

参加無料！

鳴門市民の健活×ポイ活 

歩いて貯めて商品券！

日に日になるポ

鳴門市で日に日に歩いて、健康になるポイントをゲット！

健康づくりのために、運動、栄養、社会参加、脳トレを続けることは大事！
分かっているけど、難しい・・・

「脳にいいアプリ」を使って、脳トレ、食事のチェック、
目標歩数を達成しながら、健康ポイント「なるポ」を貯めて、
楽しく、健康生活を手に入れましょう！！

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
介護予防教室やいきいきサロン健診受診で！

対象者

※下記①②の両方に当てはまる方が対象です。

- ①鳴門市在住の40歳以上の方
- ②スマートフォン（iPhoneやAndroid）機器をお持ちの方

—お問い合わせ—

鳴門市役所	長寿介護課		088 - 684 - 1175	(平日 9時～17時)
鳴門市役所	保険課		088 - 684 - 1204	(平日 9時～17時)
鳴門市役所	健康増進課		088 - 684 - 1049	(平日 9時～17時)



ステップ① アプリをダウンロード

にやるひげも
脳トレパズルに
出現するよ!



お手持ちのスマホでQRコードを読み取り、「脳にいいアプリ」をダウンロードします。

【Androidの場合】

Google Play



スマホのカメラ
をかざして
QRコードを読み取る



このロゴのアプリを
ダウンロード

【iPhoneの場合】

App Store



※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

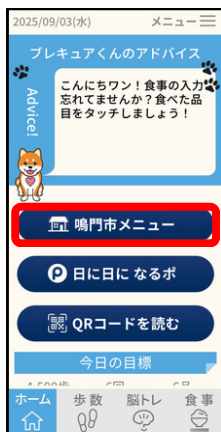


ステップ② 日に日になるポ事業へ申し込み

鳴門市に住民登録されている**40歳以上**の方は、日に日になるポ事業に申込をしてください。

アプリダウンロード後、新規設定のお住まいの市区町村登録時に【鳴門市】の入力をお願いします。

※アプリホーム画面から、<< (右上) メニューの横3本線 > アプリ設定 > 市区町村登録 >> より
市区町村に【鳴門市】を設定することも可能です。



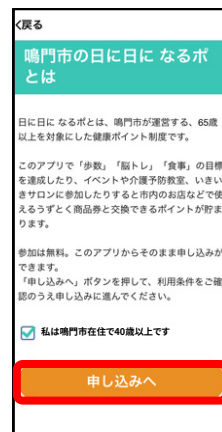
手順
1

ホーム画面で
【鳴門市メニュー】
を押す



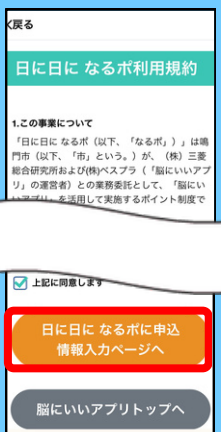
手順
2

【日に日になるポ
申込】を押す



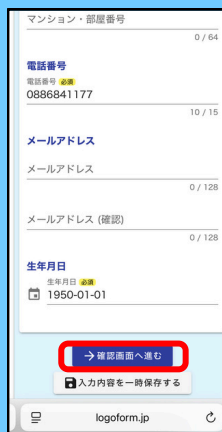
手順
3

内容を確認し
にチェック
を入れて
【申し込みへ】
を押す



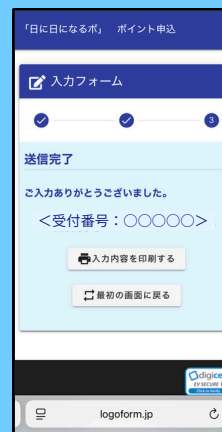
手順
4

利用規約を読み
【情報入力
ページへ】
を押す



手順
5

氏名、住所
電話番号等の
必須項目を入力し
【確認画面へ進む】
を押し、内容確認後
【送信】を押す



手順
6

申し込み完了!
鳴門市にて
1~3営業日ほどで
承認されます
※申込み多数の場合
承認まで日数を
要する場合は
あります



ポイントを貯める方法



アプリの活動	付与	制限
目標歩数を達成	1 pt	1日1回
1週間で、目標歩数を5日達成	5 pt	1週間1回
1週間で、目標歩数を7日達成	2 pt	1週間1回
目標脳トレ回数を達成	1 pt	1日1回
1週間で、目標脳トレ回数を5日達成	5 pt	1週間1回
1週間で、目標脳トレ回数を7日達成	2 pt	1週間1回
目標食物品目を達成	1 pt	1日1回
歩く、脳トレ、食べる全て目標達成	1 pt	1日1回
アプリを起動	1 pt	1日1回
アプリにかんたん健康管理(体重など)のいずれかを1回登録	1 pt	1日1回

【設定】1日 = 午前0時～午後11時59分、1週間 = 日曜～土曜、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。

イベント・参加	実施事項	付与	制限
特定健診の受診	受診後、2～3か月後、自動付与(鳴門市 国保の方に限る)	50pt～100pt	年1回
がん検診	受診後、2～3か月後、自動付与	100pt	年1回
特定保健指導	指導を受けた後、会場のQRコードを読み取る	50pt	年4回
介護予防教室	参加、会場のQRコードを読み取る	10pt	1日2回 (同一教室は1日1回まで)
いきいきサロン	参加、会場のQRコードを読み取る	10pt	1日2回

その他活動	実施事項	付与	制限
認知機能テスト	認知機能テストに回答する(自動付与) ※1	50pt	年2回
お友達紹介	アプリ上でお友達を紹介する(自動付与) ※1、※2	双方に50pt	年8人

※1 ポイント付与には1か月ほどかかります。

※2 なるポ承認後、アプリの鳴門市メニューより「鳴門市からのお知らせ」をご確認ください。
 (紹介していただいた方の「脳にいいアプリ」ユーザーIDが必要になります)



貯まったポイントを使う方法

1 『うずとく商品券』に交換
 500ポイントにつき500円の『うずとく商品券』と交換できます。

2 『PayPay』に交換
 500ポイントにつき450円分の『PayPayポイント』と交換できます。

※40～64歳の方は、PayPayポイント交換のみです。

※65歳以上の方は、「うずとく商品券」か「PayPayポイント」のいずれか選択できます。

※うずとく商品券への交換は、市役所1階：長寿介護課へお越しください。

「脳にいいアプリ」 PayPayポイントに交換する手順

「脳にいいアプリ」でためた健康ポイントを
PayPayポイントへ交換することができます。

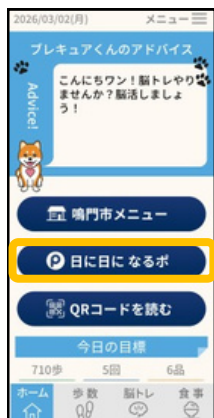
脳 の 健康 維持 アプリ
脳 に いい アプリ ▶▶ PayPay
500ポイント ▶▶ **450円分**
(500ポイント単位で交換できます)

はじめに

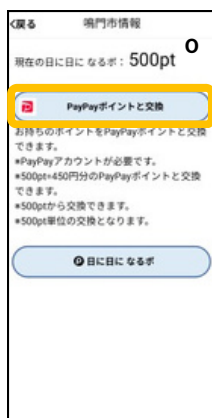
交換にはPayPayアプリのインストールと登録が必要です。
PayPayを始めたい方はこちらから。(PayPay公式ホームページ) ▶



PayPayと連携する手順



手順 1
「日に日になるポ」
をタップ



手順 2
「PayPay
ポイントと
交換」
をタップ



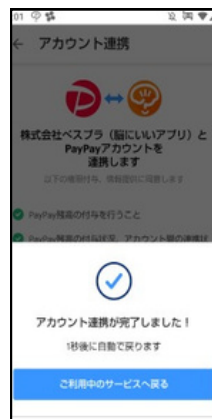
手順 3
「PayPay
にログイン」
をタップ



手順 4
PayPayに
ログイン

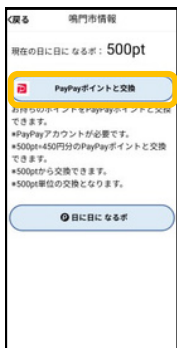


手順 5
アカウントを
連携する



**連携
完了**
アカウント連携完了
一度連携が
完了すると
「PayPayポイントへ
交換する手順」
の表示となります

PayPayポイントへ交換する手順



手順 1
「PayPayポイント
と交換」をタップ



交換するポイント数を入力し
「PayPayポイントと交換」
をタップ

手順 2



「交換する」をタップ

手順 3



「戻る」をタップ

**交換
完了**

—お問い合わせ—

鳴門市役所 長寿介護課
鳴門市役所 保険課
鳴門市役所 健康増進課



088 - 684 - 1175 (平日 9時～17時)
088 - 684 - 1204 (平日 9時～17時)
088 - 684 - 1049 (平日 9時～17時)