



てくてく  
歩いて

たのしく  
脳トレで

ちゃんと  
すべて

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!

# てくぽを使いこなす

## • 新機能を使ってみよう

- AIヒツジの使い方と活用方法について
  - 冒頭あいさつについて
  - 過ごし方の説明
  - なんでも相談とは?
  - なんでも相談のポイント解説

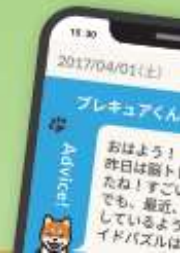
## • 新しくなった機種変更について

- 機種変更に必要な情報について
- 生年月日登録のお願い
- 機種変更の手順

## • 期間限定について

- イベントの目的
- お役立ち情報について
- 近くの楽しい情報について

## • 困った時の問い合わせ方法



# 新機能を使ってみよう

AIヒツジの使い方と活用方法について

-冒頭あいさつについて

-過ごし方について

-なんでも相談について



# 新機能 挨拶

## 目的

- 毎日、体調をお伺いして、お役に立てる事を提案するためのコミュニケーションです。



はな子様、おはようございます！本日の体調はいかがですか？



良い



普通



悪い

良いです





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



はれ一時  
くもり

最高 **33**°C 最低 **22**°C

過ごし方を見る



お天気ですが、日中は、  
気持ち良い天気で、自然  
散策などのお出かけがオ

## 過ごし方について

AIヒツジが提案をいたします

天気についてアドバイスを提案

気温についてアドバイスを提案

過ごし方を見る



お天気ですが、日中は、  
気持ち良い天気で、自然  
散策などのお出かけがオ  
ススメです！  
夜は、気持ち良い天気  
で、星座を探すのもオス  
ススメです。

気温は、寒暖差があり、  
真夏日なので、吸水性の  
良い服で、水分補給を細  
かくお願いします。

なんでも相談へ

## Q なんでも相談 とは何ですか？

なんでも相談とは、マイクロソフト社が提供している最新のAI(人工知能)です。

疑問や困りごと等、いつでもAIに質問できます。

マイクロソフト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。

※ただし、脳にいいアプリの質問には、まだあまり答えられないので、脳にいいアプリのご質問は、アプリ内のお問い合わせからご連絡ください。

なんでも相談使い方



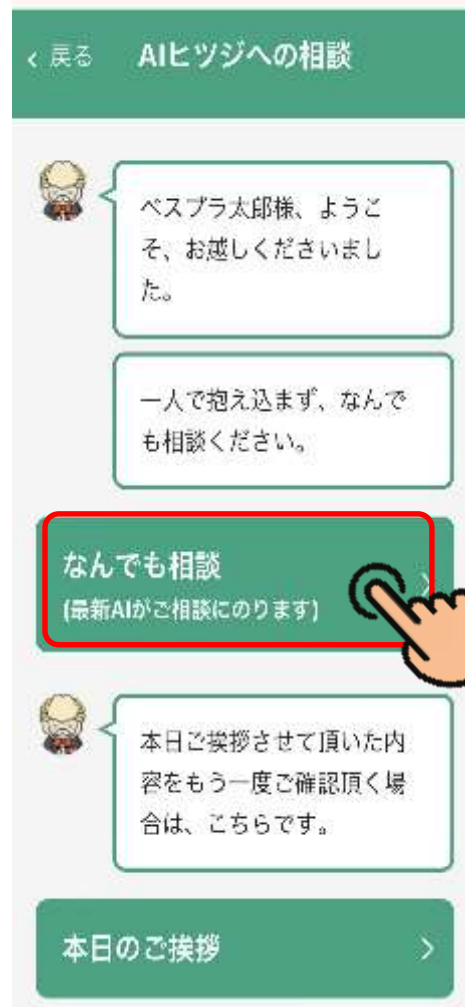
# なんでも相談機能の使い方

## アプリホーム



「相談してみる」  
をタップします。

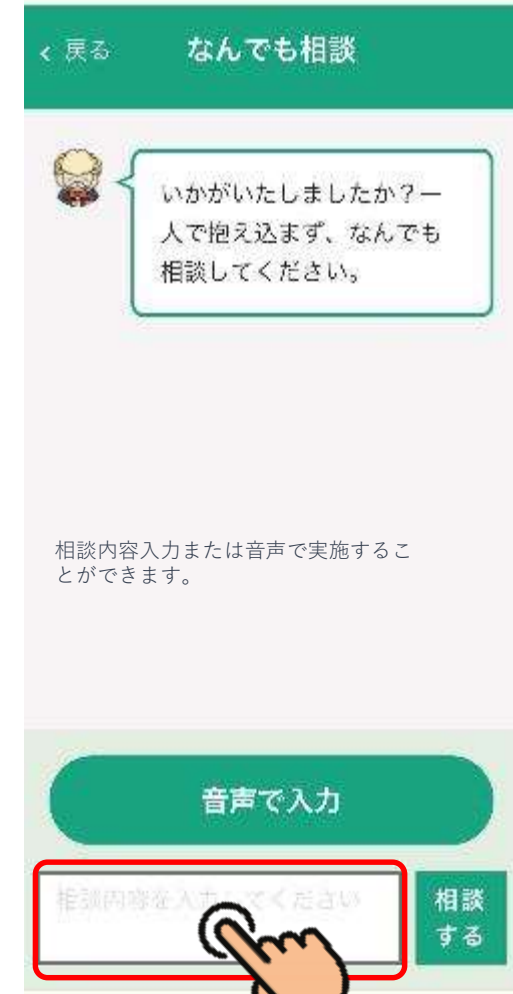
## AIヒツジへの相談



なんでも相談をタップ

利用規約確認し同意してからご利用ください。

## なんでも相談



相談入力します。



なんでも相談入力のコツ



## 相談内容のコツについて

---

### ・シンプルで明確な質問

複雑：「私は昨日からインターネットが遅い気がして、動画もろくに見られなくて困っています。

何が問題なののでしょうか？」

### ・シンプル：「インターネットが遅い原因は何ですか？」

---

・できるだけ、具体的に質問してあげると期待する回答が得られやすくなります。

抽象：「コンピュータが遅い」

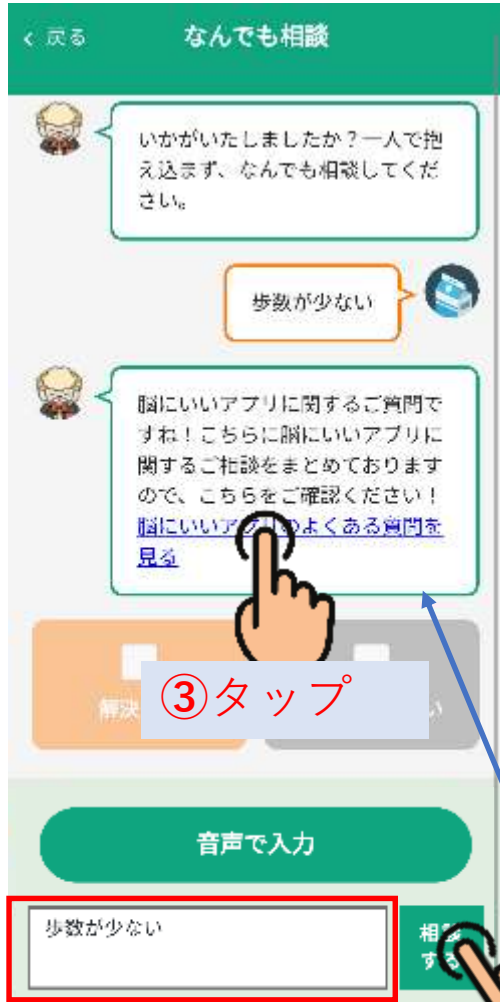
### ・具体：「コンピュータの起動が遅い」

---

### ・相談内容の例

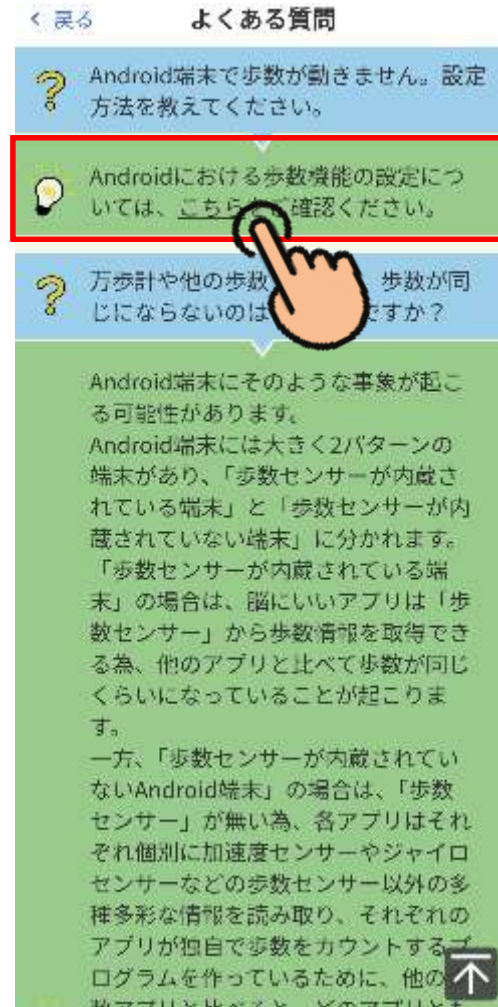
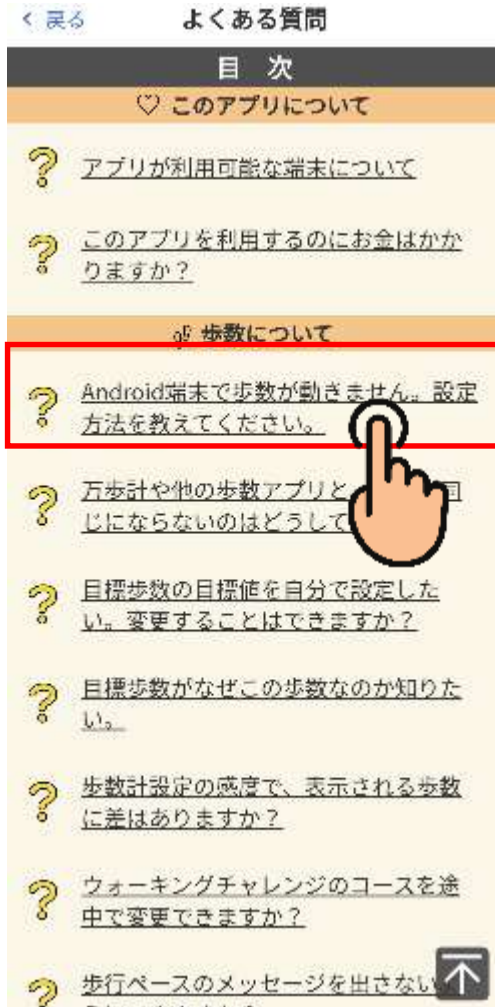
- バランスの良い食事メニューを提案してください。
- 操作が簡単なスマホ機種を教えてください。

# アプリについて相談したい（パターン①）

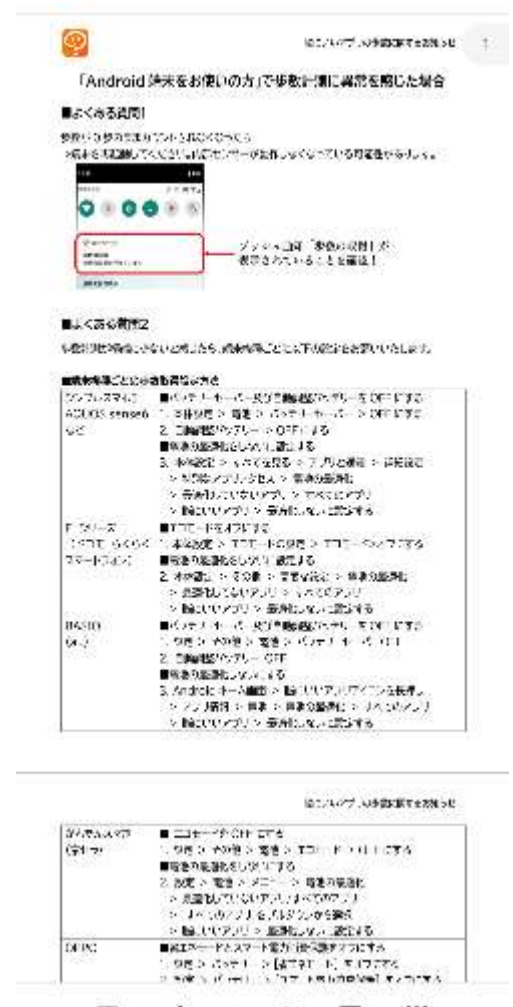


① 歩数が少ないと入力

② 相談する

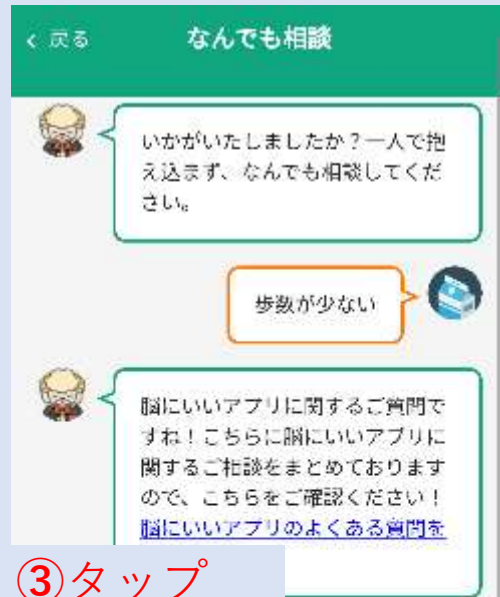


こちらをタップ



機種毎の端末設定

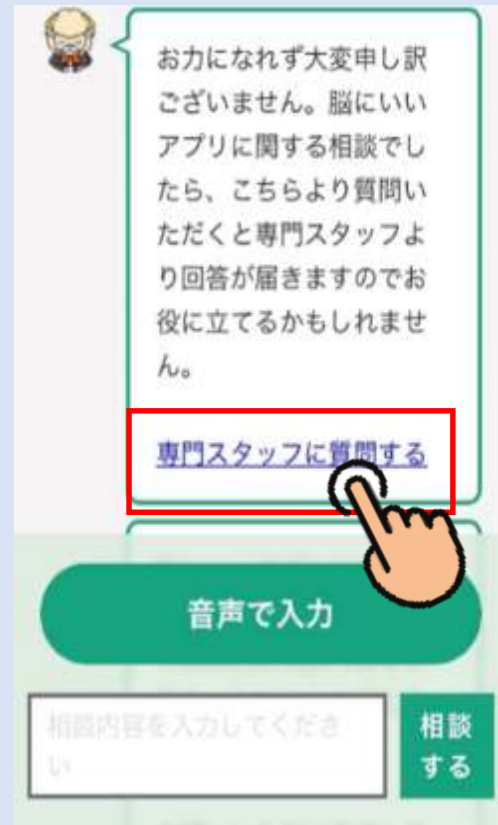
## アプリについて相談したい（パターン②）



③タップ

①歩数が少ないと入力

②相談する



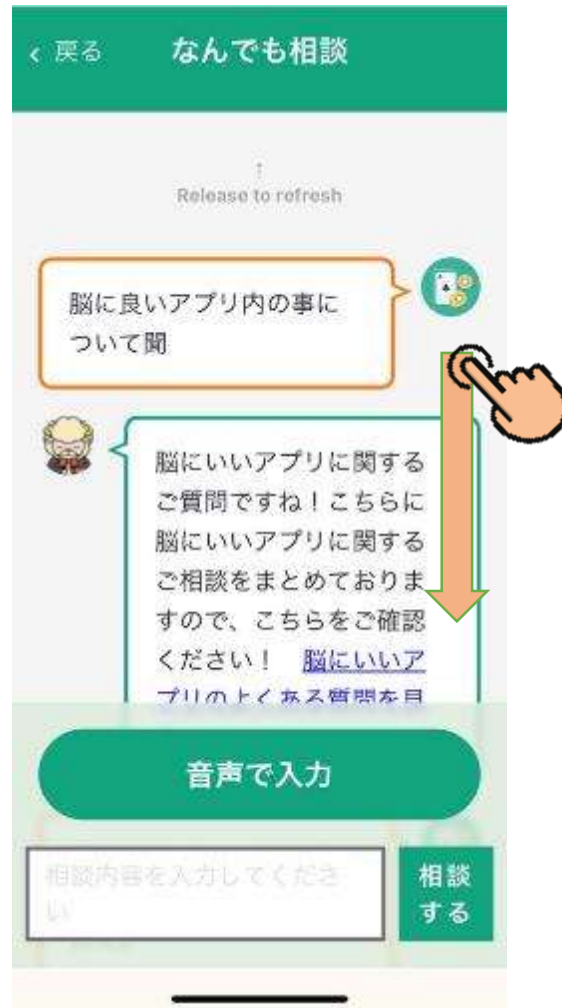
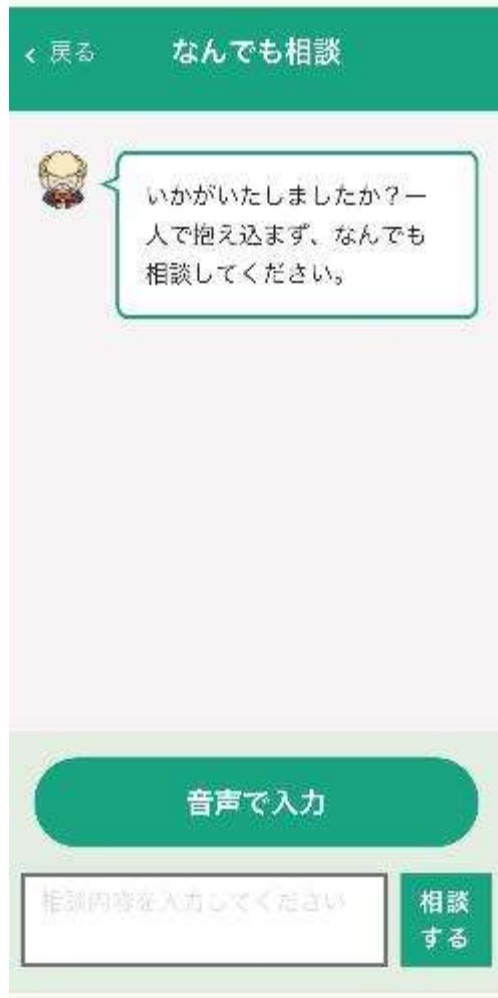
[専門スタッフに相談する](#)をタップ



後ほどお知らせより回答されます。

# 相談履歴の確認方法

- 過去に相談した内容を確認する事が可能です。



# 機種変更について

機種変更に必要な情報

1. アプリ内ユーザーID


2. 生年月日情報の登録



# 予期しない事態に備えて

大切なデータを守るために



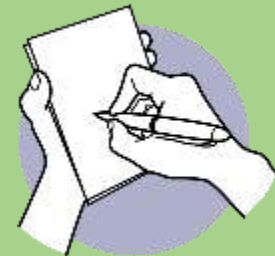


生年月日登録のお願い



# 生年月日登録手順

## 生年月日を登録手順



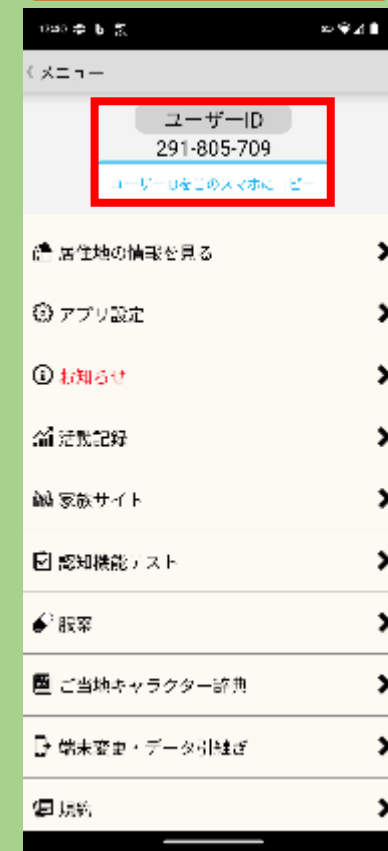
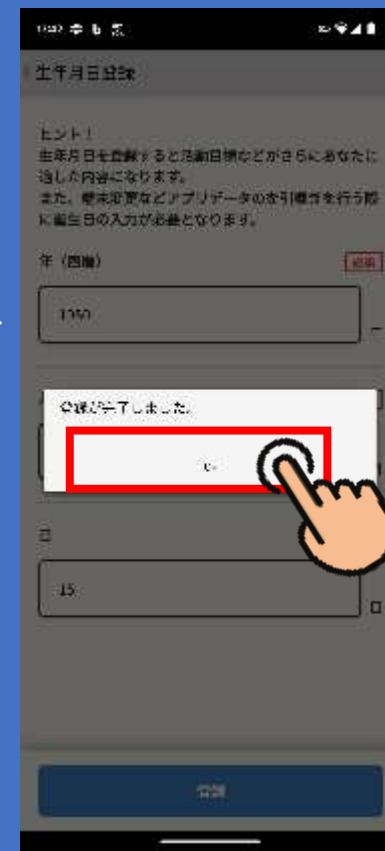
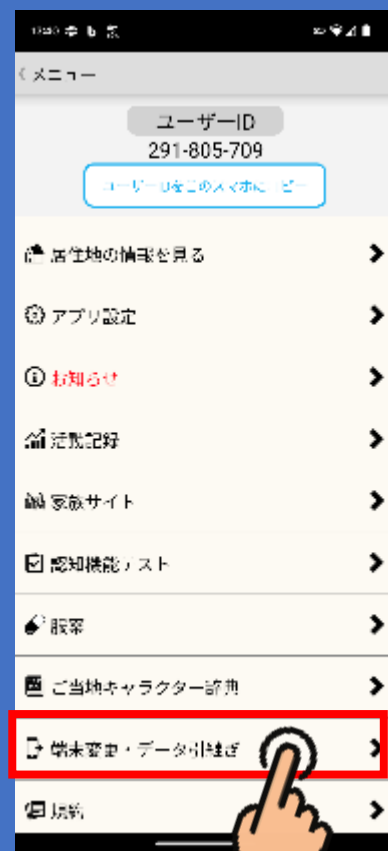
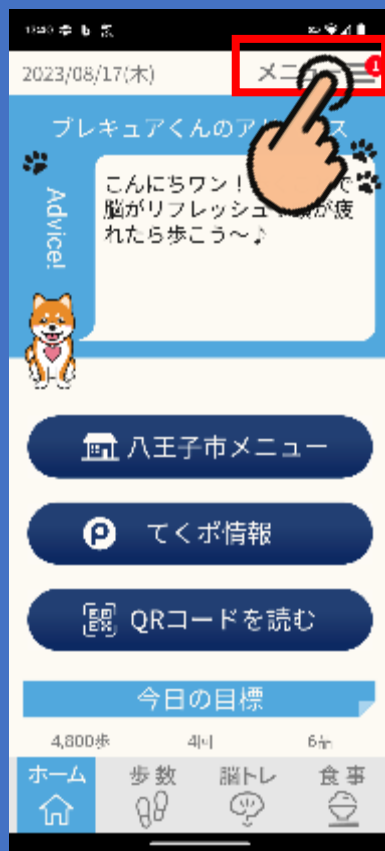
### メニューをタップ

### 機種変更・データ引き継ぎ

### 生年月日を入力

### 生年月日登録完了

### ユーザーIDを控える



データ移行準備完了





これで安心

## 新しい端末にデータを移行する手順

## 機種変更の実施手順について

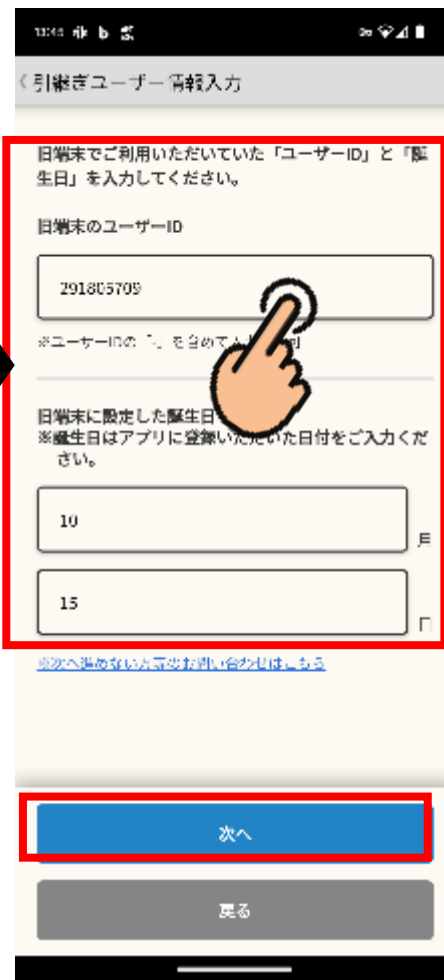
アプリ内「メニュー≡」>「機種変更」より動画にて詳しく解説しております。



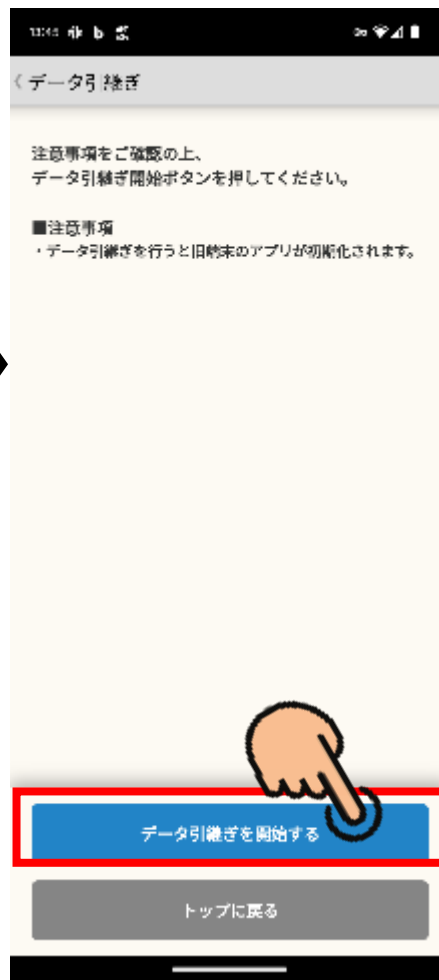
アプリを新規にインストール



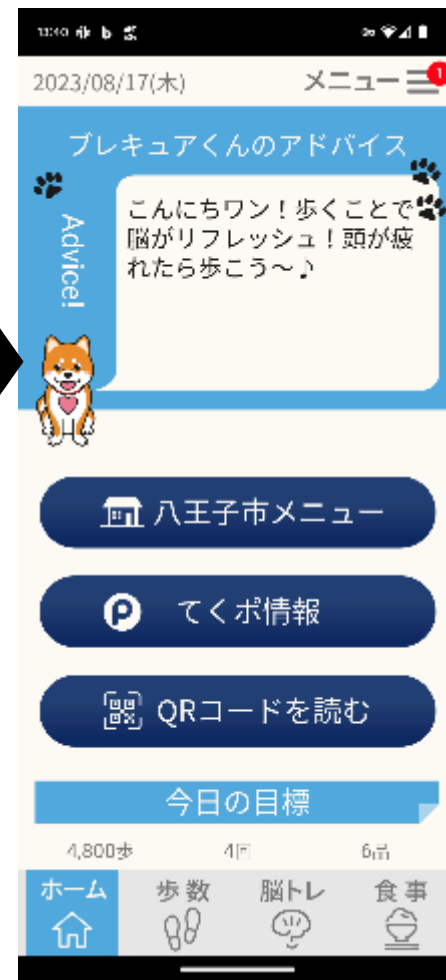
[こちら](#)をタップ



ユーザーIDと誕生日を入力する



データ引継ぎを実施する



データ移行完了

# てくポ

期間限定イベントを

実施します!



特別対戦とは、八王子市での持続可能な健康施策の実証実験イベントです。

アプリを活用してユーザーと事業者を繋ぎ、健康増進、地域経済の活性化を目的としています。

# イベントの詳細

---

**期間:** 2023年7月25日～2023年12月31日（途中参加OK）

---

**対象者:** 60歳以上の八王子市民（てくポ登録者）

---

**参加場所:** 市内のセブンイレブン 93箇所

---

**実施時間:** セブンイレブン7:00～20:00

---

**端末の設定:** 端末位置情報がオンまたは、許可になっている

---

**制限:** ポイント付与は1日1回まで（即時付与）



## イベント実施方法



# お役立ち情報について



イベントが発生すれば、お知らせが届き、イベント詳細が確認できます。

ポイントが貰える店がわかるワン!

近くの楽しい情報

おすすめ



八王子市メニュー

てくポ情報

QRコードを読む

お役立ち情報

催事・住まい・仕事など



ホーム



歩数



脳トレ



食事



近くの楽しい  
情報について  
について

# 近くの楽しいボタン使い方

手順2. 近くの楽しい情報を押す



手順3. 現在の位置が表示されます



手順4. イベントキャラクターをみつめます





手順 5. スマホを閉じて移動します



手順 6. 店内で近くの楽しい情報を押す



手順 7. イベントキャラクターが円内に入っていることを確認します



手順8. イベントキャラクターを押します



イベントキャラクターが  
円の中にあることを確認して  
キャラクターのマークをタップします

手順9. 特別対戦をするを押します



特別対戦をするをタップ

手順10. ???と脳トレします



???'と脳トレするをタップ

# 特別対戦が出来ない場合の対処方法

## 特別対戦が出来ない場合の対処方法

特別対戦ボタンが表示されない場合は、マップ上右下「更新」ボタンを押してください。（セブンイレブン店内で実施してください）



マップ上右下の更新ボタンを押してください。

マップが市役所から動かない場合は、「位置情報」許可するようにしてください



端末の位置情報を許可する設定にしてください。

1. マップ上の右下更新ボタンを押してください
2. 端末の位置情報をオンにしてください。
3. アプリ内位置情報を許可してください。

手順 1 1. 脳トレ勝利でてくボがもらえます

勝利ボーナス



てくボを **5**ポイント  
獲得しました！！

てくボがもらえます

※負けても再挑戦可能

# 特別対戦についておさらい

事前準備：位置情報を許可する

・歩いて指定の場所で脳トレ特別対戦を 1 回実施

勝つと 5 ポイントもらえます。 ※負けた場合何度でも再挑戦可能

※特別対戦は施設によって開催時間が異なる

※特別対戦が出来ない場合（指定の場所でも自分が円内に入らない場合）  
マップ画面右下更新ボタンをタップする

対人戦ではないため、普段より勝ちやすくなっています



各種お問い合わせについて

# アプリに関するお問い合わせ

- ・ **脳にいいアプリお問い合わせ**

- ・ 脳にいいアプリ内右上「メニュー≡」>お問い合わせ
- ・ なんでも相談より、脳にいいアプリ関係の相談を実施する。

- ・ **電話サポート** 「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

- ・ **対面サポート new**

**場所：** サザンスカイタワー 4F総合事務所内てくポ専用ブース  
JR八王子駅南口より徒歩2分（予約不要）

**日時：** 毎週月曜日 12:00~16:00  
(閉庁日除く)