2026年4月改訂版



大切な人と、
ずっと笑顔で。

(b_p) ベスプラ

脳の健康維持アプリ

脳にいいアプリ × 健康ポイント事業

アプリ操作ガイド



※アプリ画面はイメージです。

歩いたり、脳トレしたり、
バランスよく食べたり。
カラダにいいことしてポイントがたまる。
無理なく、楽しく、そしておトクに!
脳とカラダの健康習慣、はじめませんか?

脳科学に基づいた脳の健康維持アプリ
脳にいいアプリ

App Store からダウンロード
Google Play で手に入れよう

脳にいいアプリは、iPhoneでもAndroidでもご利用いただけます。

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。



脳にいいアプリキャラクター
ブレキュアくん

目標通知
その人に最適な目標を
算出し毎日通知



歩数
歩いた歩数がアプリへ
反映されます。



脳トレ
脳科学に特化した
脳トレプログラム



食事
タップするだけの
簡単な食事管理



評価
今日の活動を
ブレキュアくんが評価





チャレンジしていただきたい5つのこと

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)ベスプラ

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
ブレキュアくん

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



このマークが目印!

4 脳にいいアプリをタップ



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





次へボタンが続きます

※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 初回登録またはデータ引継ぎを選択



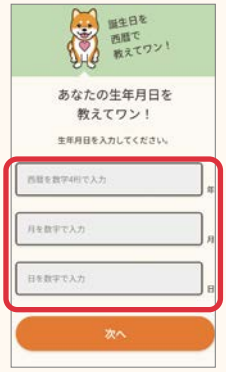
※データ引継ぎの手順は14ページをご覧ください。

9
ニックネームを入力

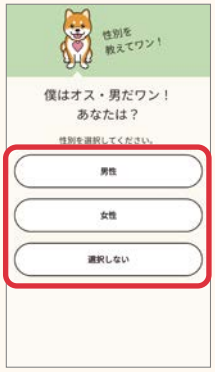


本名以外で！

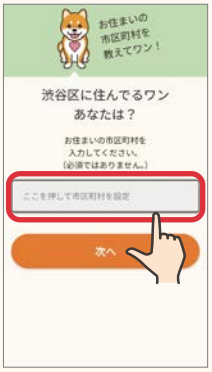
10
生年月日を入力



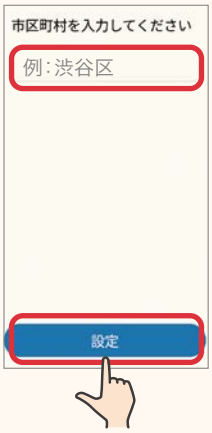
11
性別を選択



12
市区町村の欄をタップ



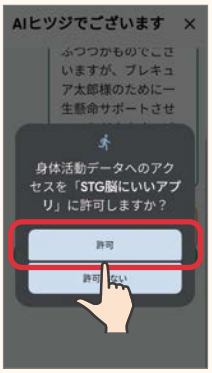
13
お住まいの市区町村を入力



重要！お間違えなく

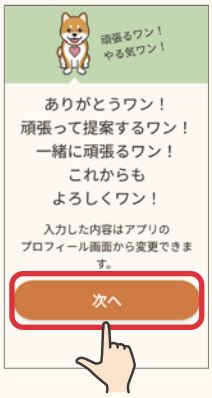
設定ボタンをクリックし次へ進みます

14
身体活動の許可をタップ

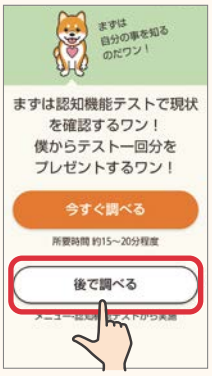


※歩数測定等に必要となりますので、【許可】を選択して下さい。
※iPhoneの場合は表示されません。

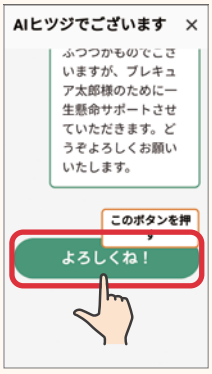
15
次へをタップ



16
後で調べるをタップ

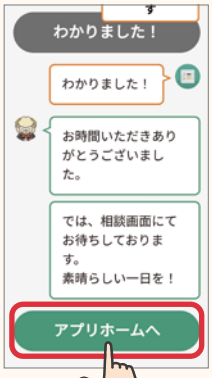


17
AIヒツジの案内通りにボタンをタップ



案内を最後まで進める

18
アプリホームへをタップ



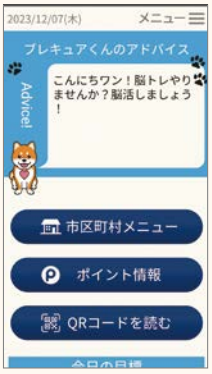
※お知らせ確認が表示される場合は、「キャンセル」をタップし、後ほどメニューのお知らせよりご確認ください。

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。

1 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。

2 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。

3 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。

4 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。

5 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。

6 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。

7 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。

8 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。

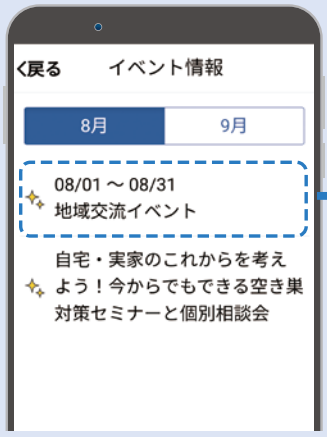
※ こちらのメニューは、お住いの市区町村が本サービスを導入している場合のみ表示されます。

1 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





※イベント内容はイメージです。

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。

「脳にいいアプリ」でできる、こんなこと

アプリ操作ガイド

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。

アプリ操作ガイド

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。

アプリ操作ガイド

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。

アプリ操作ガイド

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。



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。

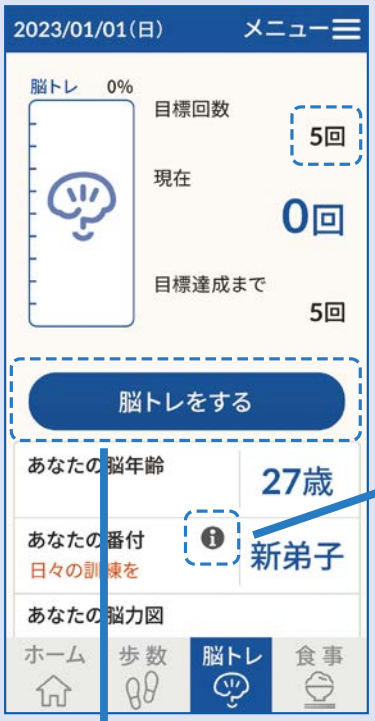
アプリ操作ガイド

6 脳トレメニュー

脳トレ

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。



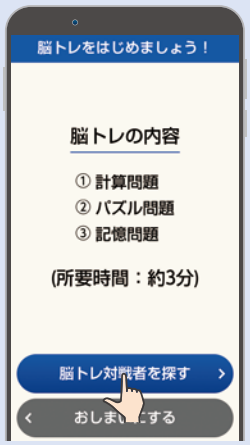
年代と性別に応じて、目標回数が自動で設定されます。

【脳トレ番付表】

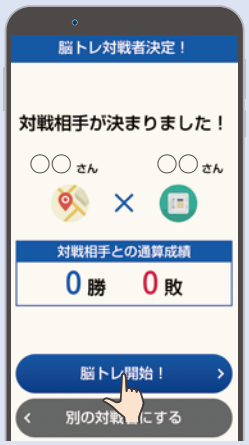
番付	ランク	説明
横綱	SS	あなたが最強！
大関	S	最強まであと一歩！
関脇	A	あなたは強い！
小結	B	三役まで来ました！
前頭	C	もうすぐ三役！
十両	D	もうすぐ幕内入り！
幕下	E	これからが本番！
三段目	F	成長して来ました！
序二段	G	まだまだこれから
序ノ口	H	目指せ！横綱
新弟子	I	日々の訓練を
見習い	J	少しずつ進化を



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!

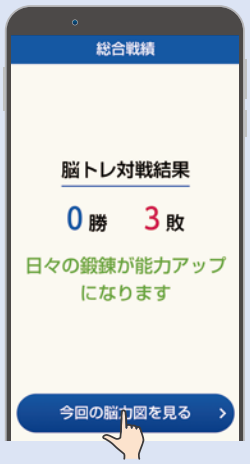


問題は3種類で1セット（1回）



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。

脳トレ対戦



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！

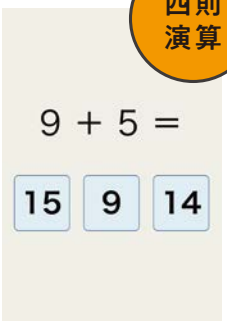
脳トレゲームのご紹介



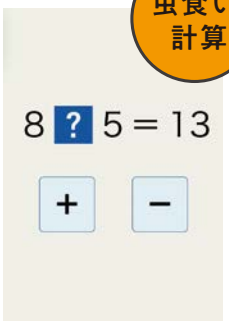
脳科学から生まれたアプリで楽しく脳トレ!

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え探しなど、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。

❶ 計算問題



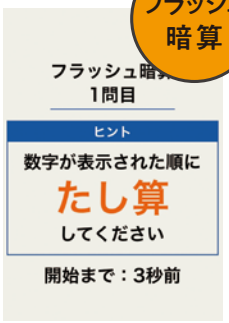
計算式の正しい答えを選択します。



計算式の「？マーク」の部分を選択します。



直前の答えを覚えて次の問題をときます。



数字が一瞬表示され、指定の計算方法で答えます。

❷ パズル問題



グレーのマスに向かって隣のマスを動かして絵を完成させます。



ズレた部分を押し回転させて絵を完成させます。



下のピースを正しい位置に動かして絵を完成させます。



ブロックの数を答えます。

❸ 記憶問題



正しい絵を覚え、絵柄が異なる部分を押します。



絵柄を覚えて、同じ絵柄を選びます。



絵柄が表れる順番を覚え、その順番通りに押します。



画面に出てくる文字を順番に覚えていきます。

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。

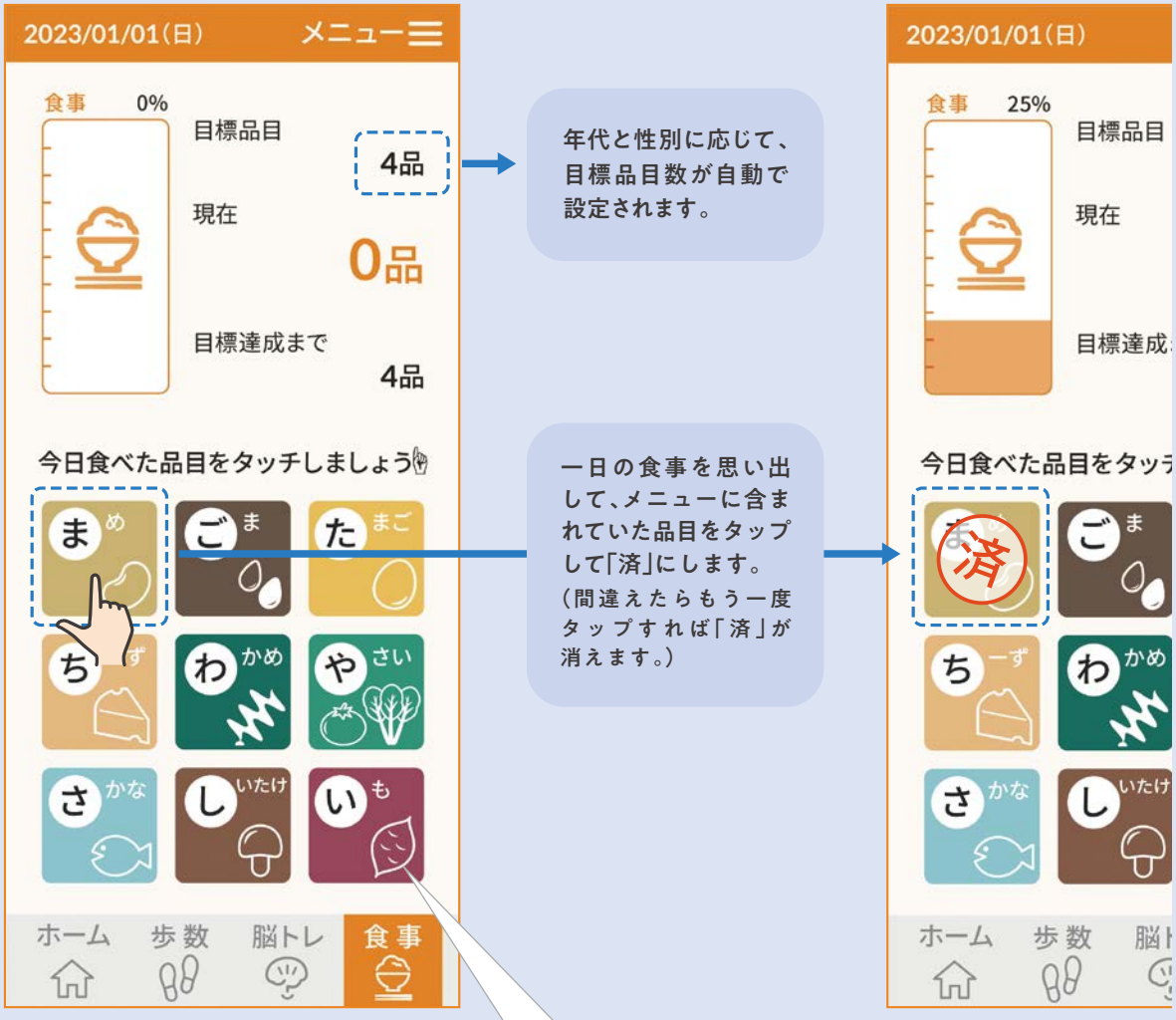
アプリ操作ガイド

7 食事メニュー

食事

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。



「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。

品目一覧はこちらから

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

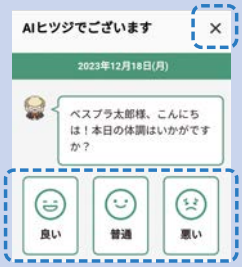
しいたけ →きのこ類ならOK

8 AIヒツジ・なんでも相談


AI ヒツジ

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



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。

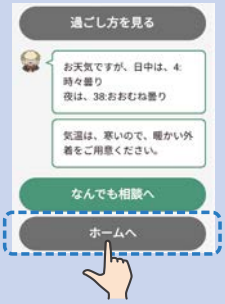


自動で画面が進みます。

お天気情報・過ごし方



「過ごし方を見る」をタップします。

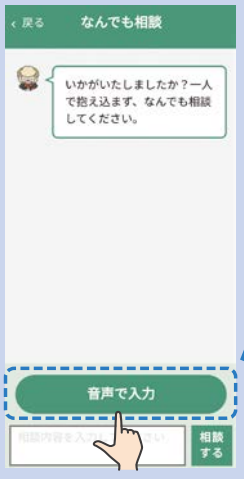


「ホームへ」をタップして終了します。

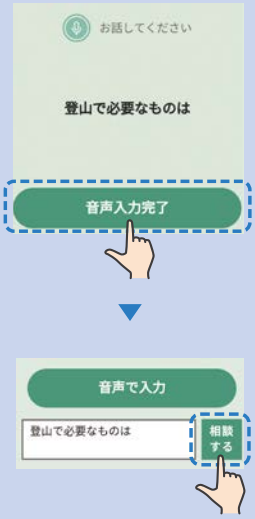
なんでも相談



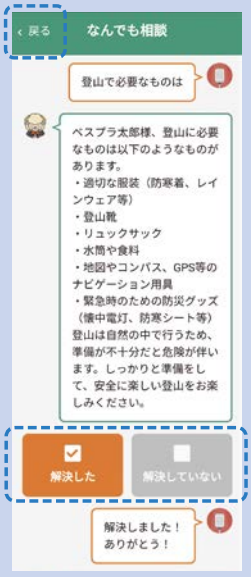
くらしの疑問や困りごとなど、AIヒツジに相談することができます。



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。

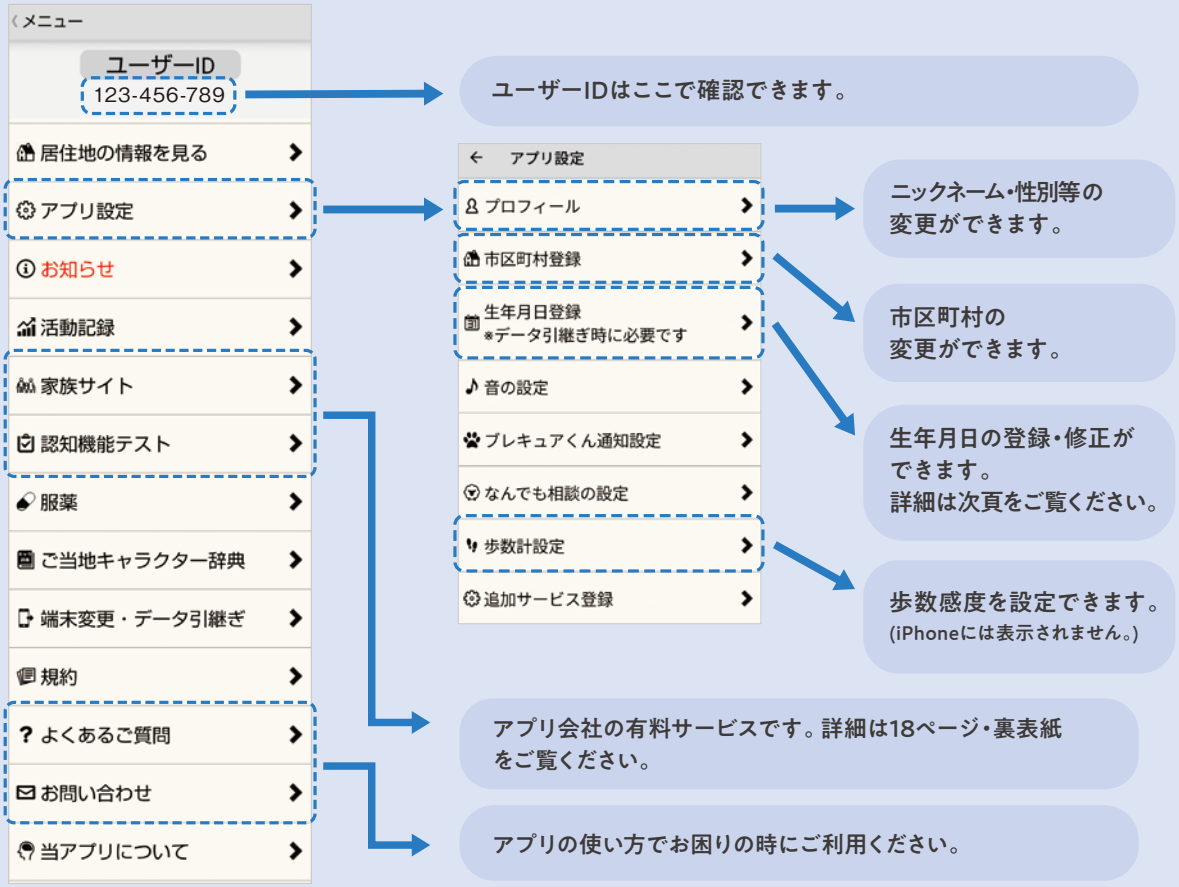
※初回使用時になんでも相談利用規約に同意の上、ご利用ください 。

アプリ操作ガイド

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。



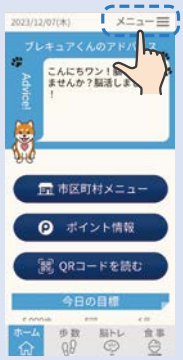
アプリから手軽にお問い合わせができます。

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。

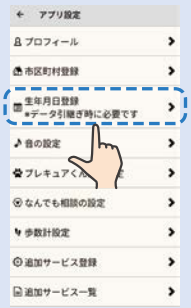


メニューをタップ

機種変更や突然の端末故障などに備えて「ユーザーID」のメモを控えてください。



アプリ設定をタップ



生年月日登録をタップ

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ご登録をお願いします。



生年月日を入力後、登録をタップして完了

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。





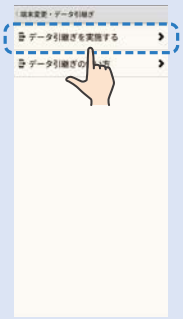
次へボタンが続きます

右の画面が表示されるまで進んでください。

次へをタップ

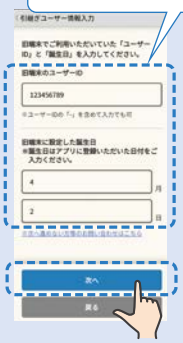


データ引継ぎへをタップ



データ引継ぎを実施するをタップ

準備した情報を入力。ユーザーIDはハイフン（ー）なしでもOK。



情報を入力して次へをタップ



データ引継ぎを開始するをタップ

移行完了

ポイントや脳トレの番付など全データを引継ぎできました。

「脳にいいアプリ」Q&A

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

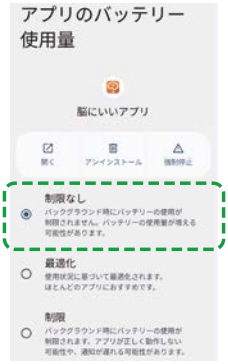
Androidの方

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働かなくなり、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ちらから ▶

iPhoneの方

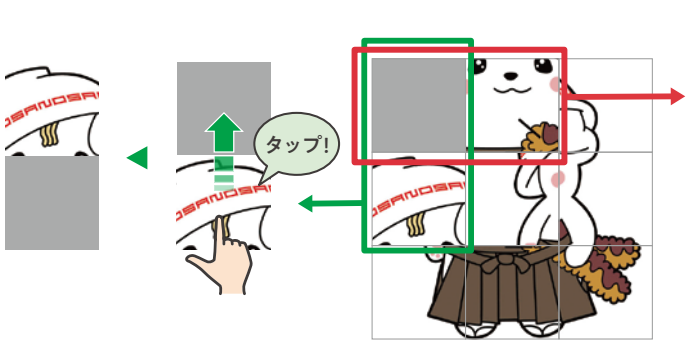
歩数を計測するための本体設定「モーションとフィットネス」がオフになっている可能性があります。

設定方法はこちらから▶

（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下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。





まずは完成絵柄を覚え、端（上段・左列など）から順にそろえるのがコツです。基本的な解き方は動画で分かりやすく説明しています。

動画はこちらから▶

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



iPhoneの方

エラーが表示される場合



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。

設定手順はこちらから▶

「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）に戻れなくなってしまいました。

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。



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円かかります。



家族サイトのご紹介

家族のために、今できること。
詳しくはこちらからご覧ください→
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。

(b_p) ベスプラ より、その他有料サービスのご紹介

手軽に認知機能が測れる

運転免許の認知機能検査を試せるテストサービス

このサービスは運転免許の認知機能検査を体験でき、結果を採点・判定いたします。
実際の検査本番前にぜひ一度、お試しください。

ご利用者、20万人突破！



※写真は書籍版

事前の認知機能テストで免許更新の不安を和らげます。

今なら **認知機能テスト チケットプレゼント！**

どうすれば認知機能テストチケットをもらえる？

1 「脳にいいアプリ」を入手

脳にいいアプリを入手したら一回無料で、運転免許の認知機能検査と同じテストがお試しできます。気軽にチャレンジください。

2 認知機能テストのチケット無料配布

自治体の健康ポイント事業登録者には、毎年8月、2月頃にアプリから認知機能テストのチケットを無料配布します。「脳にいいアプリ」を使って、ご自身の「脳」がどのくらい健康になったかをご実感頂ければ幸いです。

※事業開始初年度は、2月のみチケットを無料配布します。

※上記以外にテストを実施する場合は、1回につき220円かかります。

? お問い合わせはこちらから

アプリの使い方について

(b_p) ベスプラ

株式会社 ベスプラ
MAIL support@bspr.co.jp
※アプリ内メニューより、お問い合わせフォームもご活用ください。
HP https://bspr.co.jp

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。