令和8年度 参加者マニュアル　for iPhone

健康データとAI分析を活用した健康づくり推進事業

2026年9月

滋賀県

ご参加にあたっての大切なご案内

【重要】メールの受信設定について

本事業では、各アプリ・事務局からの通知メールを受信します。あらかじめ受信許可設定を行ってください。

・受信許可するメールアドレス：no-reply@smartonehealth.jp、noreply_anapocket@ana-x.co.jp、kenko-shiga@pref.shiga.lg.jp

特にキャリアメール（@docomo.ne.jp、@ezweb.ne.jp、@softbank.ne.jp等）をご利用の方は、迷惑メールフィルターの影響でアプリからのメールが届かない場合があります。必ず受信設定をお願いいたします。

【お願い】メールアドレスの統一登録について

以下の手順で入力・登録するメールアドレスは、すべて同一のものにしてください。

- **SaluDiアプリのインストール時に登録するメールアドレス【対象:P10】**
- **ANA Pocket アプリのインストール時に登録するメールアドレス【対象:P12】**
- **「参加前」「参加後」アンケートに入力するメールアドレス【対象:P8,P32】**

登録内容が一致しない場合、事務局からのご案内が届かなくなる可能性があります。ご注意ください。

本手順に入る前にメールアドレスをご確認ください（いつも使っているメールアドレスがおすすめです）

【参考】困ったときは（FAQ/お問い合わせ）

本マニュアルでは、基本的な利用方法を紹介しています。各アプリの詳しい操作方法やよくある質問については、以下のFAQをご確認ください。

よくある質問

BIWA-TEKU

ANA Pocket

SaluDi

目次

参加準備

1. はじめに 04
- 1.1 事業概要･参加期間･利用アプリ 05

2. 参加開始前 06
- 2.1 BIWA-TEKUアプリのインストール 07
- 2.2 参加前アンケート（同意書、ベースライン調査） 08

3. アプリ準備 09
- 3.1 アプリのインストール 10

参加

4. AI疾病発症予測 13
- 4.1 特定健康診査または人間ドックの結果登録 14
- 4.2 問診と結果の確認 19

5. 健康データの登録 23
- 5.1 バイタル 24
- 5.2 生活記録 25

6. びわコーチ（AIレコメンド）の確認方法 26
- 6.1 びわコーチ 27

7. ANA Pocketのチャレンジ参加方法 28
- 7.1 ANA Pocket標準チャレンジ（通常提供機能）への参加方法 29
- 7.2 滋賀県独自チャレンジ（本事業参加者向け）への参加方法 30

8. 参加終了 31
- 8.1 参加後アンケート 32

最後に

お問い合わせ先について 33

参加準備

1. はじめに

1.1 事業概要・参加期間・利用アプリ

1

1.1　事業概要･参加期間･利用アプリ

事業概要

本事業は、**楽しみながら健康づくり**に取り組み、現在の健康状態を知り、未来の健康づくりにつなげることを目的とした事業です。
日々の移動や健康データの記録を通じて**ポイントを貯める**ことができるほか、**AIによる将来の疾病発症リスク予測**や、
一人ひとりに合わせた応援メッセージにより、継続的な健康づくりをサポートします。

項目	内容
対象者	**滋賀県在住**または**在勤**の**20歳～65歳の方**
参加費	**無料** ※通信費は参加者負担
参加期間	**2026年10月1日 ～ 2027年1月31日**
準備するもの	• **スマートフォン** • **特定健康診査**または**人間ドックの結果**

■ **参加するとできること**

①日々の移動で**ポイントが貯まる**
②**健康状態が見える**
③AI疾病発症予測で**将来の健康リスク**を把握できる
④日々の記録をもとに**AIからあなたに合った応援メッセージ**が届く

利用する3つのアプリ

本事業では、以下の3つのアプリを利用します。アプリごとに役割が異なり、組み合わせて利用することで健康づくりをより効果的に進めることができます。

	アプリ	役割･用途
利用アプリ	BIWA-TEKU	• 健康づくりアプリ（歩数記録、ウォーキングイベント参加等） • びわコーチ（AIレコメンド）の確認
	ANA Pocket	• 移動によるポイント獲得（日々の移動でポイントが貯まる）
	SaluDi	• 健康データの記録･管理 • AIによる将来の健康リスク予測

2. 参加開始前

2.1 BIWA-TEKUアプリのインストール（既にインストールがお済みの方は、2.2へお進みください）
2.2 参加前アンケート（同意書、ベースライン調査）

ご利用ガイドはこちら

遊び方　　よくある質問

2.1 BIWA-TEKUアプリのインストール(既にインストールがお済みの方は、次のページへお進みください)

BIWA-TEKUのインストール

Download on the App Store

QR読み取りまたは
App Storeで
「BIWA-TEKU(ビワテク)」と
検索しインストールします
※位置情報の利用・通知送信が表示された場合は、「許可」に設定してください

「**初めての方**」を押し、
プロフィール設定を完了した後、
チュートリアルが開始されます
「**次へ**」→「**はじめる**」を押してください

※ヘルスケアアプリとの連携が必須となります
iPhoneの「設定」→「アプリ」→「ヘルスケア」→
「データアクセスとデバイス」→アプリの「BIWA-TEKU」
→「すべてをオンにする」を押してください

2.2 参加前アンケート（同意書、ベースライン調査）

同意フォームに回答後、ベースライン調査・アンケートに回答

QRを読み取り
アンケートフォームに
アクセスします
※「しがネット受付サービス」
を利用します

しがネット受付サービスの利用規約
を確認し、
「**利用規約に同意する**」をチェックし、
「**回答を開始する**」を押します

必須をすべて入力し、
「次へ進む」を押します

■BIWA-TEKU IDの確認方法

アプリ「HOME」画面をご確認ください
画面左上に表示されている
ユーザーIDを入力してください

ご自身の回答結果を確認し、
問題なければ「**送信**」を押します

3. アプリ準備

3.1 アプリのインストール

3

3.1 アプリのインストール

SaluDiインストール・会員登録

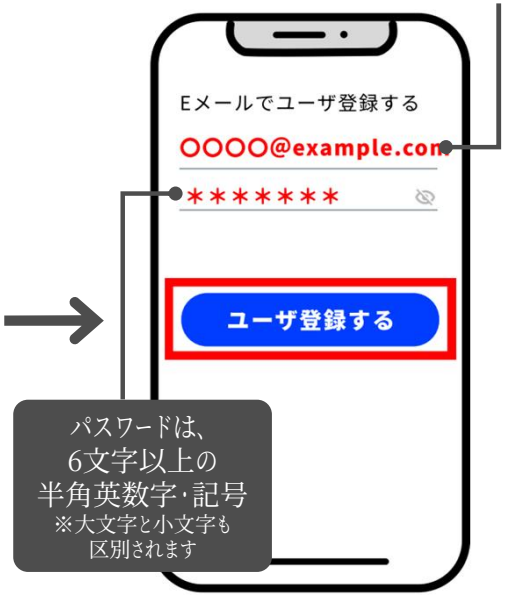
ご利用ガイドはこちら

Download on the App Store

QR読み取りまたは
App Storeで
「SaluDi(サルディ)」
と検索しインストールします
※通知の確認画面が出ますので「許可」します

「**スタート**」を押します

「**ユーザ登録**」を押します



登録する**メールアドレス**と
ご自身で決めたパスワードを入力し、「**ユーザ登録する**」を押します
続けて、会員登録まで完了させてください

■注意事項
SaluDiインストール時に
「**モーションとフィットネス**」や「**ヘルスケア**」がアクセスを求めてきた場合は
許可またはOKを押してください

※既に別画面で表示され「許可しない」を押していた場合は、「設定」-「プライバシーとセキュリティ」にてSaluDiの連携をONにしてください

3.1 アプリのインストール

メールでもご案内しています
医療機関コードは事務局からお送りしているメールでもご案内しています

SaluDi 医療機関連携の設定

続いて、医療機関連携を行います

右下の「**その他**」を押します

「**医療機関連携設定**」を押します

「**医療機関1**」を押します

医療機関連携コード
「**916979**」を入力して
「**登録**」を押します
※クラウド連携が表示されたら
「**はい**」を押します

「**滋賀県**
医療機関連携コード：916979」
が表示されたら登録完了です

3.1 アプリのインストール

ANA Pocketインストール・会員登録

ご利用ガイドはこちら

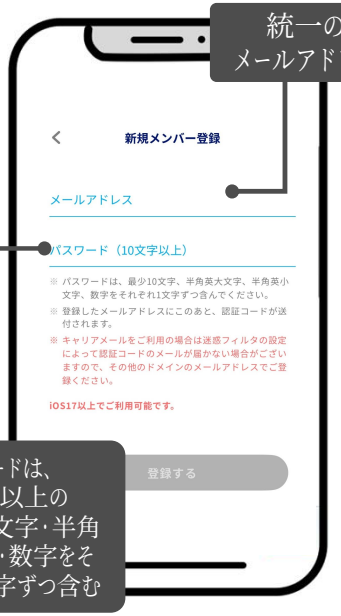
はじめてガイド　よくある質問

Download on the App Store

QR読み取りまたは
App Storeで
「ANA Pocket（エーエヌエーポケット）」と検索しインストールします
※位置情報の利用、通知送信が表示された場合は「許可」に設定してください

「**新規登録**」を押します

「利用規約と個人情報の取り扱い」を確認し、「**メールアドレスで新規登録**」を押します



登録する**メールアドレス**と**ご自身で決めたパスワード**を入力し、「**登録する**」を押します
続けて、会員登録まで完了させてください

■注意事項
ANA Pocketインストール時に「モーションとフィットネス」や**「ヘルスケア」**がアクセスを求めてきた場合は**許可またはOK**を押してください

※既に別画面で表示され「許可しない」を押していた場合は、「設定」-「プライバシーとセキュリティ」にてANA Pocketの連携をONにしてください

参加

4. AI疾病発症予測

4.1 特定健康診査または人間ドックの結果登録（カメラで読み取る）
4.2 問診と結果の確認

4

4.1 特定健康診査または人間ドックの結果登録（カメラで読み取る）

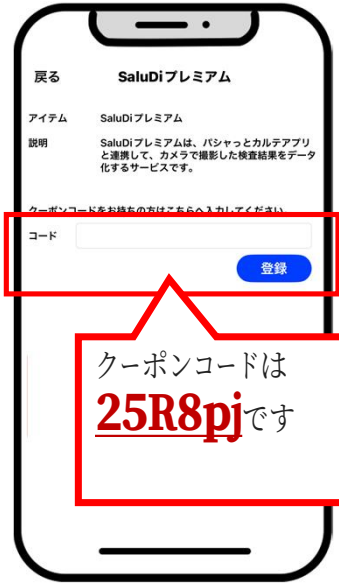
メールでもご案内しています
クーポンコードは事務局からお送りしているメールでもご案内しています

健診･検査データの登録（1/5）

SaluDiアプリを開いて
「**診療･検査**」を押します

「健診･検査データ」の
⊕を押します

「**カメラで読み取る**」を押します



クーポンコード
「**25R8pj**」を入力
して「**登録**」を押します

4.1 特定健康診査または人間ドックの結果登録（カメラで読み取る）

健診･検査データの登録（2/5）

SaluDi | **Webブラウザ**

「**パシャっとカルテにログイン（連携）する**」を押します

利用規約と**プライバシーポリシー**に✓して「**同意する**」を押します

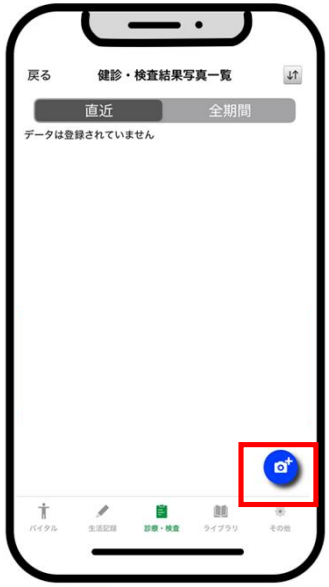
任意の連携方法を選択し**会員登録**します

連携完了したら**SaluDiへ戻ります**

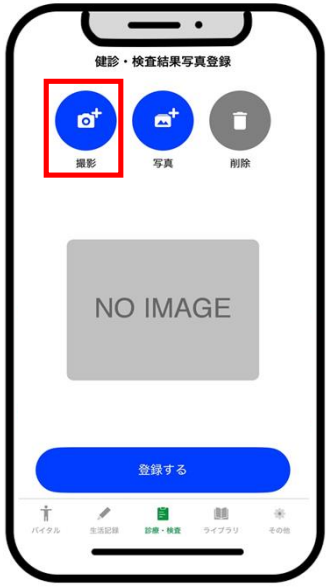
4.1 特定健康診査または人間ドックの結果登録（カメラで読み取る）

健診･検査データの登録（3/5）

SaluDi



を押します



撮影ボタンを押し、
スマホカメラを**起動します**

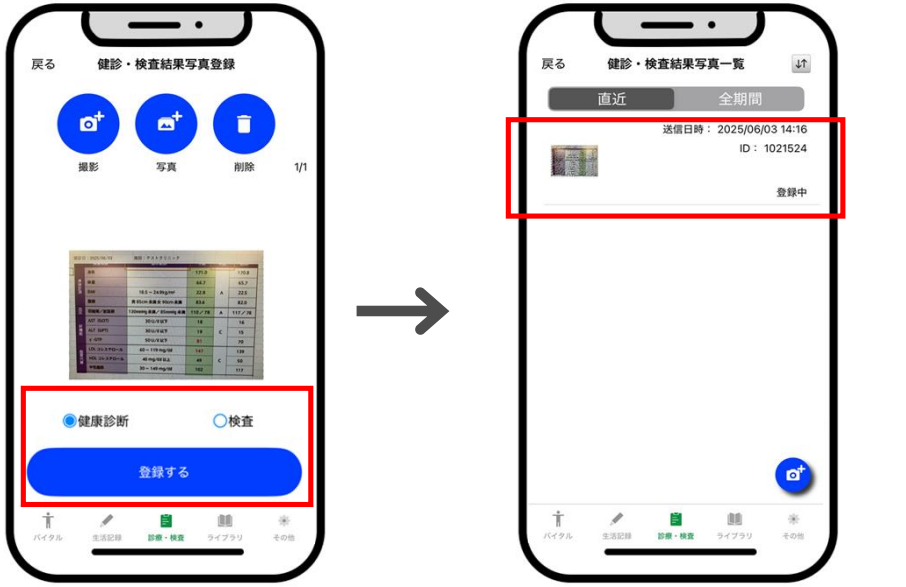
特定健康診査または人間ドックの
健診結果の紙を、**スマホカメラ**で
必要な枚数分、🔵 を押し、**撮影**します
※例えば、5枚の場合は5回撮影をします
※**一回に登録できる撮影枚数上限は10枚まで**

必要な枚数の撮影が完了したら
「**撮影完了**」を押します

4.1 特定健康診査または人間ドックの結果登録（カメラで読み取る）

健診･検査データの登録（4/5）

SaluDi



「**健康診断**」を選択し
「**登録する**」を押します

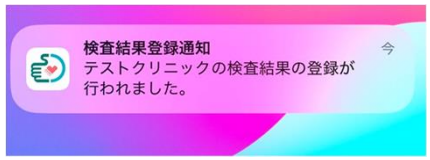
スマホカメラで読み取りをした
撮影日(=送信日時)と
「**登録中**」**と表示します**

4.1 特定健康診査または人間ドックの結果登録（カメラで読み取る）

健診･検査データの登録（5/5）

ホーム画面

半日～
2日程度後



SaluDiからのプッシュ通知を有効
にしている場合は、
結果登録が完了すると
上記のようなメッセージが届きます

SaluDi

SaluDiアプリを開いて
「**診療･検査**」を押します

「**健診･検査データ**」を押します

スマホカメラで読み取りをした
健診結果の「**健診日**」
「**医療機関**」が表示されて
いるのを確認します

4.2 問診と結果の確認

問診の入力（1/2）

メールでもご案内しています
クーポンコードは事務局からお送りしているメールでもご案内しています

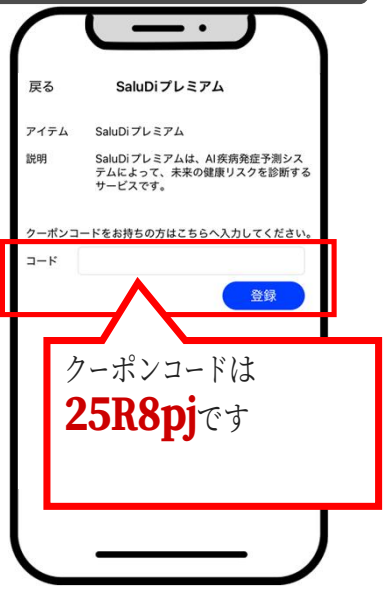
SaluDiアプリを開いて
「**診療・検査**」を押します

注意事項
「AI疾病発症予測」は1回のみ実施してください

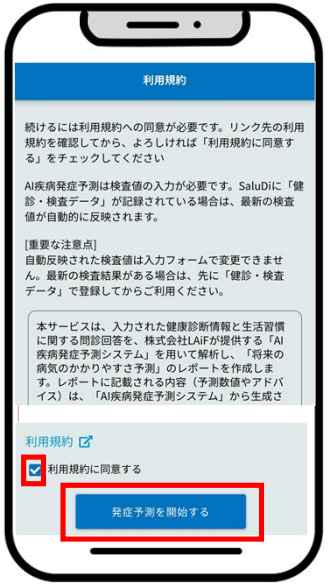
1回のみ

「**AI疾病発症予測**」の
⊕ を押します

この画面が表示された方のみ、
クーポンコードをご入力ください



この画面が表示された方のみ
クーポンコード「**25R8pj**」を
入力して「**登録**」を押します



「**利用規約に同意する**」に✓して
「**発症予測を開始する**」を押します

4.2 問診と結果の確認

問診の入力（2/2）

必須をすべて入力します

「**発症予測する**」を押します

本日の「**日付**」と
「**解析中です。少々お待ちください**」
を表示します

10〜30分後

「**日付**」の表示で解析完了です

4.2 問診と結果の確認

発症予測レポートの確認

「**日付**」を押します

発症予測レポートを表示します
AIアドバイスなどを確認する場合は、
> を押します

AIアドバイスなど詳細を表示します

前の画面に戻る場合は
< を押します

予測できる疾患　5疾患

■ **生活習慣病関連疾患**
糖尿病、高血圧、脂質異常症、
痛風、鉄欠乏性貧血

※AIの予測結果は参考情報であり、将来の健康状態を確定するものや、診断･治療を目的としたものではありません。健康づくりの目安としてご活用ください。

4.2 問診と結果の確認

【参考】発症予測レポートの再確認の方法

SaluDiアプリを開いて
「**診療・検査**」を押します

「**AI疾病発症予測**」を押します

「**日付**」を押します

5. 健康データの登録

5.1 バイタル
5.2 生活記録

5

5. 健康データの登録

5.1 バイタル

入力方法について

測定結果の入力は、**手入力**のほか、**スマートウォッチやアプリ・各種測定機器との連携設定を行えば自動連携**ができます

	項目	BIWA-TEKU	SaluDi

バイタル	血圧	• 測定結果を手入力	• 測定結果を手入力
			• 自動連携
			  • Bluetooth連携（一部のA&D社対象機器のみ）
			  • ヘルスケア連携（iPhoneの場合）

	体重		
	体温		• 測定結果を手入力 • 自動連携 • ヘルスケア連携（iPhoneの場合）

	酸素飽和度	-	• 測定結果を手入力
			• 自動連携
			  • Bluetooth連携
			  • ヘルスケア連携（iPhoneの場合）

	血糖値（血糖値管理モード）	-	• 測定結果を手入力
			• 自動連携
			  • Bluetooth連携
			  • NFC連携
			  • ヘルスケア連携（iPhoneの場合）

	インスリン（インスリン管理モード）	-	• 測定結果を手入力

自動連携の詳細は
公式Webサイト または**アプリ**をご確認ください

- **SaluDi公式Webサイト：**
  パーソナルヘルスレコード（PHR）管理アプリ
  「SaluDi（サルディ）」

- **SaluDiアプリ「その他＞連携機器一覧」**

5.2 生活記録

入力方法について

歩数の入力は、**スマートウォッチやスマホから自動連携**ができます。それ以外は、手入力ができます

	項目	BIWA-TEKU	SaluDi	ANA Pocket

生活記録	歩数	• 自動連携
		  • ヘルスケア連携（iPhoneの場合）
			• 自動連携
			  • Fitbit連携
			  • ヘルスケア連携（iPhoneの場合）
			  • NFC連携
				• 自動連携
				  • Fitbit連携
				  • ヘルスケア連携（iPhoneの場合）

	移動記録	-	-	
	食事	-	• 写真 • 食事検索	-

	お薬ノート	-	• 手入力
			  • 直接入力
			  • QRコードで読み込む
			• ジェネリックあるのかな検索
			• 服用記録
				-

	体調ノート	-	• 手入力 • 今日のふりかえり　など	-

	イベントノート	-	• 手入力
			  • 起床
			  • 飲み薬（簡易）
			  • 運動
			  • 入浴
			  • 就寝　など
				-

6. びわコーチ（AIレコメンド）の確認方法

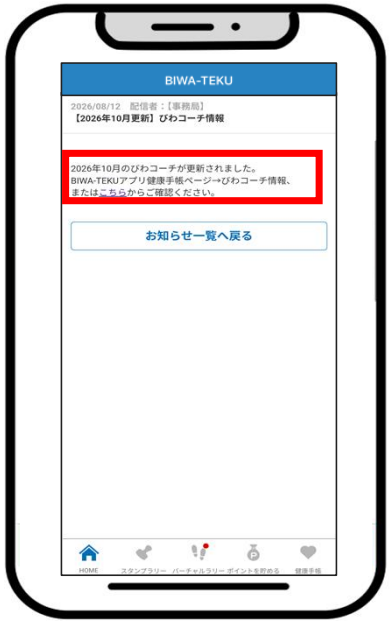
6.1 びわコーチ

6

6.1 びわコーチ

びわコーチの確認方法

びわコーチは、アプリで入力いただいた健康情報や生活習慣のデータをもとに、**AIが一人ひとりに合わせた応援メッセージをお届け**する機能です。
入力いただく情報が多いほど、皆さまの**生活習慣**や**健康状態に合ったメッセージ**をお届けできます。
よりあなたに合ったメッセージを受け取るために、**毎日の血圧・体重・食事などの記録をぜひ続けてみてください。**



BIWA-TEKUアプリの
「**お知らせ**」に通知が届きます

「**健康手帳**」→「**びわコーチ情報**」を
押します

一覧から確認したい
メッセージを選択します

びわコーチからの
応援メッセージを確認できます

参加

7. ANA Pocketのチャレンジ参加方法

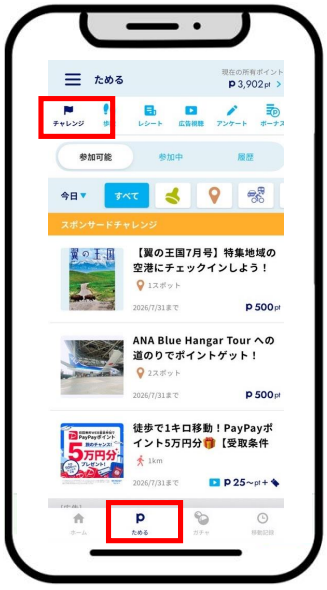
7.1 ANA Pocket標準チャレンジ（通常提供機能）への参加方法
7.2 滋賀県独自チャレンジ（本事業参加者向け）への参加方法

7

7.1 ANA Pocket標準チャレンジ（通常提供機能）への参加方法

参加手順

チャレンジ参加 → **チェックイン方法** → **達成･ポイント獲得**

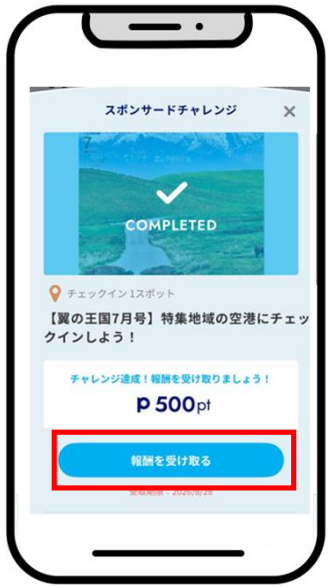


「ためる」画面左上の「チャレンジ」を押し**参加したいチャレンジを選択**します

達成条件･報酬を確認し、「**参加する**」を押します
参加中のチャレンジは、［ためる］＞［チャレンジ］＞［参加中］ タブで確認できます

指定されたチェックインスポット**（半径約100m以内）**に近づくと、**ホーム画面に通知**が表示されます

「チェックインスポット一覧」から対象スポットを選択し「チェックイン」を押します



チェックインが完了すると、チャレンジ達成として記録されます
「報酬を受け取る」を押してポイントを獲得します

7.2 滋賀県独自チャレンジ（本事業参加者向け）への参加方法

滋賀県独自チャレンジとは？
本事業では、ANA Pocketの機能を活用し、
滋賀県内の指定スポットを巡る「滋賀県独自チャレンジ」を実施します。
対象スポットでチェックインするとポイントを獲得でき、
楽しみながら外出や健康づくりに取り組むことができます。

参加手順

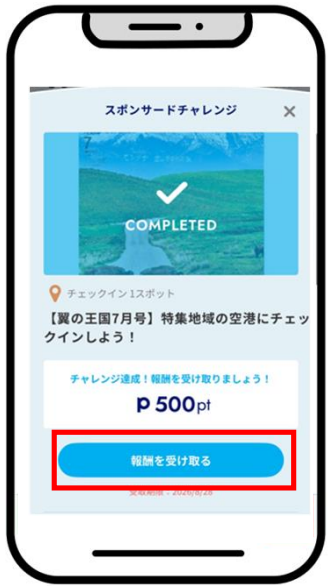
チャレンジ参加 → **チェックイン方法** → **達成･ポイント獲得**

「ためる」画面左上の「チャレンジ」を押し**参加したいチャレンジを選択**します

達成条件･報酬を確認し、「**参加する**」を押します
参加中のチャレンジは、［ためる］＞［チャレンジ］＞［参加中］ タブで確認できます

指定されたチェックインスポット**（半径約100m以内）**に近づくと、**ホーム画面に通知**が表示されます

「チェックインスポット一覧」から対象スポットを選択し「チェックイン」を押します



チェックインが完了すると、チャレンジ達成として記録されます
「報酬を受け取る」を押してポイントを獲得します

8. 参加終了

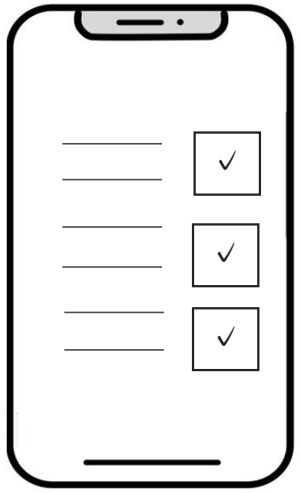
8.1 参加後アンケート

8. 参加終了

8.1 参加後アンケート

参加後アンケートに回答

メール文の
「**参加後アンケート**」の**URL**を
押します



入力フォームに従い**必須をすべて入力**します
「**メールアドレス**」は、本ご案内メールのアドレスを入力してください
ご自身の回答結果を確認し、問題なければ「**送信**」を押します

【回答期限】
2027年1月29日(金)まで
期限までにご回答ください。

最後に

お問い合わせ先について

本事業・アプリに関するお問い合わせは、メールにて受け付けています

滋賀県 健康しが推進課

メール：kenko-shiga@pref.shiga.lg.jp（原則こちらの窓口）

電話：077-528-3657（お急ぎ・緊急時のみ）

受付時間：平日9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

【お問い合わせの際のお願い】

スムーズな対応のため、メールに以下の情報をご記入ください

- お名前
- お問い合わせ内容

■アプリに関するお問い合わせの場合は、以下もご記入ください（わかる範囲で構いません）

- アプリ名（ANA Pocket、SaluDi、BIWA-TEKU）
- 発生日時
- エラー内容
- エラーメッセージのスクリーンショット
- スマートフォン機種名
- OSバージョン（iOS／Android）
- アプリバージョン
- 発生した操作内容