



特集！ BIWA-TEKU でまいばらウオーキング

問 市 保険課 (近江庁舎) ☎ 52-6922 FAX 52-8730

BIWA-TEKUとは

「ゲーム感覚で楽しめて」
「ポイントのためながら」
「健康管理ができる」
アプリです！

「ゲーム感覚で楽しめて」
「ポイントのためながら」
「健康管理ができる」!?
ぜひ、詳しく教えてください！

私が詳しく
ご紹介します！

BIWA-TEKU
ビワテク

保険課 主事
すみだ まさみ
角田雅美

最近広報でスマホアプリ
「BIWA-TEKU」を知りま
した！健康づくりに役立
つみたいけど、どんな
アプリだろう？

伊吹山テレビ
市民リポーター
おかだ みちとし
岡田通利さん

健康ポイントのため方

- 1.スタンプラリー**
観光コースなど各市町で設定されたコースを
歩くスタンプラリー
- 2.バーチャルラリー**
歩数に応じてポイントがもらえる
- 3.健康イベントに参加**
各市町・団体が実施するイベント等に参加する
- 4.健康診断を受診する**
特定健康診断を受診したり、がん検診などを受診する
- 5.デイリーポイント**
自分で設定した健康づくりの目標を実践する
(体操をする、体重を計る、など)

まず、ポイントというのは
「健康ポイント」のことです

ウォーキングをしたり健康診断を受診した
りすると獲得できるポイントです

ポイントのため方は大きく分けて5種類あ
るので、日々コツコツとためていけます

実際にコースを歩いてみよう！

Let's go!

スタンプラリー形式や、
歩数の分だけポイント
がもらえるっていうの
も楽しめそう！

なるほど、
健康に役立つ
行動をするとポ
イントが獲得で
きる！

米原駅周辺コース
と、中山道コース…
最近運動不足だし、
早速歩いてみよう
かな？

ダイエット
も兼ねて…

現在、米原市のスタ
ンプラリーのコース
は2種類です

米原市
スタンプラリーコース

米原駅周辺ウォーキングコース (約
6.5km)
2019/01/01(水)～2019/03/31(日)
7ポイント (1コース計画)

中山道ウォーキングコース (約
6.5km)
2019/01/01(水)～2019/03/31(日)
7ポイント (1コース計画)

コースごとに設定された地点に到着すると「チェックインボタン」が表示されます。

☑CHECKIN

このボタンを押すと、ポイントゲットです！

改めて市内を歩いてみると、車で通るのとは違って新鮮！

出発！…の前に準備運動をしっかりと！

水分補給も忘れずに！

米原駅周辺 ウォーキングコース

距離
約6.5キロメートル
所要時間
1時間30分程度
獲得ポイント数
180ポイント(7カ所)



START

20ポイント

1 米原駅

30ポイント

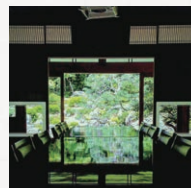
2 新幹線高速試験車両

普段は外からしか展示車両を見ることはできませんが、例年10月上旬ごろに一般公開されています。

30ポイント

3 青岸寺

四季折々の素晴らしい景色をつくりだす庭園は、国の名勝に指定されています。昨年3月に庭園および書院の修理工事が完了しました。



@pukupuku_1212



伊吹山テレビ
YouTube
「歴史への誘い」

20ポイント

4 北陸道中山道
分岐道標

30ポイント

5 地点目到着画面

各地点に到着すると、豆知識・プチ情報などが表示されます

GOAL

20ポイント

7 大谷吉継の首塚

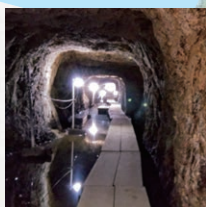
30ポイント

6 蒸気機関車
避難壕

市指定文化財。
県内初となる戦争遺跡の指定文化財です。
避難壕は見学もできます(要予約)。



伊吹山テレビYouTube
「戦争遺跡
蒸気機関車避難壕」



@kabunushi_y.nishioka

Instagramで「#日米原」をつけて投稿いただいた写真も一緒に紹介します！



投稿いただいたみなさん、ありがとうございます！

今回はそれぞれのコースで7地点を順番に紹介していますが、「行きたい地点だけ」や「逆回り」でのコース巡りもOKです！



ポイント獲得画面はこんな感じです！

中山道 ウォーキングコース

距離 約6.5キロメートル
所要時間 1時間30分程度
獲得ポイント数 170ポイント(7カ所)



20ポイント

START



1 柏原駅

柏原宿に遺る記録帳「萬留帳」から、江戸時代に柏原宿で起きた前代未聞の大火事について、伊吹山テレビで紹介します。(3/15号放送予定)

定期的にテーマ展示が開催されています

ミニテーマ展示
「絵図を読む3」
3/10(日)まで開催中

30ポイント



2 柏原宿歴史館

国道21号線横断地点など、交通量が多い地点もあります。十分注意して歩いてくださいね。



20ポイント

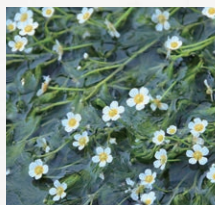


3 一里塚

言わずと知れた「梅花藻」観賞地。
ヤマトタケルが疲れを癒したと伝説が残ります。



伊吹山テレビYouTube
「ヤマトタケル物語の舞台
まいばら」



@ttktsmn0429

30ポイント



6 居醒の清水

30ポイント

GOAL



7 醒ヶ井駅

江戸時代、醒ヶ井宿で起こった旅人をめぐる事件について、伊吹山テレビで紹介しています。



伊吹山テレビYouTube
「古文書から見る醒ヶ井宿」

20ポイント



5 佛心水

20ポイント



4 国道21号線
横断地点

そうです！
目指せ1000
ポイント！

たくさん歩いて
健康ポイントを
ためましょう！

コースは今後も更新・
追加されます！
今回紹介したコース
は3月末までの期間
限定！

2つのコースを制覇する
と350ポイント獲得！
でも、1度クリアしたら
終わり？

ではありません！

豪華景品に応募できます！

やったー！

1000ポイントを一口として、食べ物
や宿泊券、日用品など、さまざまな景
品に応募ができます。

対象は1月1日～12月31日に獲得し
たポイントで、翌1月が応募期間とな
ります。

ポイントには有効期限があり、繰越は
できませんのでご注意ください。

また、40歳～74歳の方は、ポイントの
対象期間中に特定健康診査の受診情
報を登録する必要があります。

※景品に応募できるのは19歳以上の人です

目指せ
1000ポイント…
ということは、
1000ポイント
ためると何か
いいことがある？

そもそも健康ポイントって
何のためにためるんだ？

説明を忘れて
いました！
1000ポイント
ためるとなんと…

BIWA-TEKUについて もっと知りたい人へ

BIWA-TEKU公式ウェブサイト
(QRコード)または保険課へお
問い合わせください



暖くなるこれから
の季節にぴったり！
ぜひ始めてみてくだ
さい！

BIWA-TEKU まとめ



BIWA-TEKUとは？

健康づくりに役立つスマートフォンアプリ

健康ポイントをためながら、楽しんで健康管理ができます

健康ポイントとは？

健康づくりに関する行動をすると獲得できるポイントのこと

ポイントのため方は？

健康診断の受診やウォーキングなど、大別して5つの方法があります

ウォーキングコースは？

定期的に更新・追加されます

ポイントの使い道は？

1000ポイントを一口として、豪華景品に応募できます



Follow Me!

ウォーキング中に見つけた
素敵な風景は
「#日米原」へ投稿ください！

◀米原市公式Instagram
@maibara_city



伊吹山テレビ3月8日号(予定)でも紹介します！



ウォーキングを始める前に・・・

ストレッチなどを行い、無理のない範囲でウォー
キングに取り組みましょう。

また、歩きスマホはとても危険です。ルートやポ
イント獲得地点を確認する際は、安全な場所で
立ち止まって行いましょう。

なお、出発前にはスマートフォンのGPS機能が
有効になっていること、インターネットに接続で
きる環境であることを確認してくださいね。

