

てくポ[®]特集号

9.1

令和5年
(2023年)

発行 八王子市

編集 福祉部高齢者いきいき課

☎042-620-7243

FAX 042-623-6120

スマホアプリを使った60歳からの健康習慣応援ポイント「てくポ」。
スタートから2年で登録者は5,000名を超えました。
本特集号ではいつまでも健康を維持するための介護予防の秘訣と合わせて、
てくポで楽しく健康づくりができる仕組みをご紹介します。

てくてく
歩いて

たのしく
脳トレで

きちんと
食べて

イベントや
ボランティアに
参加して

ポイントは市内のお店で使える！

日々の頑張りが **ポイント** に変わるから…

やる気が続く！楽しく健康づくりができる！

健康づくりの習慣を無理なく、楽しく、いつまでも。てくポで、未来への一步を踏み出しませんか。



てくポの仕組みとははじめ方

脳とカラダに良いことしながら、楽しくためよう

健康づくりで

日々の目標達成で、もらえる!

健康目標を達成すると1日 → **1pt** (各項目ごと)

日々のポイント



※連続達成でボーナスポイントあり(食事を除く)

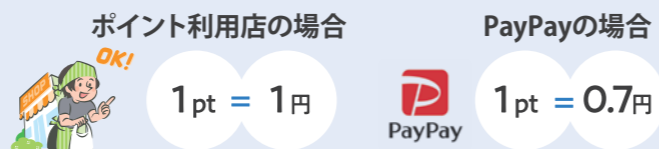
イベントやボランティアで

対象のイベントやボランティア活動に参加してQRコードを読み取るとポイントがもらえます。



※ボランティアは市で指定した受入機関での活動が、イベント参加は市で登録したイベントへの参加がそれぞれポイント付与の対象です。

ためたポイントは市内のポイント利用店やPayPayポイントに交換して使える!



今すぐできる! 登録申し込み 簡単2STEP

※対象者: 60歳以上の八王子市民

Step 1

インストール

- ▶ App StoreまたはPlayストアから「脳にいいアプリ」をインストール。
- ▶ アプリを起動し、画面に沿ってニックネーム・年代・性別・市区町村(八王子市)を入力。

「脳にいいアプリ」は市と協定を結んだ(株)ベスブラが提供するスマートフォンアプリです。

「脳にいいアプリ」(株)ベスブラ



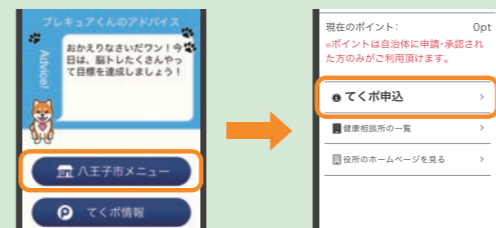
Step 2

申し込み

- ▶ アプリ内「八王子市メニュー」→「てくポ申込」の順に画面をタップ
- ▶ 本人確認書類をアップロード
- ▶ 画面に沿って氏名・住所・生年月日・電話番号等を入力

→市で承認後、ポイント付与開始

てくポ申込手順の動画はこちら



※個人情報はアプリ管理会社には渡らず、八王子市のみが管理します。

ご自身でインストールや申し込みが難しい方向けに説明会も実施します。

■9月てくポ登録説明会 ※ご自身で申し込みができる方は参加不要です。

日時: 令和5年9月26日(火)10時~11時30分 場所: クリエイトホール
定員: 20名 申し込み: 9月1日から電話で高齢者いきいき課(620-7243)へ

「元気なうち」が介護予防のはじめ時!

コロナ禍や猛暑で、外出や人との交流を控える時期が続きましたね。

令和4年度に市が65歳以上の方に行った「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」では、人とのつながりはもちろん、体力やお口の機能など、多くの項目で体やこころの衰えが心配になるデータが出ています。



「まだ若いから」「まだ元気だから大丈夫」と思っている方も、衰えを自覚してからでは、何かを始めるのはむずかしくなりがちです。元気なうちからの介護予防、始めてみませんか?

日々の習慣づくりが介護予防に?

普段の暮らしに少しの工夫を加えることが、無理なく・効果的に続けるコツ。「身体活動」「栄養」「社会参加」の3つのキーワードを意識しましょう。



介護予防3つの柱

身体活動
動く

使わなければすぐに衰えてしまう筋力。日常生活で適度に体を動かして筋肉を使うことが一番!

栄養
食べる

食事は活力の源! 栄養バランスを意識して3食しっかりととりましょう。お口の健康も忘れずに。

社会参加
つながる

人や社会とのつながりが豊かな人ほど長く健康でいられることがわかっています。

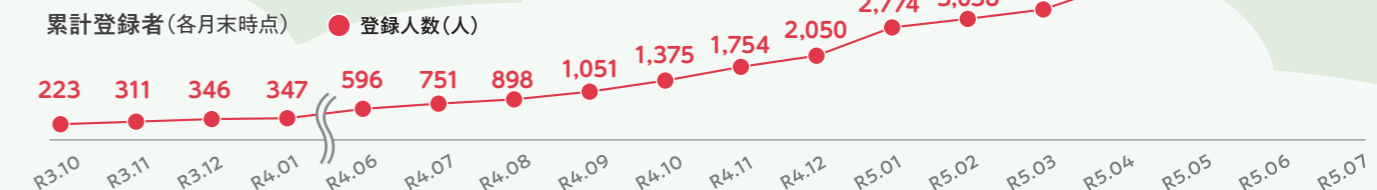
普段の暮らしのひと工夫

- 外に出る用事をこまめにつくる
- 毎日の目標歩数を設定する
- 様々な食材を食べることを意識する
- 市内のイベント・講座を探して参加する
- ボランティア活動を始める

「てくポ」で健康習慣づくりをさらに楽しく!

専用のスマートフォンアプリを使って毎日の歩数や食事を記録したり、イベントなどに参加することで市内のお店で使えるポイントをためることができます。日々の暮らしに「身体活動」「栄養」「社会参加」を無理なく組み入れて、楽しくオトクに、介護予防に取り組んでみませんか? 詳しくは左ページをご覧ください。

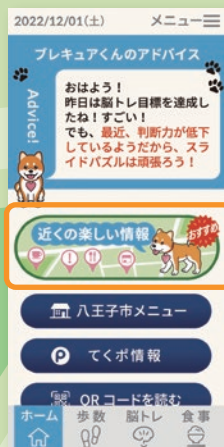
どんどん仲間が増えてます!



期間限定
イベント
実施中

市内各所のお店や公共施設に、はっちお〜じが出現。
地図上のアイコンを目印に、対戦スポットを探しにいきましょう。

※イベント終了時期：令和5年12月末



※画面はイメージです。

脳トレ特別対戦



はっちお〜じと
脳トレ対戦して勝つと、
5ポイントゲット!

※1日1回まで

ポイント利用店を募集しています!



市では、「てくポ」のポイント利用店としてご協力いただけるお店を随時募集しています。
詳しくは市ホームページ「[てくポのポイント利用店として協力したいお店の方のページ](#)」
をご確認ください。

詳しくはこちらから

ポイント利用店のメリット

店舗負担はありません
お店の費用負担はゼロ。
煩雑な事務手続きもなし。

スマホ・タブレットで
登録できます
手軽に参加可能。

お店のPRに活用できます
お店の情報はアプリやHPで公開。

? 問い合わせ・サポート窓口

事業全般について

八王子市福祉部高齢者いきいき課
TEL 042-620-7243
FAX 042-623-6120

アプリの操作・てくポ登録方法について

脳にいいアプリサポートセンター
TEL 03-6732-8568
(平日 9:00~18:00)
MAIL support@bspr.co.jp

New! 対面サポート窓口
場所 八王子駅南口総合事務所
(子安町4-7-1 サザンスカイトワー八王子4階)
時間 9月の水・金曜日 9~15時(予約不要)
※ 閉庁日を除く
※ 南口総合事務所への問い合わせはご遠慮ください。
※ 10月以降の予定は 広報はちおうじでお知らせします。

〈本事業は八王子市と株式会社ベスプラの共同事業です〉

てくポの仕組みやはじめ方、操作方法を、パンフレットでさらに詳しく紹介しています。

(配布場所：市役所、市民部各事務所、高齢者あんしん相談センター等)

詳しくは
こちらから→

