



# アプリを使って もっと元気に もっと楽しく 高齢者いきいきチャレンジ健康アプリのご案内

## 健康アプリを使ってポイントを貯める

- 松山市に住民票を置く65歳以上の高齢者が対象です。
- 対象イベントへの参加や、アプリを使って健康管理を行うことでアプリにポイントが貯まります。

## 貯めたポイントはポイントは

- 道後温泉別館 飛鳥乃湯泉で利用
- 電子マネー(PayPay)に交換



# 健康アプリの紹介



※QRコードは(株)デンソーウェブの商標登録です。

- アプリを使って歩いたり、脳トレしたりすることでポイントが貯まります。
- 対象イベントへの参加することでポイントが貯まります。
- アプリを使うことで、無理なく、楽しく健康習慣を身につけることができます。

# アプリで貯まるポイントの一覧

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
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

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高齢福祉課に持参し、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) <small>※テストは、無料でできる回数に限りがあります。</small>	50pt	年2回
お友達紹介 	いきチャレに友達を紹介する <small>※紹介方法は2ページをご覧ください。 ※お友達紹介ポイントは、初月に1か月ほどかかる場合があります。</small>	双方に 50pt	年8人

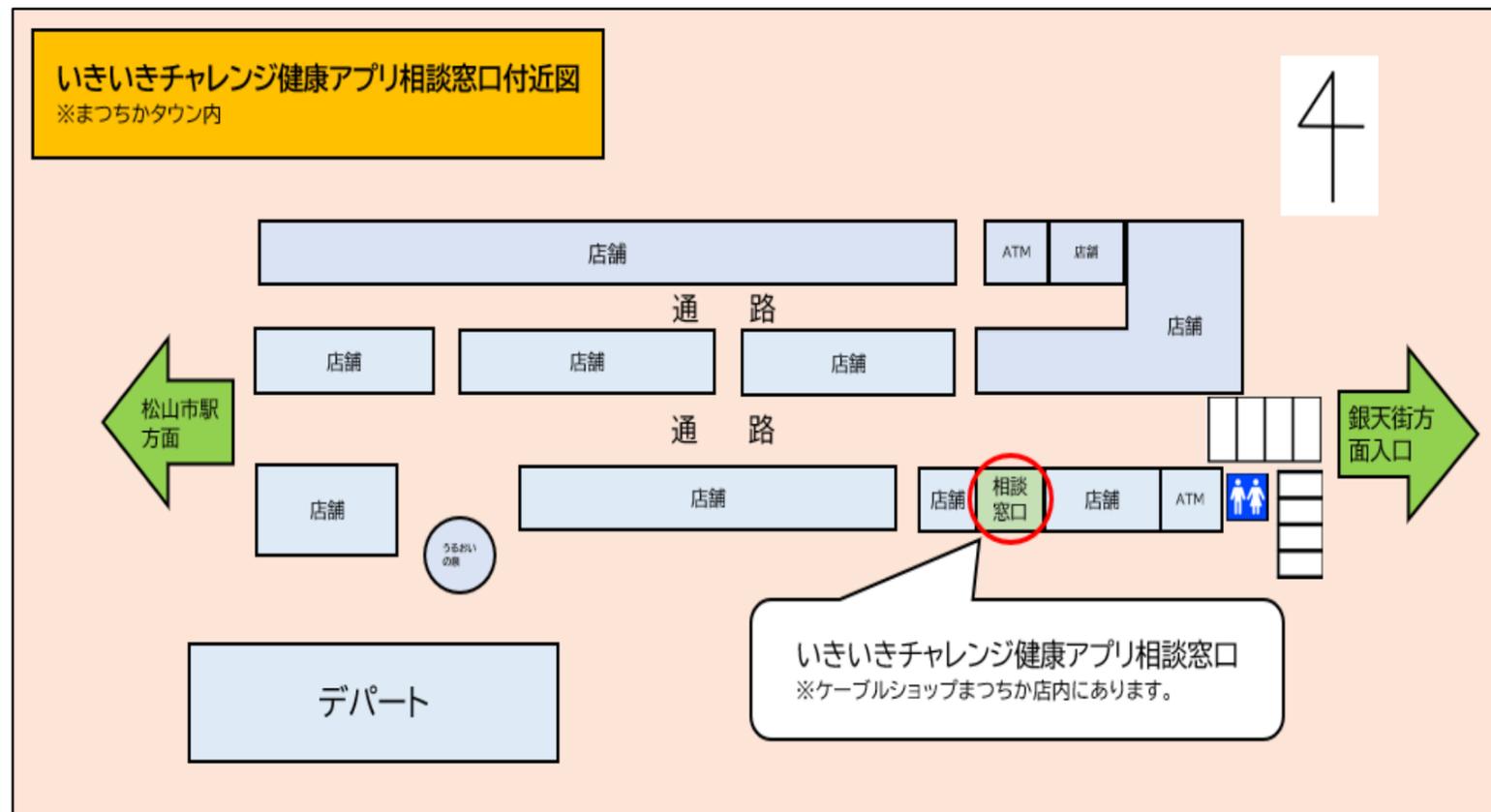
※健康アプリ相談窓口へ立ち寄ることでポイントが貯まります。

# 「いきいきチャレンジ健康アプリ相談窓口」のご案内

## ●健康アプリやスマホの使い方のサポート

※第3水曜日、年末年始は休業します

## ●同年代のスタッフが親切・丁寧にサポートします



健康アプリ松山市に住民票を置く65歳以上の方であれば、どなたでも申し込めます。



## ●アプリの申込方法

【ステップ1】 「脳にいいアプリ」をインストール



※アプリは無料ですが、通信料は利用者負担です。

【ステップ2】 「脳にいいアプリ」から松山市メニューに進み、「高齢者いきいきチャレンジ事業」に申し込む

※申込時に本人確認書類のアップロードが必要です。

【ステップ3】アプリ内に「承認通知」が届いたら、申し込み完了です。

アプリの登録でお困りの際は、まつちかタウンにある「いきいきチャレンジ健康アプリ相談窓口」でスタッフが親切・丁寧にサポートしますので、お気軽にお立ちよりください！！

(お問合せ)

いきいきチャレンジ健康アプリ相談窓口

TEL:090-5521-3839(営業日の13:00~17:00)

松山市役所 長寿福祉課 高齢者対策担当

TEL:089-948-6408