

※写真は書籍版

アプリは完全無料、追加費用も一切ありません。

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。



チャレンジしていただきたい5つのこと

僕も応援するよ!



challenge!
1
歩く

スマートフォンを身に付けて
目標歩数まで歩きましょう!

8ページ操作 **5** を参照

8ページへ

challenge!
2
脳トレ

ちょっとした空き時間に脳トレ
ゲームで脳を活性化させましょう!

9ページ操作 **6** を参照

9ページへ

challenge!
3
食事品目

今日食べた品目をチェックして
目標品目数を達成しましょう!

11ページ操作 **7** を参照

11ページへ

challenge!
4
健康管理

体重や血圧を測定したら
アプリに登録しましょう!

8ページ操作 **4** を参照

8ページへ

challenge!
5
社会参加

地域のイベントやボランティアに
参加しましょう!(QRコードを読む)

7ページ操作 **3** を参照

7ページへ

手順 「脳にいいアプリ」をスマートフォンに入れる

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

※iPhoneの場合は
AppStoreを開く。

2

上の入力箇所を
タップ

※iPhoneの場合は右下
の検索をタップ。

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!

5

インストールボタン
をタップ

※iPhoneの場合は入手
ボタンをタップ。

6

開くボタンをタップ

「開く」ボタン
が押せるように
なるまでお待ち
ください。

7

次へボタンをタップ

※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。

8

上記に同意して次へ
ボタンをタップ

次へボタンが
続きます

9

ニックネームを
入力

本名
以外で!

10

生年月日を入力

11

性別を選択

12

市区町村の欄を
タップ

13

お住まいの市区町村
を入力

重要!
お間違え
なく

14

次へをタップ

設定ボタン
をクリックし
次へ進み
ます

15

後で調べるを
タップ

16

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。

17

AIヒτζジの案内通り
にボタンをタップ

案内を
最後まで
進める

18

アプリホームへを
タップ

※お知らせ確認が表示される場合
は、「キャンセル」をタップし、
後ほどメニューのお知らせより
ご確認ください。

19

位置情報の「アプリの
使用時のみ」をタップ

※QRコードの読み取りに
必要となりますので、
許可して下さい。

20

完了!

「脳にいいアプリ」でできる、こんなこと

「脳にいいアプリ」ホーム画面



総合メニュー

13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。



市区町村メニュー

6ページへ

市区町村からのお知らせや、ポイントがたまるイベントなどが確認できます。



ポイント情報

7ページへ

現在のポイント数の確認や、ポイントの交換もこちらから。



QRコードを読む

7ページへ

イベント・ボランティア・通いの場などに参加した際のポイントをためる時に使います。



かんたん健康管理

8ページへ

体重や血圧、血糖、体温、骨密度などを入力しグラフ化することができます。



歩数メニュー

8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。



脳トレメニュー

9・10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。



食事メニュー

11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。



なんでも相談

12ページへ

くらしの疑問や困りごとなど、AIに相談できます。

アプリ操作ガイド

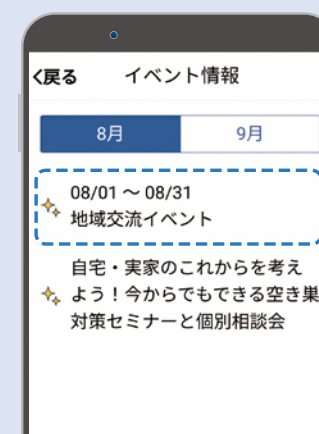


市区町村メニュー

市区町村メニュー



市区町村からの健康ポイント事業に関するお役立ち情報はここを確認。



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。

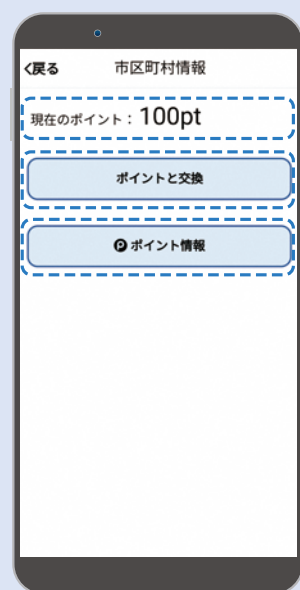
イベントによって、申込方法や費用が異なりますので確認して参加しましょう。参加したら、会場に用意されているQRコードを読み込んでポイントGET！

※お住いの市区町村により異なります。

※イベント内容はイメージです。

2 ポイント情報

ポイント情報



現在のポイント数はここで確認できます。

ポイント交換方法はお住いの
市区町村により異なります。

※詳しくは市区町村からの健康ポイント事業に関するご案内をご確認ください。

ためたポイントは、
あなたが頑張った証拠。
楽しみながら、お得に使いましょう。



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・通いの場などに参加して
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。
※お住いの市区町村により異なります。



4 かんたん健康管理

かんたん健康管理

体重・血圧・血糖・体温、骨密度などを入力します。 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

目標歩数を達成しよう！

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。

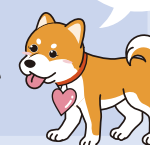
現在の歩数が表示されます。

※カウントが動かない、極端に少ないと感じた場合は15ページのQ&Aをご確認ください。



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♪

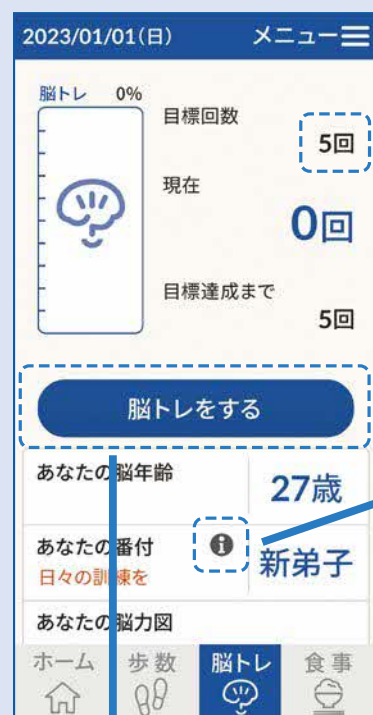
※歩数の取得について 歩数はスマートフォン端末に内蔵されている各種センサーを用いて独自に計測しています。
機種によっては正確な歩数を計測できない場合や他の歩数計アプリと一致しない場合があります。

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。



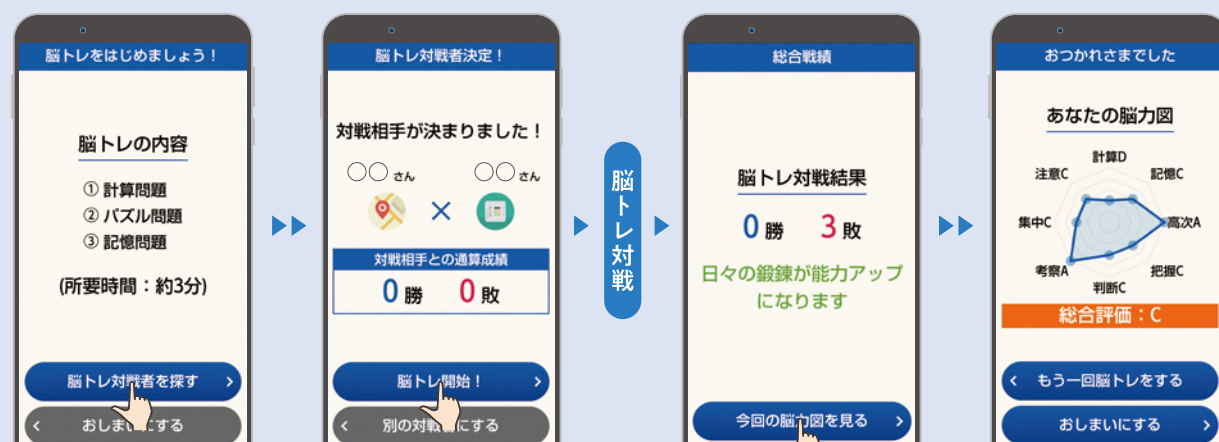
年代と性別に応じて、目標回数が自動で設定されます。

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



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！

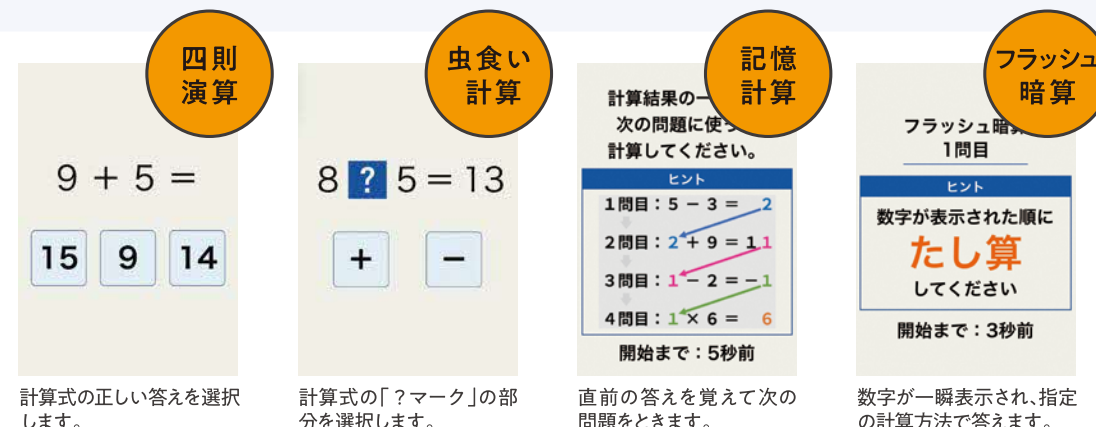
脳トレゲームのご紹介



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



2 パズル問題



3 記憶問題



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ましょう！

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 たまご

ちーず わかめ やさい

さかな し いたけ いも

年代と性別に応じて、目標品目数が自動で設定されます。

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

品目一覧はこちらから



8 AIヒツジ・なんでも相談



毎日アプリ起動時に、AIヒツジが本日の体調とお住いの地域のお天気情報・過ごし方をご案内します。

本日の体調確認

AIヒツジでございます

2023年12月18日(月)

ベスブラ太郎様、こんにちは！本日の体調はいかがですか？

良い 普通 悪い

良いです

ベスブラ太郎様が元気でうれしいです！

本日の体調アイコンをタップします。
×でスキップできます。

お天気情報・過ごし方

さて、今日の渋谷区の天気と気温です。

日中 夜

曇り時々雨 雨

最高12℃ 最低2℃

過ごし方を見る

なんでも相談へ

ホームへ

「ホームへ」をタップして終了します。

自動で画面が進みます。

「過ごし方を見る」をタップします。

なんでも相談

2023/12/18(月)

血圧 12/12 11:56 130/75 mmHg

血糖 12/12 110 mg/dL

体温 12/12 11:57 36.5℃

獲得したもの

★スター 2

なんでも相談

AIヒツジです。なんでもご相談ください。

相談してみる

くらしの疑問や困りごとなど、AIヒツジに相談することができます。

なんでも相談

お話しください

登山に必要なものは

音声入力完了

音声で入力

登山に必要なものは

相談する

相談内容を文字入力します。「音声で入力」ならスマホに話しかけるだけで文字入力ができます。

「相談する」をタップします。

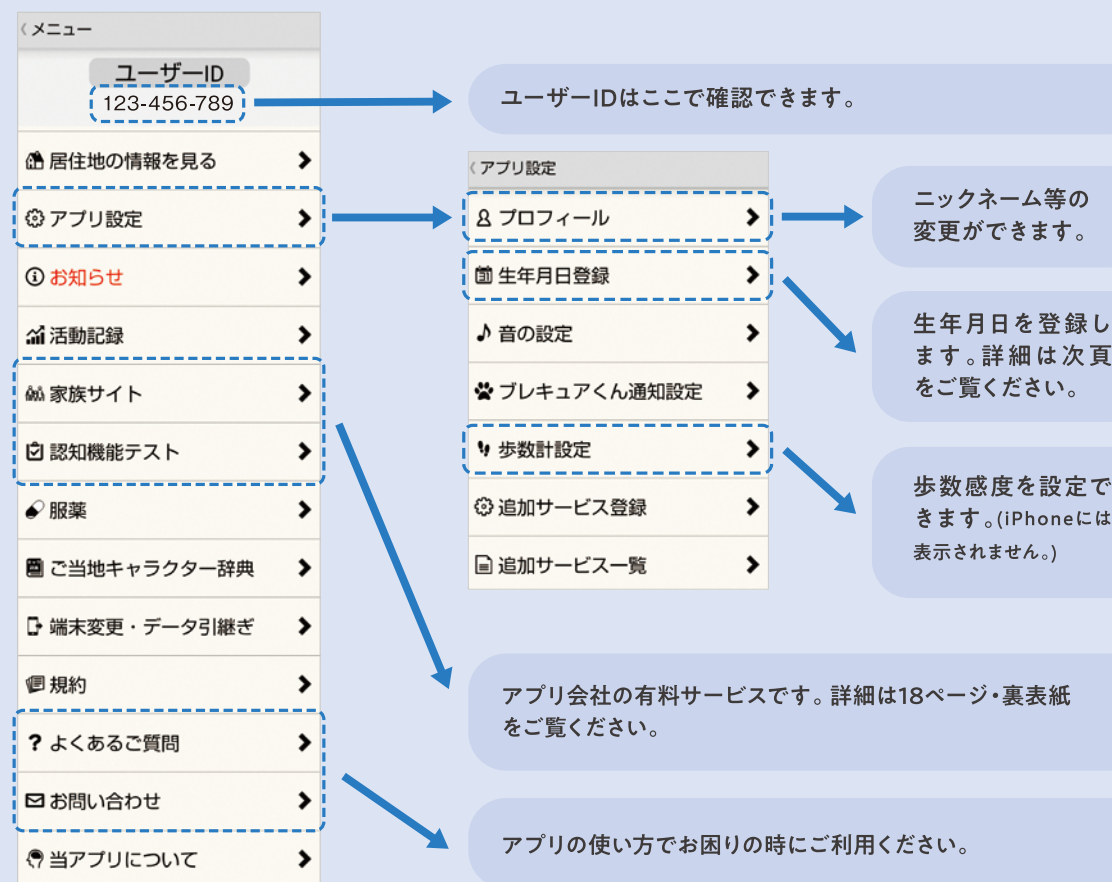
左上の「戻る」を2回タップするとホーム画面へ戻ります。

※初回使用時になんでも相談利用規約に同意の上、ご利用ください。

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。



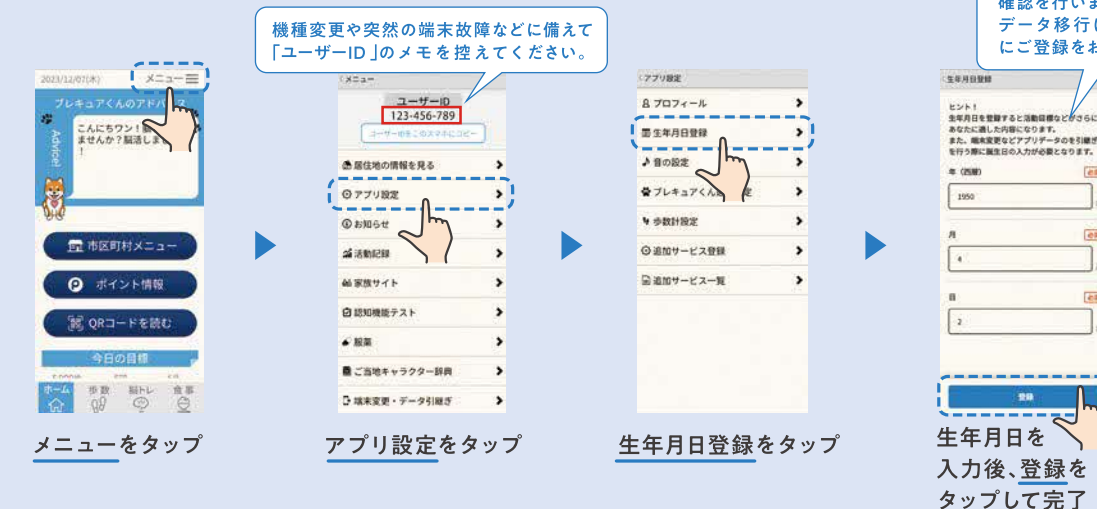
アプリから手軽にお問い合わせができます。 アプリに関する疑問を、直接質問することや問題を報告できます。



総合メニュー > アプリ設定 > 生年月日登録

事前に「生年月日」を登録すると、スマートフォンを機種変更した時や、アプリをアンインストール(削除)した時に、データの移行(復元)ができます。

データの移行(復元)には旧機種のユーザーIDと生年月日によるご本人様確認を行います。万が一のデータ移行に備えて事前に登録をお願いします。



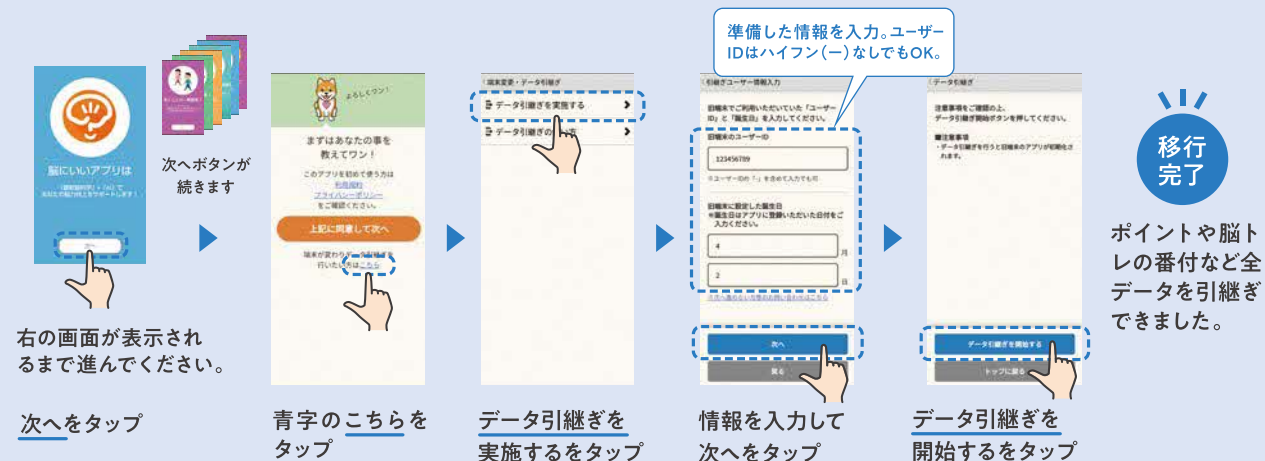
機種変更時のデータ移行(復元)手順

◎事前にご準備いただくもの(準備方法は上記参照)

- 1.旧機種のユーザーID(メモ)
- 2.旧機種で生年月日の登録

◎新機種へのデータ移行手順

新機種で「脳にいいアプリ」をインストールし、次の手順で操作します。既に新機種で「脳にいいアプリ」をインストールしてある場合は、お手数ですが一度新機種のアプリをアンインストール後に再度「脳にいいアプリ」をインストールし、3ページ 7 までお進みください。



● お問い合わせの多い質問

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

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動かなくなり、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。

代表的な機種の設定方法はここから ▶



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。

設定方法はここから ▶

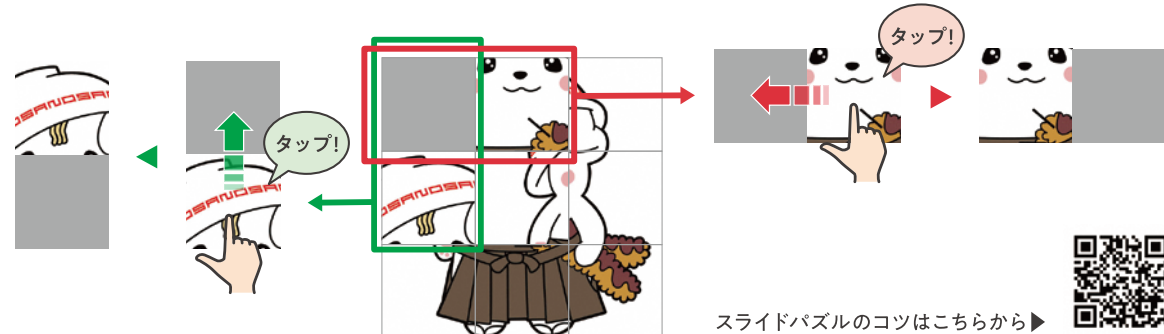


(アプリ毎に別々のセンサーを使用して歩数を計測するため、他の歩数計アプリと数値が一致しないことがあります。)

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。そのグレーのマスの上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。



スライドパズルのコツはここから ▶



Q

QRコードを読む

をタップしてもQRコードが読み取れません。(カメラ機能が起動しません。)

A

「カメラの権限を許可して下さい」と表示される場合

脳にいいアプリでカメラ機能を使うためにスマートフォン本体の設定(アプリの権限の許可)が必要です。

Androidの方

カメラ機能の許可が表示される場合



「アプリの使用時のみ」を選択します。

iPhoneの方

エラーが表示される場合



設定から「脳にいいアプリ」のカメラをオン(緑)にします。

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。



Androidシステム Webview



Google Chrome

- BASIO・Galaxy 端末のうち一部の機種はデフォルトブラウザの設定を変更する必要があります。

設定手順はここから ▶



「脳にいいアプリ」Q&A

● アプリを使うにあたって

Q アプリを利用するには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 メイン画面(ホーム・歩数・脳トレ・食事)に戻れなくなっていました。

A メイン画面から「市区町村メニュー」や「なんでも相談」、「ウォーキングチャレンジ」などに進んだあと、元の画面に戻りたい場合は画面左上の「戻る」やスマートフォン本体の「◀(戻るボタン)」(Android)をタップすると戻れます。



● 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。

● 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。

何でも
ご相談
ください!



AIひつじ

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。



※写真はイメージです

※1家族あたり月額550円がかかります。



家族のために、今できること。
詳しくはこちらをご覧ください→
<https://www.braincure.jp/reference.html>



● よくあるご質問

Q 使い方を教えてください。

A 使い始めるまでに2つのステップがございます。まず家族サイトにご登録いただき、次に脳にいいアプリのユーザーを設定していただきます。

詳細はこちらから▶



Q 家族は何人まで使えますか？

A 「祖父、祖母、父、母、長男」等、続き柄が設定できる数(最大 66名)までご利用いただけます。

詳細はこちらから▶



Q スマートフォンが必ず必要ですか？

A 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？

A 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。