



カラダにいいこととしてポイントがたまる! てくポ

てくてく
歩いて

目標歩数達成で!

たのしく
脳トレで

脳トレゲームで
他のユーザーと
対戦して!

きちんと
食べて

脳にいい食品を
バランスよく
食べて!

人との
関わりで

ボランティア活動や
健康イベントに
参加して!

対象者

60歳以上の八王子市民※の方で、スマートフォンをお持ちの方

※八王子市に住民登録がある方

※一部機種では、「脳にいいアプリ」をダウンロードできない、または歩数がカウントされない場合があります。

始め方は簡単 3ステップ!

ステップ 1

アプリをダウンロード

7・8ページへ

ステップ 2

てくポに申し込み

9・10ページへ

ステップ 3

アプリを使ってためる

5・6・11～17ページへ

? お問い合わせはこちらから

アプリの使い方について

(b_p)
ベスプラ

脳にいいアプリサポートセンター(株式会社 ベスプラ)

TEL 03-6732-8568
(平日 9:00~18:00)

MAIL support@bspr.co.jp

※アプリ内メニューより、お問い合わせフォームもご利用ください。

この事業について

あなたの
みちを、
あるけるまち。
八王子

八王子市福祉部高齢者いきいき課 元気応援担当

TEL 042-620-7243 FAX 042-623-6120
(平日 8:30~17:00)

MAIL b440300@city.hachioji.tokyo.jp

この事業は、アプリ開発者である株式会社ベスプラとの共同研究です。

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

2025年度版

てくポ まるわかりブック

60歳からはじめる“健康習慣”

八王子てくてくポイント

てくポ

脳やカラダにいいこととして、楽しくためてくポイント

アプリで健康維持、
ポイントを獲得!

ボランティアや
イベント参加で
ポイント獲得!

ポイントは市内
店舗で使える!

歩いたり、
脳トレしたり、
バランスよく食べたり。
イベント参加やボランティア活動でもポイントがたまる、
アプリを使ったポイント制度のご紹介です。

2025年4月1日現在の情報を掲載しています。

私たちの毎日を変えた、「やってみよう」の一步は！

八王子市の てくポ

てくポとは、脳やカラダにいいことをして楽しくためてお得に使えるポイント制度です。
スマートフォンを使って、歩いたり、脳トレしたり、イベント参加などでもポイントがためられます。

生活に張りが出た

目標達成でポイントがもらえるのでやる気が出ます。
てくポのおかげで自然と健康を意識できるようになり、日々の生活に張りが出てきました。



友人や家族と会話が増えた

てくポの話題で友人や家族との会話が増えました。ためたポイントで食事をするため、仲間と毎日歩いています。

イベントが社会参加のきっかけに

興味のあるイベントや講座が多く見付き、社会参加のきっかけをつかむことができました。次はボランティアにも挑戦したいです。

てくポで使うのは「**脳にいいアプリ**」。

認知症予防を目的に作られたこのアプリは、健康維持に役立つ機能が簡単な操作で使えます。

八王子市では、令和3年10月にてくポをスタートし、たくさんの方が参加しています。

てくポ登録者数：**1万人突破！**（令和7年1月末現在 11,704名）

ポイント効果で「やる気」がつづく！

モニターの活動状況を、同じ「脳にいいアプリ」を使うポイントがない自治体のユーザーと比較しました。
ポイントがあると活動状況が向上し、**脳トレ実施率はなんと7倍に！**

ポイントなしのA市の平均値

八王子市の平均値

■ 平均歩数	1,065歩	→	5,247歩
■ 平均脳トレ回数	0.5回	→	3.62回
■ 食事アクティブ率	10%	→	73%

脳トレ実施率
約**7倍**

※令和3年度の実証データより。調査対象：347名

てくポってこんなこと

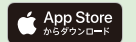
スマートフォンを使って健康づくり！

運動や食事、脳トレ、体重・血圧の管理など、
様々な活動を「**脳にいいアプリ**」がサポート。

てくポで使うアプリは、脳科学の研究から生まれた「脳にいいアプリ」。運動・栄養・脳刺激・健康管理をバランスよく組み込んでいます。簡単な操作で楽しく効果的に、健康づくりができる仕組みになっています。



「脳にいいアプリ」
(株)ベスプラ



脳にいいアプリは、iPhoneでもAndroidでもご利用いただけます。



歩行数
歩行ペース
計測

※スマートウォッチ非対応



脳に良い
食事の管理

数種類の
脳トレ問題から
出題



体重や
血圧などの
記録・管理



健康づくりでポイントがもらえる！

脳やカラダにいいことをすると**ポイント**がたまる。

ためたポイントは、あなたが頑張った証拠。自分の成果としても楽しみながら、お得に使いましょう。



健康にいいことをして
ポイントをためて！

歩く

ボラン
ティアで

たまったポイントで、
お買い物ができます！

健康
習慣で

食事

脳
トレ

イベント
参加で



てくポなら **脳にいいアプリ** × **ポイント** で
健康づくりを毎日楽しく続けられます。

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。

さあ、歩き出そう！

「脳にいいアプリ」で てくポ をためる

健康づくりで

14~17ページへ

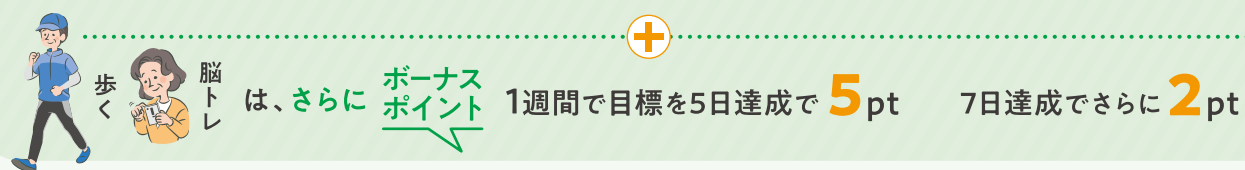
1

日々の目標達成で、
もらえる!

日々のポイント



目標を達成すると1日 **1pt** (各項目ごと)



は、さらに
ボーナス
ポイント

1週間で目標を5日達成で **5pt** 7日達成でさらに **2pt**

2

毎月の健康管理で、
もらえる!

かんたん健康管理(体重など)の
いずれかを月に1回以上、登録すると

10pt (1ヶ月ごと)



イベントやボランティア・地域活動参加で

12ページへ

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

ボラン
ティアで

50pt



イベント・
地域活動
参加で

10pt



アプリを開いて
QRコードを読み取ると
ポイントがもらえる!



※ボランティアは市で指定した受入機関
での活動がポイント付与対象です。



さらにボーナスポイントもいろいろ!

登録するだけで

100pt

お友達紹介で双方に

50pt

(1人紹介ごと。年8人まで)

認知機能テストで

50pt

アプリを毎日
開くだけでも、

1pt (1日ごと)



もらえるポイントの一覧は5.6ページをご覧ください。

まちで てくポ を使う

地域のお店で

13・22ページへ

市内のてくポ利用店舗でポイントが使えます。

1pt = 1円

「てくポを使いたい」と店員さんに
伝え、提示されたQRコードを
アプリで読み取ってください。



提示されたQRコードをアプリで
読み取るとポイントが使える!



ポイントが使えるお店はこちらからチェック →



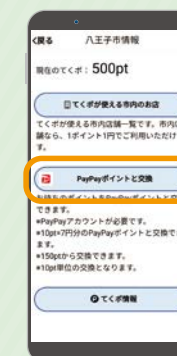
PayPayポイントに交換する

13ページへ

脳にいいアプリホーム画面

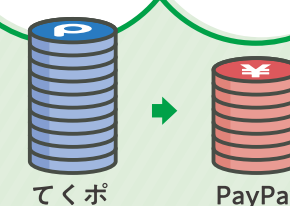
「てくポ情報」▶「PayPayポイントと交換」
を選ぶ。

※150pt以上から10pt単位でPayPayポイントに交換できます。
(2025年4月~)



1pt = 0.7円

※変換率は70%です。



例えば、てくポの1,000ポイントは
PayPayポイント700円分に変換できます。

交換にはPayPayアプリのインストールと登録が必要です。
PayPayを始めたい方はこちらから。(PayPay公式ホームページ)



健康づくりや社会参加を楽しんで、どんどんポイントをためましょう！

ポイントは2025年4月1日現在のもので変更される可能性があります。

アプリの活動			
行 動	実施すること	付与ポイント	付与制限
歩く  毎日目標達成で14pt／週	目標歩数を達成	1pt	1日1回
	1週間で、目標歩数を5日達成	さらに 5pt	1週間1回
	1週間で、目標歩数を7日達成	さらに 2pt	1週間1回
脳トレ  毎日目標達成で14pt／週	目標脳トレ回数を達成	1pt	1日1回
	1週間で、目標脳トレ回数を5日達成	さらに 5pt	1週間1回
	1週間で、目標脳トレ回数を7日達成	さらに 2pt	1週間1回
食べる 	目標食事品目数を達成	1pt	1日1回
起動 	アプリを起動	1pt	1日1回
かんたん健康管理の登録 	1カ月間で、かんたん健康管理(体重など)のいずれかを1回登録	10pt	月1回

設定 1日=午前0時～午後11時59分、1週間=日曜日～土曜日、月=1日～末日、年=4月1日～3月31日

目標 年代、性別によって自動的に設定されます。変更することは出来ません。

QRコード読み取り			
行 動	実施すること	付与ポイント	付与制限
イベント 	アプリでお知らせ通知のあったイベントに参加し、イベント会場のQRコードを読み取る	10pt	月5回
地域活動参加	市指定の地域活動に参加し、QRコードを読み取る	10pt	月5回
ボランティア1h 	市指定のボランティア受入機関のボランティアに参加し、施設のQRコードを読み取る	50回まで 50pt 51回目以降 10pt	1日2回 ※年5000ptまで
健診 	当年度中に受診した健康診断結果票を持参し、QRコードを読み取る (持参先はアプリから確認できます)	30pt	年1回

※上記活動の詳細などは、てくポ承認後に八王子市メニューの「八王子市からのお知らせ」をご覧ください。

その他活動			
行 動	実施すること	付与ポイント	付与制限
登録ボーナス 	てくポに申し込む(自動付与)	100pt	新規登録時に1回
認知機能テスト 	アプリから送られてくる認知機能テストに回答する(自動付与) ※テストは、無料でできる回数に限りがあります。	50pt	年2回
お友達紹介 	てくポに友達を紹介する ※紹介方法は25ページをご覧ください。 ※お友達紹介ポイントは、付与に1か月ほどかかる場合があります。	双方に 50pt	年8人

上記以外にもアンケートやキャンペーンでポイントがもらえる場合があります！

脳の健康を維持するアプリだワン！

「脳にいいアプリ」

お手持ちのスマホにアプリを入れる方法

「脳にいいアプリ」(株)ベスブラ

ここにはAndroidでの操作方法を記載しておりますが、iPhoneもApp Storeから同じ方法でアプリを入れる事ができます。

下記QRコードを読み取っていただきますと手順 5 からスタートとなります

Androidの場合 ▶

Google Play
で手に入れよう

iPhoneの場合 ▶

App Store
からダウンロード

※使用する環境・端末により内容が異なる場合がございます。また下記内容は予告なく変更する場合がございます。予めご了承ください。

脳にいいアプリキャラクター
プレキュアくん

1

Playストアを
タップ

※iPhoneの場合は
AppStoreを開く。

2

上の入力箇所を
タップ

※iPhoneの場合は右下
の検索をタップ。

3

脳にいいアプリと
入力

4

脳にいいアプリを
タップ

このマークが
目印!

5

インストールボタン
をタップ

※iPhoneの場合は入手
ボタンをタップ。

6

開くボタンをタップ

「開く」ボタン
が押せるように
なるまでお待ち
ください。

7

次へボタンをタップ

次へボタンが
続きます

8

上記に同意して次へ
ボタンをタップ

※iPhoneの場合は「モーションとフィットネス」
アクセス許可および「アプリ通知」許可が表示
されます。歩数測定等が必要となりますので
【OK】または【許可】を選択してください。

9

ニックネームを
入力

本名
以外で!

10

生年月日を入力

11

性別を選択

12

市区町村の欄を
タップ

13

八王子市と入力

重要!
お間違え
なく

14

次へをタップ

設定ボタン
をクリックし
次へ進み
ます

15

後で調べるを
タップ

16

身体活動の許可を
タップ

※歩数測定等が必要となりますので、
【許可】を選択して下さい。
※iPhoneの場合は表示されません。

17

AIヒτζジの案内通り
にボタンをタップ

案内を
最後まで
進める

18

アプリホームへを
タップ

※お知らせ確認が表示される場合
は、「キャンセル」をタップし、
後ほどメニューのお知らせより
ご確認ください。

19

位置情報の「アプリの
使用時のみ」をタップ

※QRコードの読み取りに
必要となりますので、
許可して下さい。

20

完了!
(続いて手順その2へ)

※ポイントをためるには別途
申し込みが必要です。
9 ページの「手順その2」へ
お進みください。

ポイントをためるには、てくポの申し込みが必要です。

「脳にいいアプリ」をインストールしたら **てくポ** に申し込みましょう！

❗ **申し込みできるのは60歳以上の八王子市民※の方に限ります。**

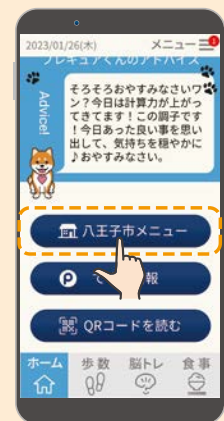
※八王子市に住民登録がある方

てくポ申し込みに必要なもの

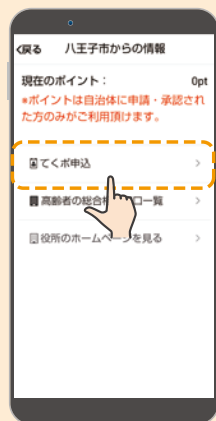
● **本人確認書類**（マイナンバーカード、運転免許証、運転経歴証明書など、
現住所・氏名・生年月日の記載があるもの）

※市役所で、60歳以上の八王子市民であることを確認するために必要です。

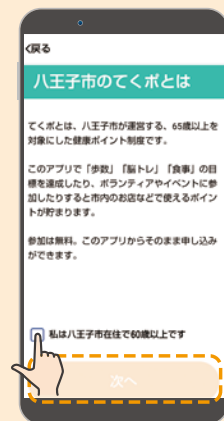
てくポの申し込み手順



手順 1
脳にいいアプリ
[ホーム]画面で
八王子市メニュー
を押す。



手順 2
てくポ申込を
押す。



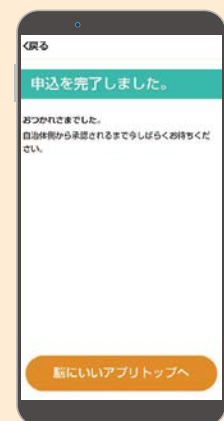
手順 3
利用規約・記載
事項を確認し、
[]にチェックを
入れて、次へ
ボタンを押す。



手順 4
本人確認書類
(運転免許証や
マイナンバー
カードなど)を
写真に撮って
アップロードする。



手順 5
氏名、住所、
生年月日、電話
番号を入力し、
入力内容を確認
して、[]にチ
ェックを入れて、
次へボタンを押す。



申込完了
これで申し込み
は完了です。
市役所にて
1~3営業日ほど
で承認されます。

申請内容に不備が
ある場合は市役所
からご連絡するこ
とがあります。

申し込みからポイント付与までの流れ



インストール・申し込みで困ったら...

対面サポート窓口

てくポの始め方やアプリの使い方などを個別にサポートします。
アプリのインストールや操作方法、設定でお困りのことがありましたら
お気軽にご相談ください。(予約不要)



常設型対面サポート窓口

■ 開設場所
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4F)

■ 開設日時
毎週月曜日 12:00~16:00(開庁日除く)
※事情により急遽変更する場合があります。

※常設以外でも市内各所やイベントなどでサポート窓口を開設します。
場所や日時は、市ホームページが高齢者いきいき課へお電話でご確認ください。
また、てくポ承認済の方は、アプリ内「八王子市からのお知らせ」でもご確認できます。



対面サポート窓口に関するお問い合わせ

八王子市高齢者いきいき課 TEL:042-620-7243

電話サポート（脳にいいアプリサポートセンター）

てくポで使用する脳にいいアプリの専用コールセンターです。アプリに関するご質問やインストール、
操作方法でお困りの際に対応方法をご案内します。

アプリに関するお問い合わせ

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)

「脳にいいアプリ」ホーム画面



総合メニュー 19ページへ

アプリの総合メニューです。ユーザーIDの確認、お問い合わせフォームはこちらから。

1 八王子市メニュー 12ページへ

てくポに役立つ情報や、てくポがたまるイベント、ボランティア受入機関一覧などが確認できます。

2 てくポ情報 13ページへ

現在のポイント数や、てくポが使える市内のお店の確認、PayPayポイントの交換もこちらから。

3 QRコードを読む 13ページへ

イベントやボランティアなどに参加した際のポイントをためる時や、ポイント利用店でポイントを使う時に使います。

※ 1 2 3 が表示されない時は、プロフィールから市町村を「八王子市」に設定してください。 19ページへ

4 かんたん健康管理 14ページへ

体重や血圧、血糖、体温、骨密度などを入力しグラフ化することができます。

5 歩数メニュー 14ページへ

目標歩数や現在歩数が確認できます。歩数を反映させて仮想散歩コースを歩くウォーキングチャレンジも。

6 脳トレメニュー 15・16ページへ

様々な問題が出題される脳トレゲームに挑戦できます。自分の脳年齢、脳トレ番付も確認できます。

7 食事メニュー 17ページへ

食べた品目を記録・確認できます。脳にいいと言われている品目を意識して食事管理ができます。

8 なんでも相談 18ページへ

くらしの疑問や困りごとなど、AIに相談できます。

※画面表示は変更になる場合があります。

アプリ操作ガイド

1 八王子市メニュー

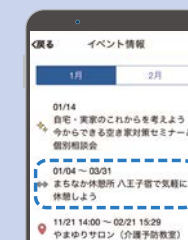
八王子市メニュー

「八王子市からののお知らせ」、「イベント」、「ボランティア」はてくポ承認後に表示されます。



八王子市からのてくポに関するお役立ち情報はここを確認。てくポに関する市のホームページへもアクセスできます。

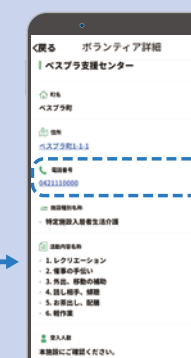
イベントに参加したい時



気になるイベントがあったらタップすると詳細が表示されます。イベントによって、申込方法や費用が異なりますので確認して参加しましょう。参加したら、会場に用意されているQRコードを読み込んでポイントGET! (上限あり。ポイントに関する詳細は6ページ参照)



ボランティアに参加したい時



- 1 ボランティア詳細より住所や活動内容を確認し、行きたい施設を選びます。
- 2 気になる受入先があれば直接電話して、現在ボランティアを募集しているか確認します。
○受入先と相談して、ボランティアの日程を決めましょう。
- 3 ボランティア実施後、ボランティア用QRコードを読み取ると、ポイントがもらえます! (上限あり。ポイントに関する詳細は6ページ参照)



詳しい使い方はこちら

① 活動にあたっては 活動を通じて知れたことは、個人のプライバシーにかかわります。絶対に他人に漏らさないでください。活動先の内容やルールをよく確認して、受入機関の指示に従って活動してください。

地域活動に参加したい時

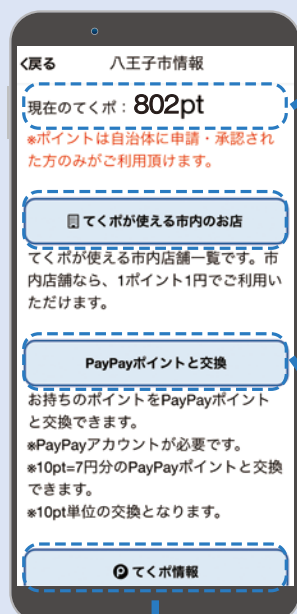
- 1 市のホームページから地域活動一覧を確認し、参加したい活動に参加します。
○事前の連絡が必要な場合があります。
- 2 活動日当日に活動団体に用意されているQRコードを読み込んでポイントGET! (上限あり。ポイントに関する詳細は6ページ参照)



地域活動一覧はこちら

2 てくポ情報

てくポ情報



現在のポイント数はここで確認できます。

ポイントを使いたいときは、まずここをチェック。掲載されている市内のお店（ポイント利用店）では、1pt=1円として使うことができます。お店は少しずつ増加中！時々チェックしてみましょう。

ポイントをお店で使う手順

お店の人が表示してくれたQRコードを読み込むことで、ポイントを使うことができます。手順は 3 QRコードを読むをご覧ください。

ポイントをPayPayポイントに交換することもできます。（10ptから交換可 10pt=7円分となります。）

PayPayポイントと交換する方法

ご使用にはまずPayPayアプリのインストールと登録が必要です。PayPayの登録が完了したら「PayPayポイントと交換」ボタンから、脳にいいアプリとPayPayの連携を行うことで交換が可能となります。



ポイントの獲得履歴を確認することができます。

3 QRコードを読む

QRコードを読む

こんな時に
使います。

- ・ イベント・ボランティア・地域活動などに参加してポイントをためる時。
- ・ ポイント利用店でポイントを使う時。

カメラが立ち上がるのを確認して、QRコードを画面に映すと、ポイント処理が行われます。
※初回操作時にメッセージが出た時は、「カメラへのアクセス許可」を選択してください。

〈ポイントをお店で使う手順〉 ※22ページもあわせてご確認ください。

「てくポを使います」とお店の人に伝えます。

使いたいポイント数を伝えます。

100pt
使います！

お店の人が見せてくれたQRコードを読み取ります。

スマホに表示された「ポイントを利用する」ボタンをタップ。

「ポイントを利用しました。」と表示され、操作完了！



4 かんたん健康管理

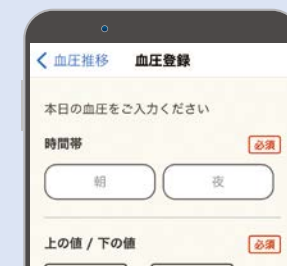
かんたん健康管理

体重・血圧・血糖・体温・骨密度のいずれかの入力で、ポイントGET！

入力すると自動でグラフ化されるので、変化もわかりやすく、健康管理に役立てられます。



例えば「血圧」を入力するときは血圧をタップ



表示に沿って入力



毎日の記録が折れ線グラフになっていきます。

5 歩数メニュー

歩数

目標歩数を達成してポイントGET！

歩数は、アプリを立ち上げなくても自動でカウントされています。歩数を確認する時に使います。



年代と性別に応じて、目標歩数が自動で設定されます。この歩数を達成すれば1pt！毎日連続して目標達成するとボーナスポイントも。

現在の歩数が表示されます。

※カウントが動かない、極端に少ないと感じた場合は21ページのQ&Aを参照するか、脳にいいアプリサポートセンターにお問い合わせください。



ウォーキングチャレンジでは、東海道五十三次などのコースを歩いたと想定して、ウォーキングを楽しむことができます。コースは全部で8種類。一つクリアするごとに新しいコースが選択できます。

僕のいる
所が今の
位置だワン



歩数ランキングでは、市内で同じアプリを使っているユーザーの歩数ランキングが見られます。猛者たちがいますが・・・焦らず自分のペースで♪

※歩数の取得について

歩数はスマートフォン端末に内蔵されている各種センサーを用いて独自に計測しています。機種によっては正確な歩数を計測できない場合や他の歩数計アプリと一致しない場合があります。

6 脳トレメニュー



脳トレゲームに挑戦してポイントGET!

研究に裏付けされた、脳を鍛える数種類の問題がランダムに出てきます。成績や実施回数に合わせて問題もレベルアップしていきます。

2023/01/01(日) メニュー

脳トレ 0% 目標回数 5回 現在 0回 目標達成まで 5回

脳トレをする

あなたの脳年齢 27歳

あなたの番付 ① 新弟子

あなたの脳力図

ホーム 脳トレ 食事

年代と性別に応じて、目標回数が自動で設定されます。この回数を達成すれば1pt! 毎日連続して目標達成するとボーナスポイントも。

番付が上がると難易度もアップ!

回答の速さや正確さで、あなたの番付が変化していきます。上位ランクを維持するのは大変ですが、楽しみながら挑戦してみましょう!

【脳トレ番付表】

番付	ランク	説明
横綱	SS	あなたが最強!
大関	S	最強まであと一歩!
関脇	A	あなたは強い!
小結	B	三役まで来ました!
前頭	C	もうすぐ三役!
十両	D	もうすぐ幕内入り!
幕下	E	これから本番!
三段目	F	成長して来ました!
序二段	G	まだまだこれから
序ノ口	H	目指せ! 横綱
新弟子	I	日々の訓練を
見習い	J	少しずつ進化を

脳トレをはじめましょう!

脳トレの内容

- ① 計算問題
- ② パズル問題
- ③ 記憶問題

(所要時間: 約3分)

脳トレ対戦者を探す

脳トレ対戦者決定!

対戦相手が決まりました!

対戦相手の通算成績

0勝 0敗

脳トレ開始!

脳トレ対戦結果

0勝 3敗

日々の鍛錬が能力アップになります

今回の脳力図を見る

おつかれさまでした

あなたの脳力図

計算D 記憶C 集中C 高次A 考察A 判断C 把握C

総合評価: C

もう一回脳トレをする

おしまいにする

問題は3種類で1セット(1回)

ユーザーが実際に行った過去の記録が対戦者となります。

対戦結果が表示。勝っても負けても脳のトレーニングになります!

脳トレの結果をグラフで表示!

脳トレゲームのご紹介



脳科学から生まれたアプリで楽しく脳トレ!

脳にいいアプリの脳トレは対戦ゲームになっており、人を意識して脳トレに挑むことができます。計算問題や、ご当地キャラクターパズル、手塚プロダクションのイラストを使用した間違い探しなど、多様なゲームを用意しています。日々の脳トレゲームは、楽しいと同時に効果的な脳のトレーニングになり、認知機能の改善をサポートします。

1 計算問題

四則演算

9 + 5 =

15 9 14

計算式の正しい答えを選択します。

虫食い計算

8 ? 5 = 13

+ -

計算式の「?マーク」の部分を選択します。

記憶計算

計算結果の一次の問題に使う計算してください。

ヒント

1問目: 5 - 3 = 2

2問目: 2 + 9 = 11

3問目: 1 - 2 = -1

4問目: 1 x 6 = 6

開始まで: 5秒前

直前の答えを覚えて次の問題をときます。

フラッシュ暗算

フラッシュ暗算 1問目

ヒント

数字が表示された順に

たし算

してください

開始まで: 3秒前

数字が一瞬表示され、指定の計算方法で答えます。

2 パズル問題

スライドパズル

グレーのマスに向かって隣のマスを動かして絵を完成させます。

回転パズル

ズレた部分を押し回転させて絵を完成させます。

ジグソーパズル

下のピースを正しい位置に動かして絵を完成させます。

ブロック数え

2問目

11 6 13

3 7 17

ブロックの数を答えます。

3 記憶問題

まちがえ探し

正しい絵を覚え、絵柄が異なる部分を押しします。

神経衰弱

絵柄を覚えて、同じ絵柄を選びます。

順番記憶

絵柄が表れる順番を覚え、その順番通りに押します。

Nバック課題

ま

1つ前と同じひらがなですか?

○ ×

画面に出てくる文字を順番に覚えていきます。

はじめは少し難しい脳トレもあるかもしれませんが、難しい事を楽しみながら徐々に慣れていきましょう! それぞれの脳トレのコツなどはこちらをご確認ください。



7 食事メニュー



脳にいい食品をバランスよく食べてポイントGET！

一日の中で食べたものを思い出して記録してみましょう。夜、朝食から思い出すのがオススメです。

2023/01/01(日) メニュー

食事 0%

目標品目 4品

現在 0品

目標達成まで 4品

今日食べた品目をタッチしましょう

まめ ごま たまご

ちーず わかめ やさい

さかな し いたけ いも

2023/01/01(日)

食事 25%

目標品目

現在

目標達成

今日食べた品目をタッチ

まめ ごま たまご

ちーず わかめ やさい

さかな し いたけ いも

年代と性別に応じて、目標品目数が自動で設定されます。この品目数を達成すれば1pt！

一日の食事を思い出して、メニューに含まれていた品目をタップして「済」にします。(間違えたらもう一度タップすれば「済」が消えます。)

「まごたちわやさしい」の頭文字で脳にいいとされる品目です。

- まめ → 豆腐、納豆、豆乳など豆製品ならOK
- わかめ → 海藻類ならOK
- ちーず → 牛乳やヨーグルトなどの乳製品全般OK
- しいたけ → きのこと類ならOK

品目一覧はこちらから



8 AIヒツジ・なんでも相談



毎日アプリ起動時に、AIヒツジが本日の体調とお住いの地域のお天気情報・過ごし方をご案内します。

本日の体調確認

AIヒツジでございます

2023年12月18日(月)

ベスブラ太郎様、こんにちは！本日の体調はいかがですか？

良い 普通 悪い

良いです

ベスブラ太郎様が元気でうれしいです！

本日の体調アイコンをタップします。
×でスキップできます。

お天気情報・過ごし方

さて、今日の八王子市の天気と気温です。

日中 夜

はれたりくもったり 曇り一時はれ

最高10℃ 最低1℃

過ごし方を見る

なんでも相談へ

ホームへ

「ホームへ」をタップして終了します。

なんでも相談

2023/12/18(月) メニュー

血圧 12/12 11:56 130/75 mmHg

血糖 12/12 110 mg/dL

体温 12/12 11:57 36.5℃

獲得したもの

★スター 2

なんでも相談

AIヒツジです。なんでもご相談くださいませ。

相談してみる

相談する

音声で入力

音声入力完了

登山に必要なものは

登山に必要なものは以下のようがあります。

- 適切な服装（防寒着、レインウェア等）
- 登山靴
- リュックサック
- 水筒や食料
- 地図やコンパス、GPS等のナビゲーション用具
- 緊急時のための防災グッズ（懐中電灯、防寒シート等）

登山は自然の中で行うため、準備が不十分だと危険が伴います。しっかりと準備をして、安全に楽しい登山をお楽しみください。

解決した 解決していない

解決しました！ありがとうございます！

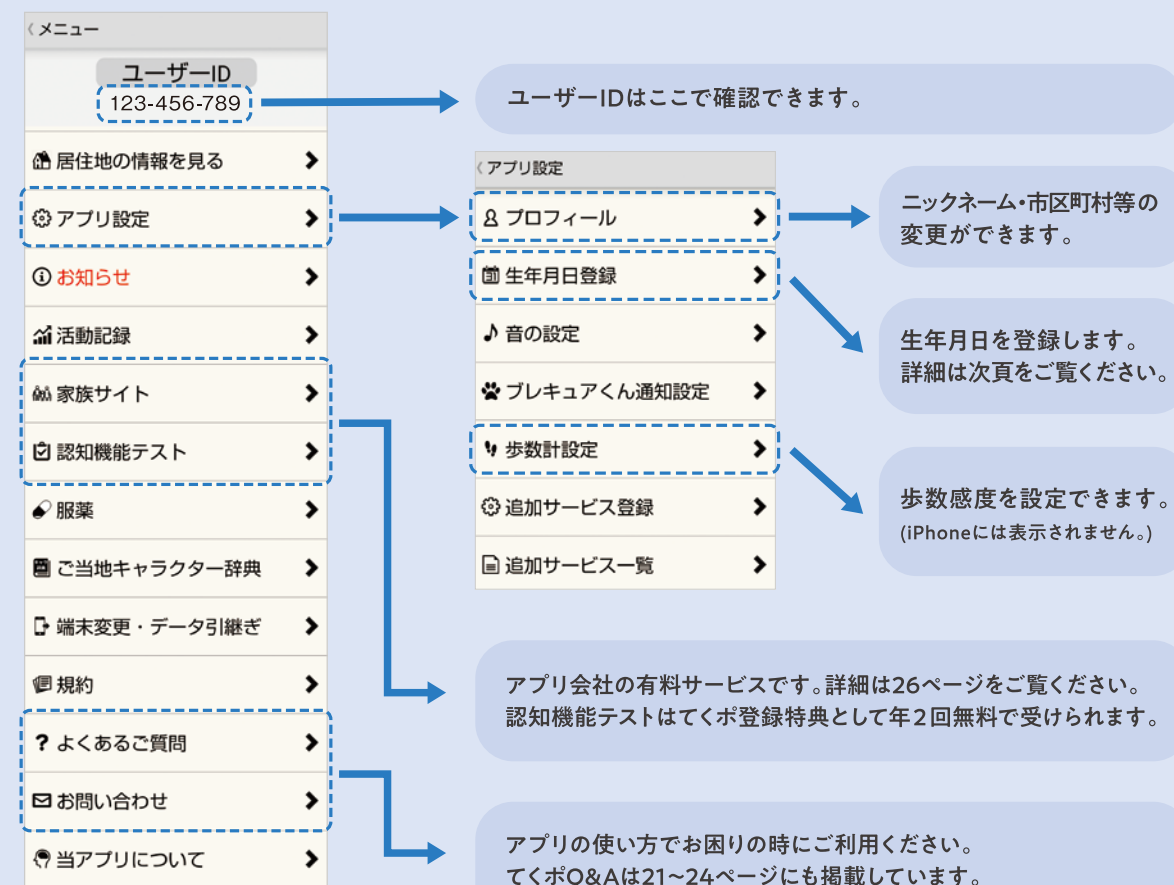
左上の「戻る」を2回タップするとホーム画面へ戻ります。

※初回使用時になんでも相談利用規約に同意の上、ご利用ください。

総合メニュー

脳にいいアプリの総合メニューです。

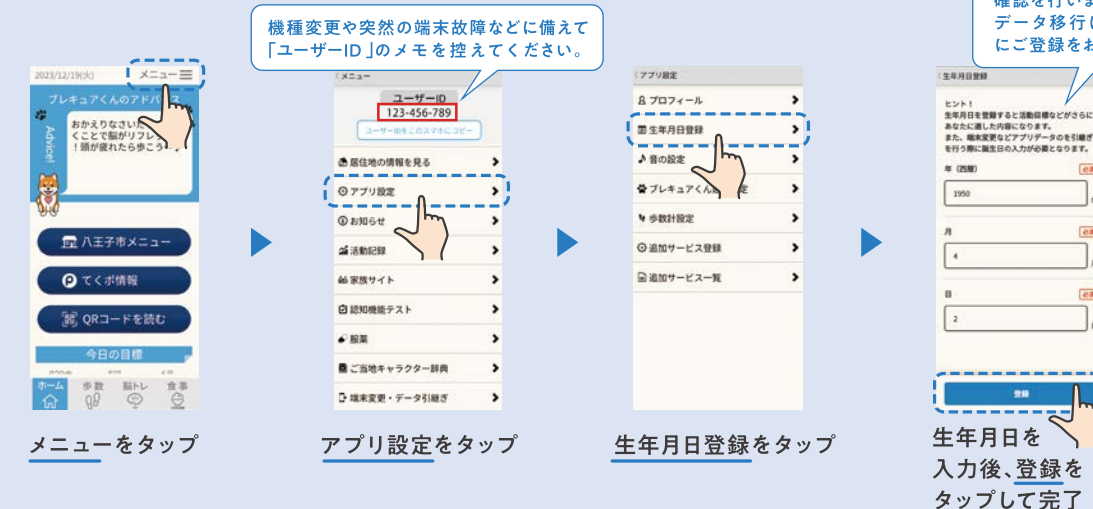
※機種 (iPhone/Android) によって表示が若干異なります。



総合メニュー > アプリ設定 > 生年月日登録

事前に「生年月日」を登録すると、スマートフォンを機種変更した時や、アプリをアンインストール(削除)した時に、データの移行(復元)ができます。

データの移行(復元)には旧機種のユーザーIDと生年月日によるご本人様確認を行います。万が一のデータ移行に備えて事前にご登録をお願いします。



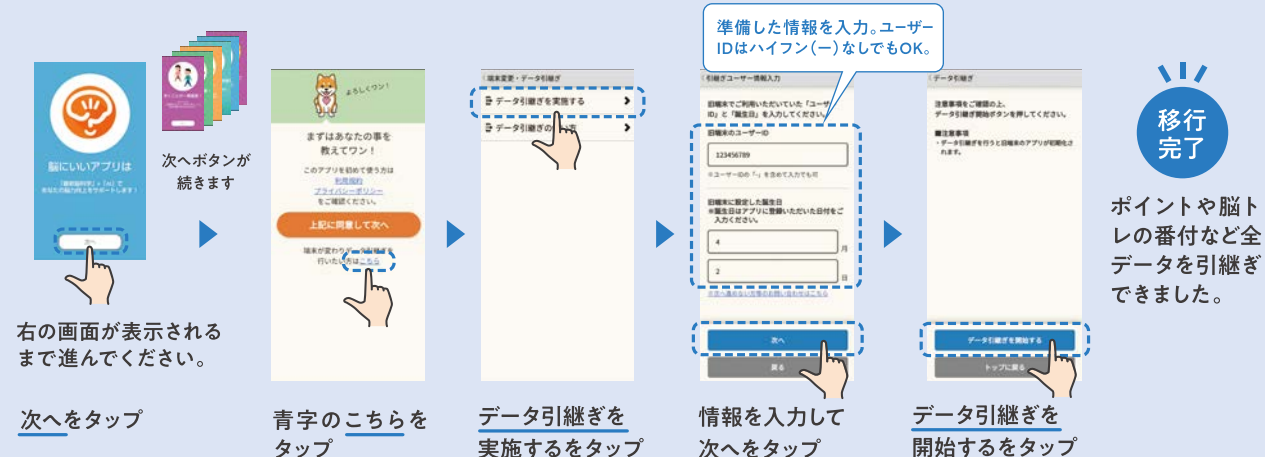
機種変更時のデータ移行(復元)手順

◎事前にご準備いただくもの(準備方法は上記参照)

1. 旧機種のユーザーID (メモ)
2. 旧機種で生年月日の登録

◎新機種へのデータ移行手順

新機種で「脳にいいアプリ」をインストールし、次の手順で操作します。既に新機種で「脳にいいアプリ」をインストールしてある場合は、お手数ですが一度新機種のアプリをアンインストール後に再度「脳にいいアプリ」をインストールし、7ページ 7までお進みください。



? お問い合わせ先

お電話でのお問い合わせはこちら

脳にいいアプリサポートセンター 03-6732-8568

受付時間 平日9:00~18:00

- アプリのインストール、使い方に関すること
- てくポ申込方法、操作に関すること
- アプリの不具合に関すること など

● お問い合わせの多い質問

Q 歩数が実際の歩数より少なくカウントされてしまいます。

A

Androidの方

歩数が0 歩のままカウントされない場合

- 歩数を計測するための各種センサーが動作しなくなっている可能性があります。端末を再起動してください。
- 歩数画面上部に「運動データの権限を許可に設定してください」と表示される場合は表示をタップし、脳にいいアプリ設定画面から「身体活動」の権限を許可に設定してください。

歩数が極端に少ない場合

省電力モード(最適化)になっていると画面オフ時に歩数を計測するスマートフォンの各種センサーが動かなくなり、歩数がカウントされないことがあります。
省電力モード(最適化)を解除する方法はスマートフォンの製造メーカー・機種により異なります。お使いのスマートフォンの取扱説明書をご確認ください。

代表的な機種の設定方法はここから ▶



iPhoneの方

歩数を計測するための本体設定「モーションとフィットネス」がオフになっている可能性があります。

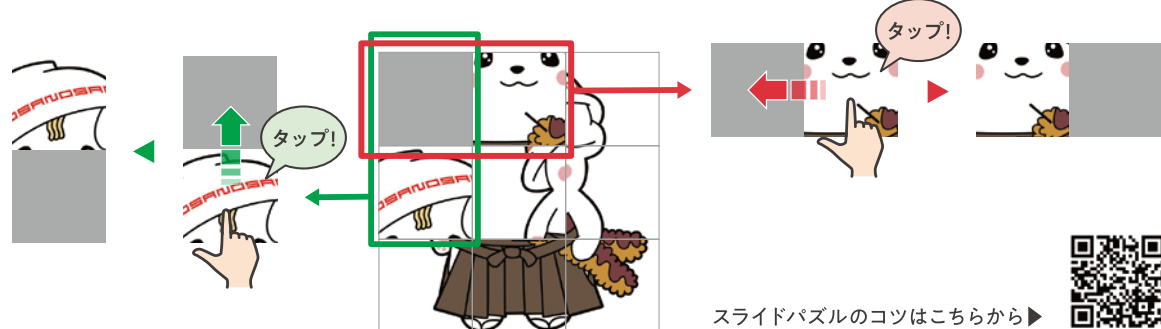
設定方法はここから ▶



(アプリ毎に別々のセンサーを使用して歩数を計測するため、他の歩数計アプリと数値が一致しないことがあります。)

Q スライドパズルの動かし方がわかりません。

A イラストが9マスに分割され、そのうち1マスが抜けた状態(グレーのマス)でパズルが始まります。そのグレーのマスの上左右隣り合うマスをタップすることで絵柄がスライドしていきます。



スライドパズルのコツはここから ▶



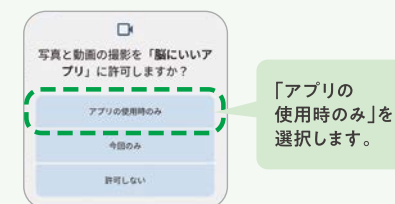
Q QRコードを読む をタップしてもQRコードが読み取れません。(カメラ機能が起動しません。)

A 「カメラの権限を許可して下さい」と表示される場合

脳にいいアプリでカメラ機能を使うためにスマートフォン本体の設定(アプリの権限の許可)が必要です。

Androidの方

カメラ機能の許可が表示される場合



「アプリの使用時のみ」を選択します。

iPhoneの方

エラーが表示される場合



設定から「脳にいいアプリ」のカメラをオン(緑)にします。

QRコードを読み取ってもエラーになってしまう場合(Android)

- QRコードを読み取る際に使用するブラウザアプリを更新します。



Androidシステム Webview



Google Chrome

- BASIO・Galaxy 端末のうち一部の機種はデフォルトブラウザの設定を変更する必要があります。

設定手順はここから ▶



※このボタンは、てくポポイント用QRコードのみ読み取り可能です。他のQRコードを読み取ると「許可されていないURLです」と表示され、エラーになります。

Q ポイント利用店でのポイント利用方法が分かりません。

A ポイント利用店でポイントを利用する場合、アプリホーム画面 QRコードを読む を使用します。会計前にお店の方に「てくポのポイントを●ポイント利用したい。」と伝え、お店が見せてくれるQRコードを読み込むとポイント利用が完了します。



QRコードがうまく読み取れない場合

- スマートフォン本体の位置情報機能(GPS)をオンにし、脳にいいアプリの位置情報の権限を「許可」にします。
- 上段 Q&A「QRコードを読み取ってもエラーになってしまう場合」の手順を行います。

● てくポを始める前に

Q アプリをインストールしても、Optのままポイントがたまりません。

A てくポのポイントのためには、アプリをインストールした上で、てくポに申し込みを行い、市が承認する必要があります。アプリホーム画面の「八王子市メニュー」からてくポへの申し込みを行ってください。申し込み手順は9.10ページをご覧ください。(脳にいいアプリはどなたでもご使用いただけるアプリですが、ポイントがためられるのは八王子市在住の60歳以上の方に限られるため、市への申し込みと承認が必要です。)

● ポイント付与について

Q いつポイントがもらえますか？ また、1年間でどれくらいポイントがたまりますか？

A 登録ボーナスは、てくポに申し込みをした後、市役所の承認と同時に付与されます。歩数・脳トレ・食事は、目標を達成していれば翌日ポイントが付与されます。(活動記録は午前0時でリセット) 歩数・脳トレ・食事の目標を毎日達成すると1年間で約2,000ポイントをためることができます。これに加え、イベント参加(上限 50pt/月)やボランティア活動(上限5,000pt/年)などを行うことでさらにポイントがたまります。

Q 歩数・脳トレの5日達成・7日達成のボーナスポイントはどのようにカウントされますか？ 連続して達成すれば付くのですか？

A 日～土曜日の中で達成した日数をカウントして、ボーナスポイントが付きます。5日達成ボーナスの場合、日～土曜日の中で5日間目標を達成していれば連続している必要はありません。

Q 獲得したスターの数とてくポのポイント数が一致しません。

A スターは、元々脳にいいアプリに備わっている目標達成の目安となるものです。八王子市ではこれとは別に、金額に代わるポイントを付与する仕組みをてくポとして構築しました。このため、スター獲得数とてくポのポイントはそれぞれの付与ルールがあり、連動するものではありません。

Q ポイントの付与履歴を確認したい。

A アプリホーム画面の「てくポ情報」→「てくポ情報」で確認できます。

Q ポイントに期限はありますか？

A 期限は設定していません。

● てくポの退会

Q てくポをやめたい時はどうしたらいいですか？

A 「八王子市メニュー」→「八王子市からのお知らせ」内の【てくポ退会申請フォーム】より、ユーザーID(自動入力)・生年月日等を入力して送信してください。アプリのアンインストール(削除)だけでは、退会になりませんのでご注意ください。

● てくポを使うにあたって

Q アプリを利用するには費用はかかりますか？使用するデータ通信量はどのくらいですか？

A 費用はかかりませんが、インターネットのデータ通信費はご負担いただきます。(アプリ通信量:50～80MB/1ヶ月)

Q メイン画面(ホーム・歩数・脳トレ・食事)に戻れなくなっていました。

A メイン画面から「八王子市メニュー」や「なんでも相談」、「ウォーキングチャレンジ」などに進んだあと、元の画面に戻りたい場合は画面左上の「戻る」やスマートフォン本体の「◀(戻るボタン)」(Android)をタップすると戻れます。



● 脳トレ・歩数について

Q 脳トレ中に中断して、後で同じところから再開できますか？

A 脳トレを一度開始すると、全て問題が終了するまで中断できません。途中で操作をやめると初期画面に戻り、回数にはカウントされません。

Q 目標歩数などの設定は自分で変更できますか？

A 脳科学における研究結果に基づき、年代と性別で自動的に設定しているため、変更はできません。

● その他の機能について

Q なんでも相談とは何ですか？

A なんでも相談とは、Microsoft社が法人向けに提供するAzure OpenAI Serviceを利用した安全なchatGPTです。疑問や困りごと等、いつでもAIに質問できます。当サービスはMicrosoft社にて以下のセキュリティ対策を実施しており安心してご利用いただけます。
・相談内容に個人情報が含まれる場合は、危険ワードとして認識し情報送信を行いません。
・相談内容に入力した情報は、chatGPT側に蓄積しません。

何でも
ご相談
ください!



AIひつじ

お友達紹介ポイントプレゼント!

紹介した人もされた人も、それぞれ **50pt** GET!

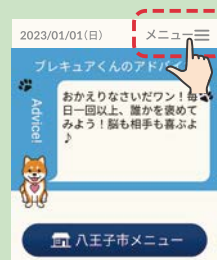
紹介されたお友達が申請することでポイントが付与されます。
アプリの使い方も一緒に教えてあげましょう!

50pt
進呈!

紹介した人の
操作

自分のユーザーID
をお友達に伝える

① 脳にいいアプリの
メニューを押す



② ユーザーID(9桁の数字)
をお友達に伝えてください

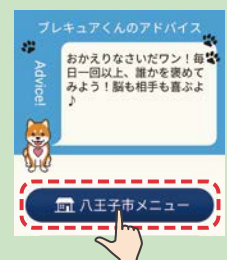


50pt
進呈!

紹介された人の
操作

てくポに承認されたら、
紹介してくれたお友達のユーザーIDを入力する。

① 八王子市メニュー



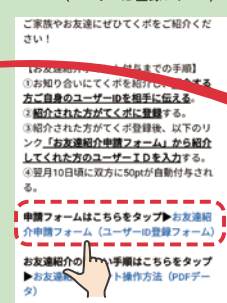
② 八王子市からの
お知らせ



③ てくポ
お友達紹介



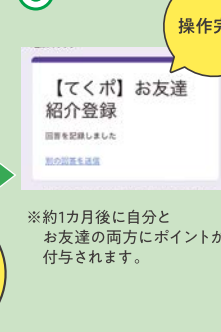
④ お友達紹介
申請フォーム
(ユーザーID登録フォーム)



⑤ お友達のユーザー
IDを入力



⑥ 送信完了



操作方法がわからない時は、裏表紙に記載の **脳にいいアプリサポートセンター** でご案内いたします。

ベスプラ
開発：株式会社 ベスプラ

手軽に認知機能が測れる

運転免許の認知機能検査を試せるテストサービス

このサービスは運転免許の認知機能検査を体験でき、結果を採点・判定いたします。
実際の検査本番前にぜひ一度、お試しください。

ご利用者、20万人突破!

事前の認知機能テストで免許更新の不安を和らげます。

今なら **認知機能テストチケットプレゼント!**

どうすれば認知機能
テストチケットをもらえる?

- 1 「脳にいいアプリ」を入手
脳にいいアプリを入手したら一回無料で、運転免許の認知機能検査と同じテストが
お試しください。気軽にチャレンジください。
- 2 てくポ登録者のみ
てくポ登録者には、毎年8月・2月頃にアプリから認知機能テストのチケットを無料
配布します。「脳にいいアプリ」を使って、ご自身の「脳」がどのくらい健康になった
かをご実感頂ければ幸いです。

※上記以外にテストを実施する場合は、1回につき220円がかかります。

家族と一緒に活動/写真共有

脳にいいアプリで家族とコミュニケーション

「家族サイト」は、「脳にいいアプリ」を通じて、ご家族の運動・食事・脳トレ等の活動状況や脳年齢等の健康状
態、写真の共有ができます。離れていても近くにいる、家族みんなが安心できるサービスです。

大切な家族とのコミュニケーション

脳にいいアプリは、離れた家族ともアプリの活動情報や写真・
動画・メッセージなどを共有できる「家族サイト」というサービ
スと連携しています。
「家族サイト」は、家族とコミュニケーションをとり、楽しみなが
ら家族全員が健康になるサポートをするサービスです。この機
会にぜひご利用をご検討ください。



※写真はイメージです

※1家族あたり月額550円がかかります。



家族のために、今できること。

詳しくはこちらからご覧ください→
<https://www.braincure.jp/reference.html>

