


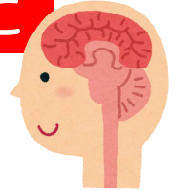
脳にいいこと はじめましょう

無料
アプリ

アプリを使って、脳にいいこと。カラダも健康に



脳の健康状態 をかんたんチェック 



！ 内容

アプリを使って3つの健康習慣を実践いただき、脳の健康状態の維持、改善をめざします。期間中に2回、オンラインでアンケートと認知機能テストに回答いただきます。



元気に
歩く

アプリが歩数をカウント。自分の目標を設定しましょう

！ 対象者 定員 500 人まで

久御山町在住の20歳以上の方でスマートフォンをお使いの方。継続的にアプリを利用し、取り組む意欲のある方。



楽しく
脳トレ

脳をきたえる数種類の問題が出題されます。楽しんで挑戦

「脳にいいアプリ」は町公式ホームページからのダウンロードできます



きちんと
食事

毎日の食品のバランスをアプリにかんたん入力

町ホームページ
のQRコード



さらに抽選で50名様に脳の健康状態
測定レポートをプレゼントします。

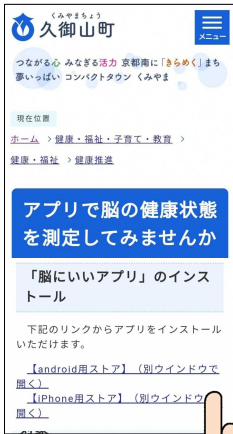


お問合せはこちら

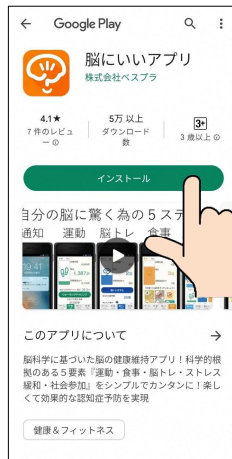
久御山町 福祉課 高齢介護障がい係
電話 075-631-9902
0774-45-3902

「脳にいいアプリ」は無料でダウンロードできます（通信料は負担ください）が、アプリ内の脳の健康状態の推定（推定BHQ値算出）には本町にエントリーが必要となります。

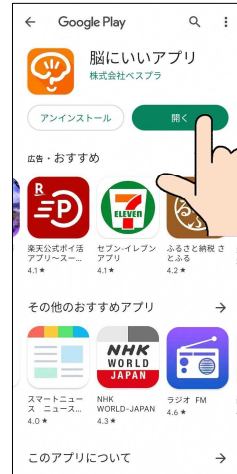
1 町公式ホームページのリンクを選んでタップ



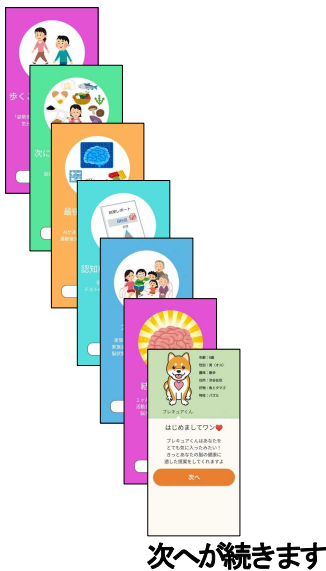
2 インストールをタップ



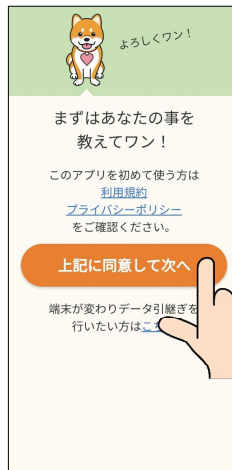
3 「開く」が緑色になるまで待ってタップ



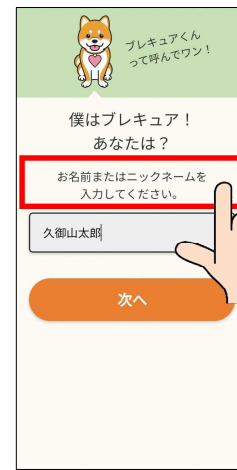
4 「脳にいいアプリ」が開いたら次へをタップ



5 上記に同意して次へをタップ



6 タップしてあなたのニックネームを入力

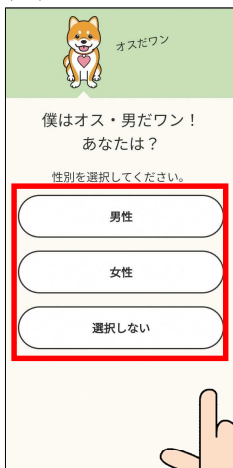


本名は入力しないでください

7 あなたの年齢の年代を選んでタップ



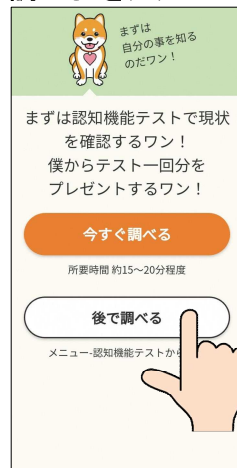
8 あなたの性別を選んでタップ



9 市町村の欄をタップして久御山町と入力



10 認知機能テストは後で調べるをタップ



11 ここまで来たら手順は完了です



② 位置情報、身体活動の問いには許可を選択してください