

スマホアプリを使った



八王子市の健康づくり

八王子でくくく ポイント

登録者  
1.4万人突破

# てくポ

60歳からの健康習慣応援ポイント!

でくく  
歩いて

たのしく  
脳トレで

きちんと  
食べて

イベントや  
ボランティアに  
参加して



ポイントは市内のお店で使える!

日々の頑張りが ポイント に変わるから…

やる気が続く! 楽しく健康づくりができる!

健康づくりの習慣を無理なく、楽しく、いつまでも。てくポで、未来への一步を踏み出しませんか。



# てくボの仕組みとはじめ方

## 脳とカラダに良いことしながら、楽しくためよう



### 健康づくりで

#### 日々の目標達成で、もらえる!

健康目標を達成すると1日 → 1pt (各項目ごと)

日々の  
ポイント



※連続達成でボーナスポイントあり(食事を除く)

### 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  
50pt



イベント参加で  
10pt



ためたポイントは市内のポイント利用店や  
PayPayポイントに交換して使える!

ポイント利用店の場合



1pt = 1円

PayPayの場合



1pt = 0.7円

## 今すぐできる! 登録申し込み 簡単2STEP

Step  
1  
インストール

- App StoreまたはPlayストアから「脳にいいアプリ」をインストール。
- アプリを起動し、画面に沿ってニックネーム・年代・性別・市区町村(八王子市)を入力。

「脳にいいアプリ」は市と協定を結んだ(株)ベスプラが提供するスマートフォンアプリです。



「脳にいいアプリ」  
(株)ベスプラ

iPhoneの場合

App Store  
からダウンロード



Android端末の  
場合

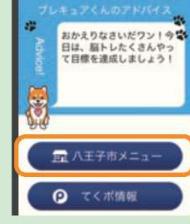
Google Play  
で手に入れよう



Step  
2  
申し込み

- アプリ内「八王子市メニュー」→「てくボ申込」の順に画面をタップ
- 本人確認書類をアップロード
- 画面に沿って氏名・住所・生年月日・電話番号等を入力  
→市で承認後、ポイント付与開始

てくボ申込手順  
の動画はこちら



※個人情報はアプリ管理会社には渡らず、八王子市のみが管理します。



問い合わせ先

アプリの操作・  
てくボ登録方法

脳にいいアプリサポートセンター  
TEL 03-6732-8568(平日9~18時)

事業全般  
について

八王子市福祉部高齢者いきいき課  
TEL 042-620-7243 FAX 042-623-6120

てくボの仕組みやはじめ方、操作方法をパンフレットでさらに詳しく紹介しています。

(配布場所: 八王子市役所・市民部各事務所、高齢者あんしん相談センター等)

詳しくはこちらから→

※QRコードは株デンソーウエーブの登録商標です。

