

ちょっとずつでも、「今」はじめよう

「望む生活の実現」は 「セルフケアマネジメント（自己管理）」から。

望む生活は人によって異なりますが、それを実現するには健康であることが重要です。
のぞポなら、自分のペースで無理なく、楽しくセルフケアマネジメントが実現できます。
「自分」ができることを「今」からちょっとずつ、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
何をやらたらいいか
わからないなあ...

南国市には のぞポ がある！

のぞポとは、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。

のぞポで使うのは「**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。

南国市では、市民の皆様の健康づくりを応援するため、
令和5年10月から、のぞポをスタートさせます。



シャモ番長
南国市PRキャラクター

介護予防にもつながる
健康習慣やき。
やりたいことから、
まずは始めてみんかえ。
南国市は、あなたの
挑戦を応援するさね！

のぞポ 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。

のぞポで使うアプリは、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。



「脳にいいアプリ」
(株)ベスブラ

App Store
ダウンロード

Google Play
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。



※スマートウォッチ非対応

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！



のぞポ 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。

のぞポで、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 のぞポ 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)



は、さらに ボーナスポイント

1週間で健康目標を5日達成で

5pt

2

毎日の健康管理で、
もらえる!

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)



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。

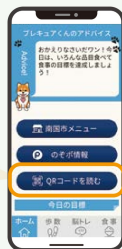
ボラン
ティアで
30pt



イベント
参加で
10pt



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!



※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。

さらにボナスポイントもいろいろ!

登録するだけで

50pt

お友達紹介で双方に

50pt
(1人紹介ごと。年3人まで)

認知機能テストで

20pt

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 のぞポ を使う

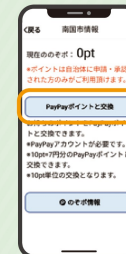


PayPayポイントに交換する



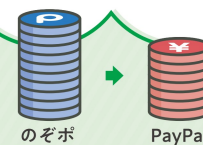
脳にいいアプリ内メニュー

「PayPayポイントと交換」を選ぶ。



1pt = 0.7円

※変換率は70%です。



例えば、のぞポの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。



- 65歳からはじめる“健康習慣” -

ためたのぞポは、
PayPayポイントへ
簡単に交換できるき、
どんどん交換して
使ってね!



シャモ番長
南国市PRキャラクター