

高齢者いきいきチャレンジ事業

に参加してポイントがたまる!

元気に
出歩いて

指定のイベントに
参加して!

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!

対象者 松山市内に住民登録がある65歳以上の方で、スマートフォンをお持ちの方

※年度内に満65歳になられる方であれば、申し込み時に64歳の方でも参加できます。

※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

※ 1

ステップ ②

高齢者いきいきチャレンジ
事業に申し込み

7・8ページへ

ステップ ③

アプリを使ってためる

5・6ページへ

※1:別途アプリ操作ガイド(脳にいいアプリ×健康ポイント事業)をご確認ください。

? 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。



松山市 福祉推進部 長寿福祉課 高齢者対策担当

TEL 089-948-6408 FAX 089-934-1832
(平日 8:30~17:00)

MAIL ikichare@city.matsuyama.ehime.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)デンソーウェブの登録商標です。

(b_p)
ベスプラ



アプリで始める健康習慣

高齢者

いきいき チャレンジ事業

New

アプリを使った健康づくりで
ポイントがもらえる!

New

指定のイベント参加で
ポイントがもらえる!

New



ためたポイントは
PayPayと交換できる!

ポイントは

道後温泉別館
あすかのゆ
飛鳥乃湯泉
でも使える!



※アプリを使用しますので、スマートフォンが必要です。

※アプリ自体はどなたでも利用できますが、ポイントは付与されません。

アプリを使った

高齢者

いきいきチャレンジ事業について

対象イベントの参加やアプリを使って、歩いたり、脳トレしたりしながら

ポイントを貯めることで、無理なく、楽しく健康習慣を身につけることができます。

ためたポイントは、道後温泉別館飛鳥乃湯泉で利用できるほか、PayPayに交換できます。

松山市内に住民登録がある65歳以上のスマホをお持ちの方であれば、どなたでも

手軽に参加でき、無理なく、楽しく健康習慣を身につけることができます！

※年度内に満65歳になられる方であれば、申し込み時に64歳の方でも参加できます。

リニューアルした“高齢者いきいきチャレンジ事業”では

脳にいいアプリを使用します。

認知症予防を目的として作られたこのアプリは、

各種メニューが簡単な操作でつかえます。

楽しく、お得に
健康づくりができる
アプリだワン！

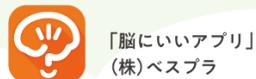


脳にいいアプリキャラクター
プレキユアくん

アプリの
使用方法は別途

アプリ操作ガイド
(脳にいいアプリ ×
健康ポイント事業)

をご確認ください。



App Store
からダウンロード

Google Play
でダウンロード

脳にいいアプリは、iPhoneでも
Androidでもご利用いただけます。

アプリを使った

高齢者いきいきチャレンジ事業は こんなことができます！

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。

“高齢者いきいきチャレンジ事業”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



脳に良い
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



イベント
参加で



ためたポイントで
道後温泉別館飛鳥乃湯泉で使用したり、
PayPayに交換できたりします！

健康
習慣で



脳トレ



高齢者いきいきチャレンジ事業に

参加すれば **脳にいいアプリ** × **ポイント** で

健康づくりを無理なく楽しく続けられます！

「脳にいいアプリ」で **ポイント** をためる

指定イベントの参加で

対象のイベントに参加してQRコードを読み取るとポイントがもらえます。

イベント参加で
200pt



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!



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)



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



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 毎日の健康管理で、もらえる!

かんたん健康管理(体重など)のいずれかを1回以上、登録すると

1pt (1日1回)



もらえるポイントの一覧は5.6ページをご覧ください。

ためた **ポイント** を使う

道後温泉別館飛鳥乃湯泉で

道後温泉別館飛鳥乃湯泉の利用料金としてポイントが使えます。

※ポイントが使えるのは1階浴室のみとなります。

610pt = 610円

「利用料金をポイントで支払いたい」と受付で伝え、**提示されたQRコード**をアプリで読み取ってください。

※料金は、1階浴室 610円となります。
※料金の一部のみをポイントで支払うことはできません。



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!

〈ポイントを飛鳥乃湯泉で使う手順〉

「ポイントを使います」と受付に伝えます。

受付で提示されたQRコードを読み取ります。

スマホに表示された「ポイントを使う」ボタンをタップ。

「完了しました」と表示され、操作完了!

PayPay **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。

アプリホーム画面の「ポイント情報」▶「PayPayポイントと交換」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。

1pt = 0.7円

※変換率は70%です。
※1円未満は切り捨てとなります。



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



詳しいポイント交換手順はこちらから



ポイント交換には事前に**PayPay**アプリのインストールと登録が必要です。

PayPay公式ホームページ



高齢者いきいきチャレンジ事業 もらえるポイント一覧

健康づくりやイベント参加を楽しんで、どんどんポイントをためましょう！

2024年4月1日現在のものであり、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 	目標食食品目数を達成	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 	アプリにかんたん健康管理(体重など)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
対象イベント 	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	200pt	同一イベントは1日1回まで
健診 	当年度中に受診したことがわかる書類を長寿福祉課に持参し、QRコードを読み取る	50pt	年1回

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 	高齢者いきいきチャレンジ事業に申し込む(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 	いきチャレに友達を紹介する ※紹介方法は10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

上記以外にもポイントの対象メニューの追加やアンケート等でポイントをもらえる場合があります。

高齢者いきいきチャレンジ事業に参加しよう! 手順その2 アプリから“高齢者いきいきチャレンジ事業”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、“高齢者いきいきチャレンジ事業”へ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“高齢者いきいきチャレンジ事業”に申し込みましょう!

! 申し込みできるのは松山市内に住民登録がある65歳以上の方に限ります。
※年度内に満65歳になられる方であれば、申し込み時に64歳の方でも参加できます。

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、松山市内に住民登録がある65歳以上であることを確認するために必要です。

申し込み手順

手順 1 脳にいいアプリ [ホーム]画面で松山市メニューを押す。

手順 2 高齢者いきいきチャレンジ事業 申込を押す。

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、申込みボタンをタップ。

申込完了 これで申し込みは完了です。松山市にておおむね1週間程度で承認されます。
申請内容に不備がある場合は松山市からご連絡することがあります。



インストール・申し込みで困ったら...

ご自身でインストールや申し込みが難しい方は、下記の窓口にご来庁ください。職員がサポートします。



松山市二番町四丁目7-2別館2F
松山市 福祉推進部 長寿福祉課 高齢者対策担当
TEL 089-948-6408 (平日 8:30~17:00)



※窓口の混雑次第ではお待ち頂く場合があります。
※あくまでも本事業で使用するアプリのインストール・申し込みについてのサポートです。事業と無関係の内容等についてはご対応できかねます。
※スマホの機種や状態等によってはご利用いただけない場合もございます。
※インストールに際し、パスワード等を設定されている場合は、ご自身で解除してください。

高齢者いきいきチャレンジ事業 Q&A

● 高齢者いきいきチャレンジ事業を始める前に

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 いきチャレのポイントのためには、アプリをインストールした上で、いきチャレに申込みを行い、市が承認する必要があります。アプリホーム画面の「松山市メニュー」からいきチャレへの申込みを行ってください。申込み手順は7.8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、ポイントがためられるのは松山市内に住民登録がある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。)

● いきチャレポイントを使うにあたって

Q アプリ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)

● 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、いきチャレ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いきチャレ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。松山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いきチャレとして構築しました。このため、スター獲得数といきチャレ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、期限を確認したい。

A アプリホーム画面の「ポイント情報」→「いきチャレ情報」で確認できます。ポイント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。「ご参加ありがとうございました」と表示される時は、ポイント付与上限に達していることが考えられますので、5.6ページのポイント一覧で付与上限をご確認ください。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▶



高齢者いきいきチャレンジ事業 を友達に紹介しよう!

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!



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▶

