

健康推進スマホアプリ「ビワテク」をダウンロードしよう！

あろくん +10分

めっちゃスキやねん！

BIWA-TEKU
ビワテク
健康推進アプリ

あるいてスタンプ！でかけてポイント！

BIWAKO

BIWA-TEKU

ビワテクは、自分の体重や歩数の管理、設定されたウォーキングコースの完歩やイベント参加など楽しく健康管理ができるもので、スマートフォンさえあれば誰でも活用できます。

また、日々の健康づくりが健康ポイントとなり、そのポイントで景品に応募することができます。

ぜひ、健康と景品の両方をゲットするため、下記QRコードからダウンロードしましょう。

特定健診
がん検診を受診

バーチャルラリー
に参加

自分の健康目標を実践
(目標体重や歩数の達成)

健康イベントに参加
※長浜市内分は2020年1月に開始

スタンプラリーに参加
※長浜市内コースは2020年1月に開始

アプリ内に健康ポイントがたまる！

1年間ためた健康ポイントで景品ゲット！
※景品応募には対象者や応募期間等に条件があります。詳しくは公式サイトをご確認ください。

Download on the App Store

Google Play
で手に入れよう

対応環境：iOS9以降の対応端末・Android5.0以降の対応端末

※参加者は、事前に健康診断を受けるなど、万全の健康管理のもとご参加ください。

※交通ルールや歩行マナーを守り、事故には十分注意してください。

※体調が悪いときは無理せず休憩したり中断するなど体調管理に気を配りましょう。

※Apple、Appleのロゴは米国および他国のApple Inc.の登録商標です。

※「Google」、「Android」および「Android ロゴ」、「Google Play」は、Google inc.の商標または登録商標です。

自分のスマートフォンを活用した 健活チャレンジ 事業を始めました！

平成30年度に0次予防コホート事業の一環として市と京都大学が行った「IoT等活用生活習慣病行動変容研究事業」にて、自分の体を自分で継続的に測定・管理することにより、体重減少に一定の効果がみられました。

そこで、市では、京都大学との共同事業として、市民の皆さんへIoT対応の健康機器を無料で貸し出し、自らスマートフォンで気軽に健康管理ができるように支援しています。

体組成計

血圧計

活動量計

健康機器で測定した値は自身のスマートフォンで簡単に確認できます。

- 記録を紙に記入したり、グラフを作成する手間がいりません。
- 結果の変化や週間・月間平均値が把握でき運動や食事改善の効果を実感しやすくなります。
- スマートフォンやIoT対応機器の操作に慣れることができます。

健診くん

1年に1回健診今も！

■無料貸出機器
体組成計、血圧計、活動量計
(セットでの貸出となります)

■貸出期間
原則2か月間
(貸出延長手続きで最長6か月まで貸出可能)

■対象者
市内在住の人(企業内で利用される場合は相談ください。)

■受付日時
毎週金曜日(9時～15時)
※貸出しの人は、14時30分まで。
貸出所要時間は30分程度
貸出希望者が多数の場合は受付でお待ちいただくことがあります。事前にお電話ください。

■受付場所
ながはまウエルセンター(小堀町32-3)
北部健康推進センター(高月町渡岸寺160)

禁煙男爵

行政、医療機関、地域、企業が共に連携して、この行動指針を皆さんへ発信し続けていきます。

今回「健康で輝けるまちながはま」宣言を行い7つの行動指針を策定しました。

この行動指針は、禁煙や減塩など、目新しくはありませんが、医学的に根拠があるものばかりです。あらためて「むびょうたん+1」として発信することにより、市民の皆さんの健康意識が高まり、健康づくりにつながることで、人生が健康で豊かになるよう願いを込めています。

手操 忠善 会長

長浜市健康づくり推進協議会

あなたの健康づくり行動指針～

- ① よく噛んで、正しい歯磨き、歯科健診、お口から健康づくりに努めます。
- ② 旬の野菜を取り入れ、バランスの取れた食事を楽しみます。
- ③ タバコの健康への影響について正しく知り、大切な人をタバコの煙から守ります。
- ④ 減塩を意識して、健康的な食生活を送るよう努めます。
- ⑤ こまめな休息と十分な睡眠をとります。悩みは抱え込まず、互いに声をかけあい、こころの健康を保つよう努めます。
- ⑥ 今よりもプラス10分身体を動かし、日々の生活習慣の中に自分に合った運動を取り入れるよう努めます。
- ⑦ 毎年健診を受け、自分の健康は自分で守るよう努めます。

聴いてみて、むし歯予防啓発ソング「お茶でバイバイ！ムシバイキン」

本市の健康課題の一つに「子どものむし歯」の多さがあります。

そこで、むし歯のない子どもを増やすため、平成28年度から、長浜市健康づくり推進協議会に「歯科保健専門部会」を発足し、「お茶でバイバイ！むし歯菌」というキャッチフレーズを考え、それをもとに今回むし歯予防啓発チラシや音楽CD、ダンスを制作しました。

啓発ソングの歌詞は、一度聴いたらしばらく口ずさむこと間違いなし！！

みんなで聴いて、レッツシング！レッツダンス！

長浜市むし歯予防ソング

お茶でバイバイ！ムシバイキン

ピカリン

お茶でバイバイ！ムシバイキンの動画は、YouTube長浜市公式チャンネル「はま～るtb.」でご覧いただけます。QRコードからアクセスできます。ぜひ、チャンネル登録をお願いします。

各事業の詳細については、健康企画課(☎65-7779)までお問い合わせください。