



カラダにいいこととしてポイントがたまる! のぞポ

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!

人との
関わりで

ボランティア活動や
健康イベントに
参加して!

対象者

南国市在住の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

のぞポに申し込み

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

(b_p)
ベ ス プ ラ

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。

この事業について



南国市長寿支援課

TEL 088-880-6556 (平日 8:30～17:15)

南国市地域包括支援センター

TEL 088-804-6010 (平日 8:30～17:15)



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)デンソーウェーブの登録商標です。

(b_p) × 南国市
ベ ス プ ラ

65歳からはじめる“健康習慣”

わたしの望む生活応援ポイント

のぞポ

脳やカラダにいいことをして、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
PayPayへ交換!

「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
何をやったらいいか
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
挑戦を応援するからね！

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)ベスプラ



脳にいいアプリは、iPhoneでも
Androidでもご利用いただけます。



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！

健康
習慣で



歩く



脳
トレ



イベント
参加で



ボラン
ティアで



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。

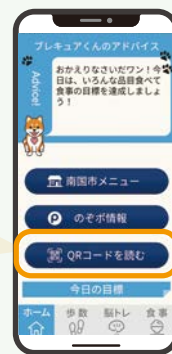
ボラン
ティアで
30pt



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。

さらにボー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

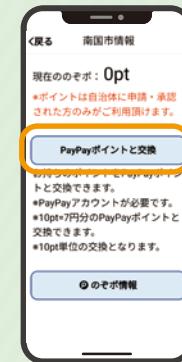


PayPayポイントに交換する



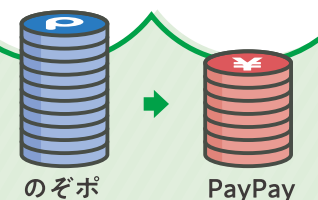
脳にいいアプリ内メニュー

「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!



シヤモ番長
南国市PRキャラクター



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10月2日現在のもので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
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
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

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 (市指定に限る) 	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	10pt	月1回
ボランティア (市指定に限る) 	ボランティア受入機関のボランティア に参加し、施設のQRコードを読み取る ボランティア受入者宅を訪問し、訪問後 に受入者宅のQRコードを読み取る	30pt	1日1回
社会参加活動 (市指定に限る) 	地域の通いの場等に参加し、 通いの場等のQRコードを読み取る	10pt	週2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 	のぞポに申し込む(自動付与)	50pt	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。	20pt	年2回
お友達紹介 	のぞポに友達を紹介する ※紹介方法は22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3人
アンケート 	アンケートに回答する	20pt	年3回

上記以外にも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)ベスブラ

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 ▶



Google Play
で手に入れよう

iPhoneの場合 ▶



App Store
からダウンロード

※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。

脳にいいアプリキャラクター
プレキュアくん

1

Playストアを
タップ



2

上の入力箇所を
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!

※iPhoneの場合は
AppStoreを開く

※iPhoneの場合は
右下の検索をタップ

5

インストールボタン
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
押せるようになります
下さい

7

次へボタンをタップ

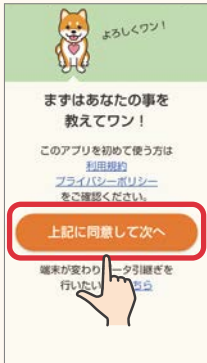


次へボタンが続きます

※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。
歩数測定等に必要となりますので【許可】を選択してください。

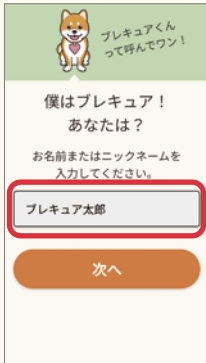
8

上記に同意して次へ
ボタンをタップ



9

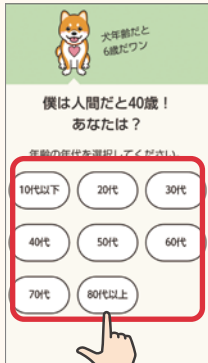
ニックネームを
入力



本名以外で！

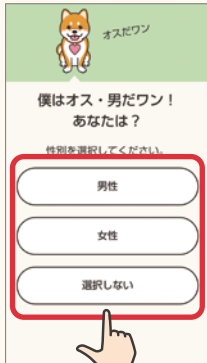
10

年齢の年代を選択



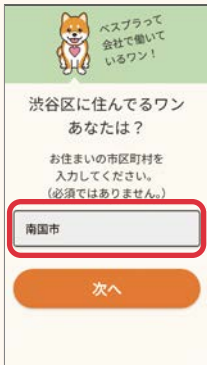
11

性別を選択



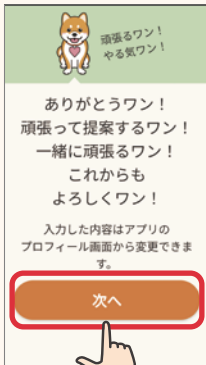
12

南国市を入力



13

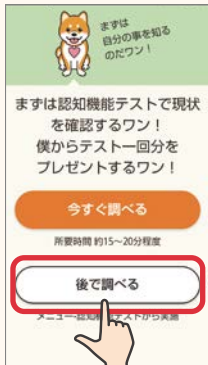
次へをタップ



重要！
お間違え
なく

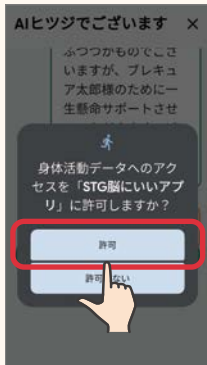
14

後で調べるを
タップ



15

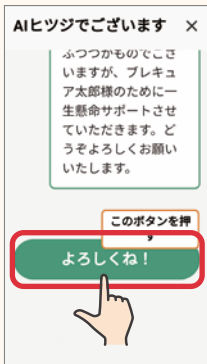
身体活動の許可を
タップ



※歩数測定等に必要となりますので、
【許可】を選択して下さい。
※iPhoneの場合は表示されません。

16

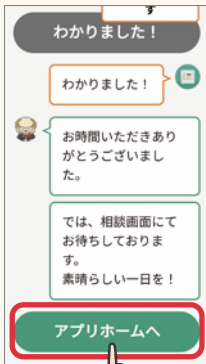
AIヒτζジの案内に
従いボタンをタップ



案内を
最後まで
進める

17

アプリホームへを
タップ



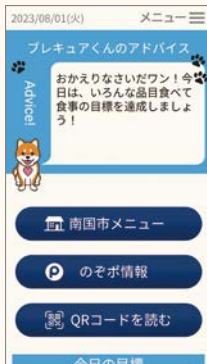
18

位置情報の許可を
タップ



19

完了！



※QRコードの読み取りに
必要となりますので、
【許可】を選択して下さい。

ポイントをためるには、のぞポ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 のぞポ に申し込みましょう！



申し込みできるのは南国市在住の65歳以上の方に限ります。

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）

※南国市在住の65歳以上であることを確認するために必要です。

申し込み手順

手順 1

脳にいいアプリ
[ホーム]画面で
南国市メニュー
をタップ。

手順 2

のぞポ申込を
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、申込み
ボタンをタップ。

申込完了

これで申込み
は完了です。
南国市にて
1～3営業日ほど
で承認されます。

申請内容に不備が
ある場合は南国市
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。

お問い合わせ

(平日 8:30～17:15)

南国市長寿支援課

TEL 088-880-6556

南国市地域包括支援センター

TEL 088-804-6010

※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。



市のホームページ
はこちらから ▶



「脳にいいアプリ」ホーム画面



三 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 南国市メニュー 12ページへ

のぞポに役立つ情報や、のぞ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 のぞポ情報 13ページへ

現在のポイント数や、のぞポが使える市内のお店の確認、PayPayポイントの交換もこちらから。

3 QRコードを読む 13ページへ

イベントやボランティアに参加した際のポイントをためる時や、ポイント利用店でポイントを使う時に使います。

4 かんたん健康管理 14ページへ

体重や血圧、血糖、体温を入力しグラフ化することができます。

5 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。

6 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。

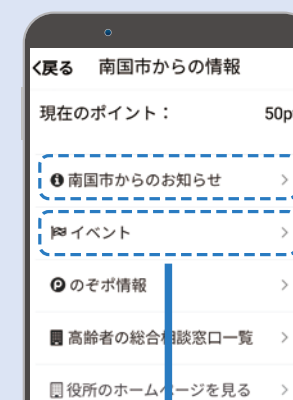
7 食事メニュー 17ページへ

食べた品目を記録・確認できます。脳にいいと言われている品目を意識して食事管理ができます。

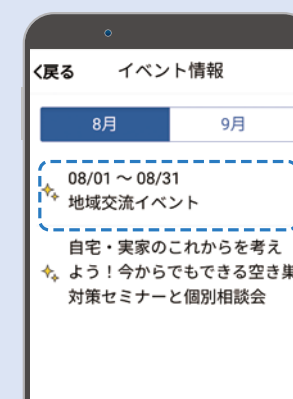
アプリ操作ガイド

1 南国市メニュー

南国市メニュー



南国市からののぞポに関するお役立ち情報はここを確認。のぞ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)

※イベント内容はイメージです。

ボランティアに参加したい時

- 市指定のボランティア先から、ボランティアの場所や活動内容、参加したいボランティアを確認します。
- 自分でボランティア先に連絡して、募集しているかを確認します。
- 活動にあたっては
 - 活動を通じて知りえたことは、個人のプライバシーにかかわります。絶対に他人に漏らさないでください。
 - 活動先の内容やルールをよく確認して、受入機関の指示に従って活動してください。
- 活動が終わったら、施設等に用意されている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)

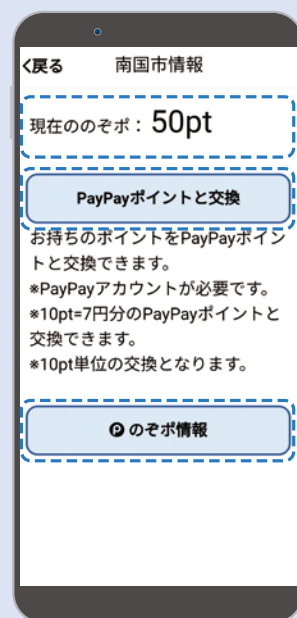


受入機関一覧はこちら



2 のぞポ情報

のぞポ情報



現在のポイント数はここで確認できます。

ポイントをPayPayポイントに交換することもできます。
(10ptから交換可 10pt=7円分となります。)

PayPayポイントと交換する方法

ご使用にはまずPayPayアプリのインストールと登録が必要です。
PayPayの登録が完了したら「PayPayポイントと交換」ボタンから、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。

PayPayポイント
交換手順はこちら



ポイントの獲得履歴を確認することができます。

3 QRコードを読む

QRコードを読む

こんな時に
使います。

- ・イベント・ボランティア・社会参加活動に参加してポイントをためる時。

カメラが立ち上がるのを確認して、QRコードを画面に映すと、ポイント処理が行われます。

※初回操作時にメッセージが出た時は、「カメラへのアクセス許可」を選択してください。



4 かんたん健康管理

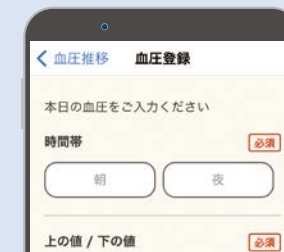
かんたん健康管理

体重・血圧・血糖のいずれかの入力で、ポイントGET!

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きます。

5 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21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。一つクリアするごとに新しいコースが選択できます。

僕のいる
所が今の
位置だワン



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。

6 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。

2023/01/01(日) メニュー

脳トレ 0% 目標回数 5回 現在 0回 目標達成まで 5回

脳トレをする

あなたの脳年齢 27歳

あなたの番付 ① 新弟子

あなたの脳力図

ホーム 脳トレ 食事

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。

番付が
上がると
難易度も
アップ!

回答の速さや正確さで、あなたの番付が変化していきます。上位ランクを維持するのは大変ですが、楽しみながら挑戦してみましょう!

【脳トレ番付表】

番付	ランク	説明
横綱	SS	あなたが最強!
大関	S	最強まであと一歩!
関脇	A	あなたは強い!
小結	B	三役まで来ました!
前頭	C	もうすぐ三役!
十両	D	もうすぐ幕内入り!
幕下	E	これからが本番!
三段目	F	成長して来ました!
序二段	G	まだまだこれから
序ノ口	H	目指せ! 横綱
新弟子	I	日々の訓練を
見習い	J	少しずつ進化を

脳トレをはじめましょう!

脳トレの内容
① 計算問題
② パズル問題
③ 記憶問題
(所要時間: 約3分)

脳トレ対戦者を探す

脳トレ対戦者決定!

対戦相手が決まりました!

対戦相手との通算成績
0勝 0敗

脳トレ開始!

脳トレ対戦結果

0勝 3敗

日々の鍛錬が能力アップになります

あなたの脳力図

計算D 記憶C 注意C 集中C 考察A 判断C 把握A 高次A

総合評価: C

もう一回脳トレをする

おしまいにする

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い探しなど、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

$$9 + 5 =$$

15 9 14

計算式の正しい答えを選択します。

虫食い計算

$$8 \text{ ? } 5 = 13$$

+ -

計算式の「?マーク」の部分を選択します。

記憶計算

計算結果の一次の問題に使う計算してください。

ヒント

1 問目: $5 - 3 = 2$

2 問目: $2 + 9 = 11$

3 問目: $11 - 2 = 9$

4 問目: $9 \times 6 = 54$

開始まで: 5秒前

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

フラッシュ暗算 1問目

ヒント

数字が表示された順に
たし算
してください

開始まで: 3秒前

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



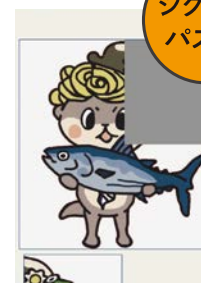
グレーのマスに向かって隣のマスを動かして絵を完成させます。

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



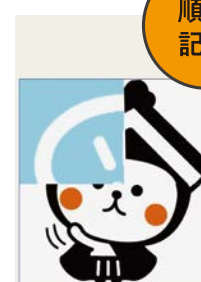
正しい絵を覚え、絵柄が異なる部分を押します。

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。



7 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

今日食べた品目をタッチしましょう

まめ ごま たまご

ちーず わかめ やさい

さかな し いたけ いも

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

まめ ごま

ちーず わかめ

さかな し いたけ

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。)

「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



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

居住地の情報をみる

アプリ設定

お知らせ

活動記録

家族サイト

認知機能テスト

服薬

ご当地キャラクター辞典

端末変更・データ引き継ぎ

規約

よくあるご質問

お問い合わせ

当アプリについて

ユーザーIDはここで確認できます。

アプリ設定

プロフィール

生年月日登録

音の設定

プレキアくん通知設定

歩数計設定

追加サービス登録

追加サービス一覧

ニックネーム等の変更ができます。

歩数感度を設定できます。(iPhoneには表示されません。)

認知機能テストはのぞポ登録特典として1回無料で受けられます。

アプリの使い方でお困りの時にご利用ください。のぞポQ&Aは19～21ページにも掲載しています。

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。

2023/08/01(火)

プレキアくんのアドバイス

おかしな症状や体調不良は、いろいろな品目食べて食事の目標を達成しましょう！

南国市メニュー

のぞポ情報

ホーム

メニュー

ユーザーID 123-456-789

居住地の情報をみる

アプリ設定

お知らせ

活動記録

家族サイト

認知機能テスト

服薬

ご当地キャラクター辞典

端末変更・データ引き継ぎ

規約

よくあるご質問

お問い合わせ

当アプリについて

お問い合わせ

お問い合わせ内容を選択しお問い合わせください。

内容

ご質問

① いつごろ： ② どの画面で： ③ 何をしたら： ④ どんな画面またはメッセージが表示されましたか？

※もし画像があれば以下に添付してください。画像はキャラクターの顔は隠してください。

送信

● のぞポを始める前に

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 のぞポのポイントをとめるには、アプリをインストールした上で、のぞポに申込みを行い、南国市が承認する必要があります。アプリホーム画面の「南国市メニュー」からのぞ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、ポイントをとめられるのは南国市在住の65歳以上の方に限られるため、南国市への申込みと承認が必要です。）

● のぞポを使うにあたって

Q のぞ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▶



● その他の機能について

Q なんでも相談とは何ですか？

A なんでも相談とは、Microsoft社が法人向けに提供するAzure OpenAI Serviceを利用したセキュアな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。

何でも
ご相談
ください！



AIひつじ

● 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、のぞポに申込みをしたあと南国市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）。イベントやボランティア、社会参加活動のポイントは、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。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のぞ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。南国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のぞポとして構築しました。このため、スター獲得数とのぞ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「のぞポ情報」→「 のぞポ情報」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▶



● 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。

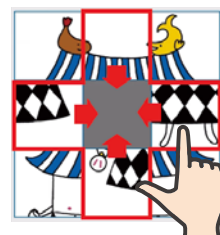
A スマートフォンの既存設定で省電力モードに設定されている場合、省電力モードを解除することで誤差が緩和される場合があります。設定方法は機種メーカー、OSのバージョンによって異なりますので、QRコードから参照してください。
(機種によっては、アプリ毎に別々のセンサーを使用して歩数を計測するため、同じ端末でも他の歩数計アプリと数値が一致しない場合があります。)

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!

