の際は、歩きスマホなどに注意し、マナーとルールを守りましょう。
※アプリのダウンロードは無料ですが、通信費は利用者負担になります。

PICK UP 健康ポイントを貯めるには

- ① デイリーポイント
自分で立てた日々の健康づくりの目標を実践する。
- ② モバイルスタンプラリー
スマートフォンを持って各市町のおすすめコースのスポットをまわり、チェックインする。(端末の位置情報の認証によりスタンプラリーを行います。)
- ③ バーチャルウォーキングラリー
スマートフォンを持ってウォーキングする。(端末内のヘルスアプリと連携して、歩数からポイントを獲得できます。)
- ④ 健診を受ける
特定健診やがん検診を受診し、登録する。
- ⑤ 健康イベントに参加
各市町・団体が開催する指定の健康イベントに参加する。