

カラダにいいことしてポイントがたまる! **きらポ**

てくてく  
**歩いて**

目標歩数達成で!

たのしく  
**脳トレ**

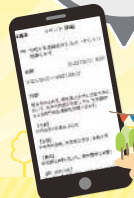
脳トレゲームで  
他のユーザーと  
対戦して!

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**

ボランティア活動や  
健康イベントに  
参加して!



**対象者** 越谷市在住の65歳以上の方で、スマートフォンをお持ちの方  
※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**

きらポに申し込み  
9~10ページへ

ステップ **3**

アプリを使ってためる  
11~17ページへ

※スマホが苦手な方もご安心ください。説明会で丁寧にご案内します。

? お問い合わせはこちらから

アプリの使い方について



脳にいいアプリサポートセンター(株式会社 ベスブラ)

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活用ください。

この事業について



越谷市 高齢介護部 高齢福祉課

TEL 048-963-9187 FAX 048-963-9199  
(平日 8:30~17:15)

MAIL koreifukushi@city.koshigaya.lg.jp

この事業は、アプリ開発者である株式会社ベスブ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。

65歳からはじめる“健康習慣”

越谷きらきらポイント

# きらポ

脳やカラダにいいことして、楽しくためるポイント

アプリで**健康維持**、  
ポイント獲得!

ボランティアや  
イベント参加で  
ポイント獲得!

歩いたり、  
脳トレしたり、  
バランスよく食べたり。  
ボランティア活動やイベント参加でも  
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。

ポイントは  
店舗で使える!

## 「健康」づくりは「自分」から。

思うように外出できない、皆で集まれない時期が長く続きました。  
動くことが少なくなった、家にいる時間が増えた、と感じている方も多い中、あなたが健康から遠ざかってしまう前に。  
ひとりひとりが「自分」で健康づくりをすることが大切になっています。  
自分のペースで無理なく、楽しく、いつまでも。脳とからだの健康習慣ははじめませんか？

健康にいいと思っても、続かないのよねえ...



毎日の習慣が大事なのはわかるけど...



自分でって言っても何をやらたいかわからないなあ...

## 越谷市には **きらポ** がある！

きらポとは、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。

きらポで使うのは「**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。

越谷市では、市民の皆様の健康づくりを応援するため、  
令和5年6月にきらポをスタートし、たくさんの方が参加しています。

### ■ くらポユーザーの声

VOICE

このアプリのおかげで、ひとりでも、楽しみながら、健康管理ができそう。

VOICE

脳トレが面白かった。自然に毎日健康チェックができるので、他の人にも勧めたいです。

VOICE

おかげさまで歩くのが楽しいです。スマホも教えてもらえば私でも使えるんだと安心しました。

## きらポ 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。



「脳にいいアプリ」  
(株)ベスプラ



きらポで使うアプリは、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。



歩数計歩行  
ペース計測

※スマートウォッチ非対応



脳にいい  
食事の管理

数種類の  
脳トレ難易度  
自動設定



体重や  
血圧などの  
健康数値の  
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

ポラン  
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



きらポ 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。

きらポで、未来への一歩を踏み出しませんか。

さあ、歩き出そう！



# 「脳にいいアプリ」で **きらポ** をためる



## 健康づくりで

**1** 日々の目標達成で、もらえる!

日々のポイント

健康目標を達成すると1日 **1pt** (各項目ごと)

3つ全てを達成するとさらに **1pt**

ボーナスポイントは、さらに

1週間で健康目標を5日達成で **5pt** 7日達成でさらに **2pt**

脳は、さらに

歩く 脳トレ 食事

健康数値「体重/血圧/血糖」いずれかを1回以上、登録すると **1pt** (1日1回)

体重 血圧 血糖

## 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。

ボランティアで **100pt**

イベント参加で **10pt**

※ボランティアは市が指定した活動がポイント付与対象です。

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ます!

## 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)

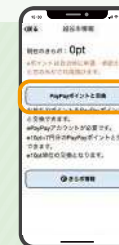
もらえるポイントの一覧は5.6ページをご覧ください。

# まちで **きらポ** を使う



## PayPayポイントに交換する

脳にいいアプリ内メニュー  
「PayPayポイントと交換」を選ぶ。



**1pt = 0.7円**

※交換率は70%です。



PayPay

例えば、きらポの1,000ポイントはPayPayポイント700円分に交換できます。

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)



PayPayポイントへの交換は13ページをご覧ください。

**きらポ**

は、越谷市が進める「こしがや元気“光齡者”プロジェクト」の取組です!



## こしがや元気“光齡者”プロジェクト

スポーツ・文化活動・居場所・働く場・健康づくり・消費者被害防止といった様々な分野の事業を通じて、高齢者の皆様が活躍するまちづくりを進めるものです。

市の事業やボランティアに参加することでもポイントが獲得できます! 「きらポ」を通じて、越谷市民皆様の社会参加を推進し、いつまでも健康に、きらきらと輝く人生を送っていただきたいです!



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2023年6月1日現在のものに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 	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 	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
3目標達成 	歩く、脳トレ、食べる全て目標達成	1pt	1日1回
起動 	アプリを起動	1pt	1日1回
体重/血圧/血糖の登録 	アプリに体重・血圧・血糖のいずれかを1回登録	1pt	1日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 	市の事業やイベントに参加し、イベント会場のQRコードを読み取る	10pt	月5回 (同一イベントは1日1回まで)
ボランティア 	市指定のボランティアに参加する	100pt	1日1回 ※年500ptまで

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 	きらポに申し込む(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 	きらポに友達を紹介する ※紹介方法は21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) ペスプラ

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 ▶



iPhoneの場合 ▶



※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。

**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  
が緑色になり  
押せるように  
なるまでお待ち  
下さい

**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



**9**  
ニックネームを  
タップ



**10**  
ニックネームを  
入力



本名  
以外で!

**11**  
年齢の年代を選択



**12**  
性別を選択



**13**  
市区町村の欄を  
タップ



**14**  
越谷市と入力




重要!  
お間違え  
なく

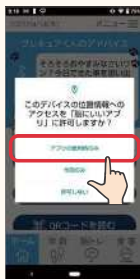
**15**  
次へボタンを  
タップ



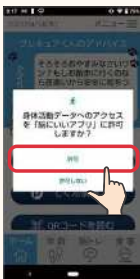
**16**  
後で調べるを  
タップ




**17**  
位置情報を許可を  
タップ



**18**  
身体活動の許可を  
タップ



**19**  
完了!



※QRコードの読み取り、歩数測定等に必要なとなりますので、  
全ての問いに【許可】を選択して下さい。  
(常に許可、アプリ使用中のみ、Appの使用中的のみ許可のいずれか)

# きらぽを始めよう！～手順その2～ アプリから **きらぽ** に申し込む

スマホ操作のご質問・ご案内は  
「脳にいいアプリサポートセンター」へ  
TEL: 03-6732-8568 (平日9:00～18:00)

ポイントをためるには、きらぽ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 **きらぽ** に申し込みましょう！

❗ **申し込みできるのは越谷市在住の65歳以上の方に限ります。**

## きらぽ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、保険証、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、越谷市在住の65歳以上であることを確認するために必要です。

## きらぽの申し込み手順

**手順 1** 脳にいいアプリ [ホーム]画面で **越谷市メニュー** をタップ。

**手順 2** **きらぽ申込** をタップ。

**手順 3** 内容を確認し  にチェックを入れて、**申し込みへ** ボタンをタップ。

**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、**申し込む** ボタンをタップ。

**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・・・

ご自身での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。操作に自信がなくても、スタッフが丁寧にサポートするので安心してご参加ください。



(ご自分でインストールときらぽ申込の操作ができた方は、説明会に参加する必要はありません。)

**会場・日時・予約方法を確認**

越谷市のホームページでチェック。

市のホームページはこちらから ▶



**説明会に参加**

スマートフォンと本人確認書類をお忘れなく！  
脳にいいアプリのインストールときらぽ申し込みまでお手伝いします。

【お問い合わせ】 高齢介護部 高齢福祉課 **048-963-9187**  
受付時間 平日8:30～17:15

## 「脳にいいアプリ」ホーム画面



### 3 総合メニュー 18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 越谷市メニュー 12ページへ

きらポに役立つ情報や、きら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 きらポ情報 13ページへ

現在のポイント数や、PayPayポイントの交換方法はここから。

### 3 かんたん健康管理 14ページへ

体重や血圧、血糖、体温を入力レグラフ化することができます。

### 4 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。

### 5 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。

### 6 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。脳にいいと言われる品目を意識して食事管理ができます。

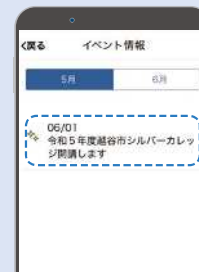
## アプリ操作ガイド

### 1 越谷市メニュー

越谷市メニュー



越谷市からのきらポに関するお役立ち情報はここを確認。きら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 市のホームページから、ボランティアを確認し、場所や活動内容で参加したいボランティアを選びます。
- 2 自分で担当課に連絡して、募集しているか確認します。
- 3 活動が終わったら、施設に用意されている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)  
(ボランティアによりポイントの獲得方法が異なる場合があります。)

市のホームページはこちら





アプリ操作ガイド

2 きらぽ情報 (PayPayと連携する)

きらぽ情報

きらぽとPayPayを連携する

- 1 きらぽ情報をタップ
- 2 「PayPayポイントと交換」をタップ
- 3 「PayPayにログイン」をタップ
- 4 アカウント連携する



連携・交換にはPayPayアプリのインストールと登録が必要です。詳しくは右のQRコードからご確認ください。



PayPayポイントと交換する

- 1 交換したいポイント数を入力し、「PayPayポイントと交換」をタップ
- 2 「交換する」をタップ
- 3 交換完了!

きらぽ10ptを7円分として、10pt単位で交換できます。

操作完了!

アプリ操作ガイド

3 かんたん健康管理

かんたん健康管理

体重・血圧・血糖のいずれかの入力で、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ます。

アプリ操作ガイド

4 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20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。一つクリアすることに新しいコースが選択できます。



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!

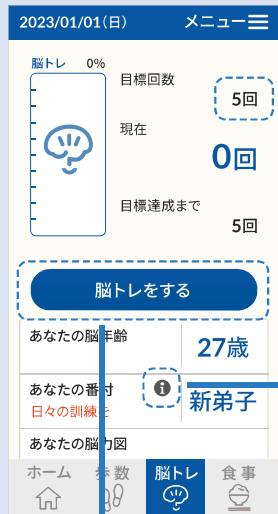
※歩数の取得について 歩数はスマートフォン端末に内蔵されている各種センサーを用いて独自に計測しています。機種によっては正確な歩数を計測できない場合や他の歩数計アプリと一致しない場合があります。

## 5 脳トレメニュー

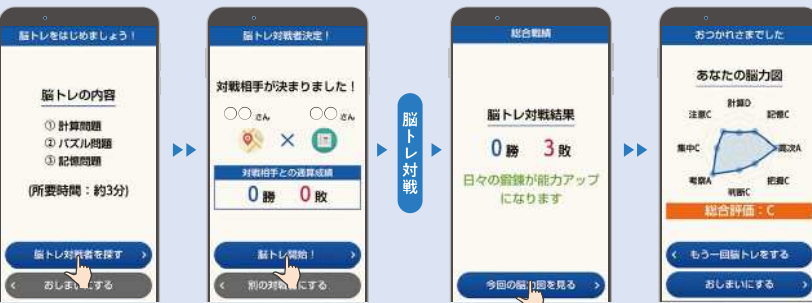
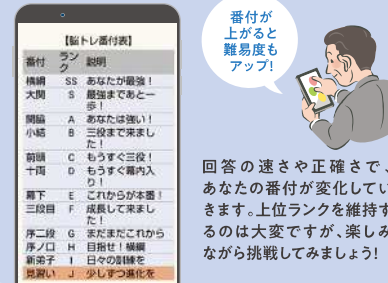


### 脳トレゲームに挑戦してポイントGET!

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。



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。



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え探しなど、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**

計算式の正しい答えを選択します。

**虫食い計算**

計算式の「?マーク」の部分を選択します。

**記憶計算**

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**

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**

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します。

**Nバック課題**

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。



## 6 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

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しましょう

「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

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。)

## 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。

メニュー

- ユーザーID 123-456-789 → ユーザーIDはここで確認できます。
- 居住地の情報を見る
- アプリ設定 →
  - プロフィール → ニックネーム等の変更ができます。
  - 生年月日登録
  - 音の設定
  - プレキユアくん通知設定
  - 歩数計設定 → 歩数感度を設定できます。(iPhoneには表示されません。)
  - 追加サービス登録
  - 追加サービス一覧
- お知らせ
- 活動記録
- 家族サイト
- 認知機能テスト → アプリ会社の有料サービスです。詳細は22ページをご覧ください。認知機能テストはきらポ登録特典として1回無料で受けられます。
- 服薬
- ご当地キャラクター辞典
- 端末変更・データ引継ぎ
- 規約
- よくあるご質問 → アプリの使い方でお困りの時にご利用ください。きらポQ&Aは19.20ページにも掲載しています。
- お問い合わせ
- 当アプリについて

### ? 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
- きらポ申込方法、操作に関すること
- アプリの不具合に関すること など

● きらポを始める前に

**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** きらポのポイントをためるには、アプリをインストールした上で、きらポに申込みを行い、市が承認する必要があります。アプリホーム画面の「越谷市メニュー」からきらポへの申込みを行ってください。申込み手順は9.10ページをご覧ください。(脳にいいアプリは年齢やお住まいの地域に関係なくどなたでもご使用いただけるアプリですが、ポイントをためられるのは越谷市在住の65歳以上の方に限られるため、市への申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？

**A** 登録ボーナスは、きらポに申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)。イベントのポイントは、QRコードを読み込んだ時に付与されます。

**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きら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。越谷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きらポとして構築しました。このため、スター獲得数ときら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「きらポ情報」→「きらポ情報」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。

**Q** アプリからQRコードが読み取れず、ポイントが付きません。

**A** QRコードが読み取れない場合、スマートフォンの設定を変更する必要がある場合と、ポイント付与上限に達している場合が考えられます。ポイント付与上限については、5.6ページのポイント一覧をご確認ください。それ以外の場合は、こちらを参考に、スマートフォンの設定を変更してください。

QR読み取り設定方法はこちら▶



● きらポを使うにあたって

**Q** きらポを利用するのに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** スマートフォンを変えても使い続けられますか？

**A** 移行作業を行えば、以前のデータを新端末でも引き続きご利用いただくことが可能です。脳にいいアプリの機種変更手順に沿って移行作業をお願いします。

機種変更手順の動画はこちら▶



● 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。

**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。

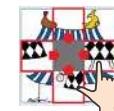
**A** スマートフォンの既存設定で省電力モードに設定されている場合、省電力モードを解除することで誤差が緩和される場合があります。設定方法は機種メーカー、OSのバージョンによって異なりますので、QRコードから参照してください。(機種によっては、アプリ毎に別々のセンサーを使用して歩数を計測するため、同じ端末でも他の歩数計アプリと数値が一致しない場合があります。)

端末機種ごとの歩数取得設定方法はこちら▶



**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。動かせるのはグレーのマスに上下左右で隣り合うマス(右イラストの赤枠)のみです。動かしたいマスをタップすることでグレーのマスに位置に絵柄がスライドします。



スライドパズルのコツ動画はこちら▶



## 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** ボーナス!

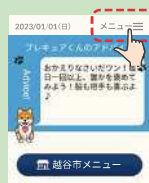
紹介されたお友達が申請することでポイントが付与されます。アプリの使い方も一緒に教えてあげましょう!

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

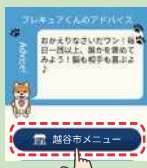


50pt  
進呈!

紹介された人の  
操作

きらポに承認されたら、  
紹介してくれたお友達のユーザーIDを入力する。

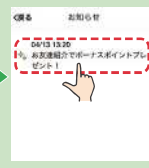
① 越谷市メニュー



② 越谷市からの  
お知らせ

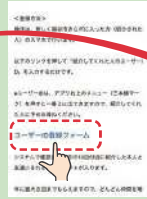


③ お友達紹介  
ボーナス

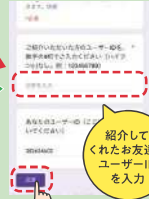


※越谷市からのお知らせは、  
てくが承認後に表示されます。

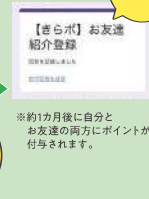
④ ユーザーID登録



⑤ お友達のユーザー  
IDを入力



⑥ 送信完了



紹介して  
くれたお友達の  
ユーザーID  
を入力

※約1か月後に自分と  
お友達の両方にポイントが  
付与されます。

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。

お友達紹介方法は動画  
でもご覧いただけます▶



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  
お試しできます。気軽にチャレンジください。
- 2 きらポ登録者のみ  
きらポ登録者には、2024年2月頃にアプリから認知機能テストのチケットをもう一枚  
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円かかります。(本売上の一部は越谷市健康施策の原資とさせていただきます)

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。離れていても近くいても、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円かかります。(本売上の一部は越谷市健康施策の原資とさせていただきます)



家族サイトのご紹介

家族のために、今できること。  
詳しくはこちらをご覧ください→  
<https://www.braincure.jp/reference.html>

