



健康ポイント事業

<u>アプリ操作ガイド</u>



歩いたり、脳トレしたり、 バランスよく食べたり。 カラダにいいことしてポイントがたまる。 無理なく、楽しく、そしておトクに! 脳とカラダの健康習慣、はじめませんか?



脳科学に基づいた脳の健康維持アプリ 脳にいいアプリ

App Store

Google Play で手に入れよう

脳にいいアプリは、iPhoneでも Androidでもご利用いただけます。

(b_p)

アプリは完全無料、追加費用も一切ありません。

※アプリ画面はイメージです。

アプリの科学的根拠

近年の脳科学において認知症予防に効果的と言われている、運動・食事・脳刺激・ストレス緩和・社会参加の5要素。 "脳にいいアプリ"にはその全てが組み込まれているので、とても効果の高いアプリなのです。



アプリの仕組み

"脳にいいアプリ"には、通知・歩数・脳トレ・食事・評価の機能があります。 また、人工知能を搭載しており、活動内容を学習してその人に最適な活動を提案します。 効果が高く、簡単に楽しんで使えるため、無理なく使い続けることができます。







手順 「脳にいいアプリ」をスマートフォンに入れる



※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。



ご確認ください。

4



🔆 こちらのメニューは、お住いの市区町村が本サービスを導入している場合のみ表示されます。













脳トレゲームに挑戦しよう!

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。



💬 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。



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。







アプリから手軽にお問い合わせができます。 アプリに関する疑問を、直接質問することや問題を報告できます。



13



データ引継ぎを

実施するをタップ

情報を入力して

次へをタップ

データ引継ぎを

開始するをタップ

青字のこちらを

タップ

「脳にいいアプリ」Q&A

● お問い合わせの多い質問

Α

● 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。

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 各種センサーが働かなくなり、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。



アプリのバッテリー 使用量					
		図 脳にいいア	プリ		
		10 7>1>3>	-16	▲ 88999±	
۲	制限な バックラ 制限され 可能性が	なし パラウンド時にパッ 1ません。パッテリ パあります。	テリーの4 (一の使用)	1明が 1が増える	
0	最適作 使用以3 ほとんと	と Rに基づいて厳絶な (のアプリにおすす	.されます。 1的です。		-1
0	制限 バックク 利用され 可能性す	/5ウンド時にパッ Lます、アブリが正 P、通知が遅れる月	マリーの創 しく動作し 1時性があり	日明か -ない シます。	

代表的な機種の設定方法はこちらから▶

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。



設定方法はこちらから▶

(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。)

Α

スライドパズルの動かし方がわかりません。

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下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。





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。





設定手順はこちらから▶

「脳にいいアプリ」Q&A



なんでも相談とは、Microsoft社が法人向けに提供するAzure OpenAl 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。

AIひつじ

Α

家族サイトのご紹介

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。

※1家族あたり月額550円かかります。



※写真はイメージです









運動や食事等の活動情報や、脳年齢を算出する為にはスマートフォンと脳にいいアプリが必要となります。 ただし、写真共有や健康管理コンテンツ (開発中)は、家族サイトにご登録いただくだけでご利用可能です。

Q 家族サイトの退会はすぐできますか?

退会については家族サイト内の「問い合わせ」よりご依頼ください。退会のご依頼を頂いた翌月分から請求が止まり ご利用いただけなくなります。退会した当月分の費用については返金は致しかねますのでご了承ください。



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。



※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。

?お問い合わせはこちらから





株式会社 ベスプラ 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。

HP https://bspr.co.jp