

スマホアプリを使った



八王子市の健康づくり

八王子てくてくポイント

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!

てくてく
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、未来への一歩を踏み出しませんか。



てくポ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

歩く



脳トレ



食事



※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



※ボランティアは市で指定した受入機関での活動が、イベント参加は市で登録したイベントへの参加がそれぞれポイント付与の対象です。

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

※対象者:60歳以上の八王子市民



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)ベスブ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)ベスブラ

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」→「てくポ申込」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

てくポ申込手順
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・
てくポ登録方法

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

てくポ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コードは特デンソーウェブの登録商標です。

