

2026年 5月発行

※寒河江市に住民登録がある方が対象です。

(b_p)
ベスプラ



寒河江市
SAGAE CITY

65歳からはじめる“健康習慣”

さがえ脳che!

SAGAE NOUCHE



脳やカラダにいいことをして、楽しくためるポイント!

アプリで
始める脳活・
健康維持!

イベント参加で
健康づくり!

アプリで
認知症
予防!

たまったポイントは
景品に交換できる!

寒河江市イメージキャラクター チェリン

歩いたり、脳トレしたり、バランスよく食べたり。
フレイル予防教室などのイベント参加でもポイントがたまる、
アプリを使った認知症予防事業のご紹介です。

スマホアプリでチャレンジ! 健康習慣!

寒河江市が実施する「さがえ脳che! (チェ)」は、スマートフォンアプリを活用した認知症予防事業です。認知症は誰にとっても身近なテーマのひとつであり、日々の運動、食事、人との交流などの健康的な生活習慣がその予防につながるとされています。

この事業では、スマートフォンアプリ「脳にいいアプリ」を通じて、楽しみながら健康習慣に取り組めます。毎日の取り組みがポイントとしてたまっていく仕組みなので、無理なく長続きするのが特徴です。

健康や認知症に関する役立つ情報もお届けしますので、ぜひこの機会にはじめてみてください。



使用するアプリは?

脳科学に基づいた脳の健康維持アプリ



脳にいいアプリ
(株)ベスプラ

「脳にいいアプリ」は(株)ベスプラが運営する、脳の健康維持活動を支援するアプリサービスです。iPhoneでもAndroidでもご利用いただけます。

※アプリ画面はイメージです。

いつまでも住み慣れたまちで健康に暮らせるよう、毎日楽しく健康づくりにチャレンジしてみませんか?

ポイントをためて景品に交換しよう!

「脳にいいアプリ」は、年齢を問わずどなたでもご利用いただけます。

さらに65歳以上の方は、「さがえ脳che! (チェ)」に登録すると、ウォーキングや脳トレ、食事管理、健診などの健康活動でポイントをためることができます。たまったポイントは景品に交換できますので、楽しみながら毎日の健康習慣に取り組んでみましょう。

※ポイントはアプリ内のスターやクーポンとは別物です。

●ポイント取得・申請期間
令和9年2月26日(金)まで

●景品交換
1,000ポイントで1,000円分の景品(商品券等)と交換
※おひとりさま2,000円分まで

脳を活性化して!



ポイントGET!



景品と交換できる!

詳しくは

市ホームページ
をご覧ください。



さがえ脳che! を始めるための2ステップ!

一生懸命
サポートさせて
いただきます。



ステップ① 「脳にいいアプリ」をお手持ちのスマホに入れる

脳にいいアプリキャラクター
AI ヒツジ

下記のQRコードを読み取ってスタート!



「脳にいいアプリ」
(株)ベスプラ

Androidの場合 ▶



iPhoneの場合 ▶



もしくはアプリストアから
「脳にいいアプリ」と直接
検索してください。

※以下は操作の一部です。画面の指示に従ってインストールしてください。また画面はAndroidでの操作方法を記載しておりますが、iPhoneも同じ方法で入れる事ができます。



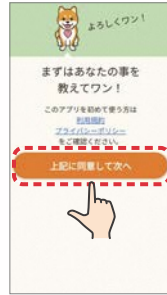
※1

各アプリストア
からインストール



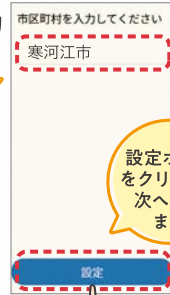
※2

画面に従って
各項目を入力

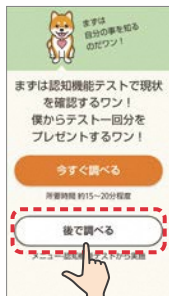


寒河江市を入力

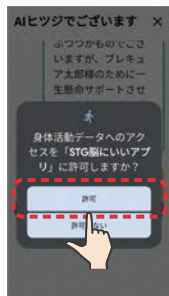
重要!
お間違え
なく



設定ボタ
をクリックし
次へ進み
ます



後で調べるを
タップ



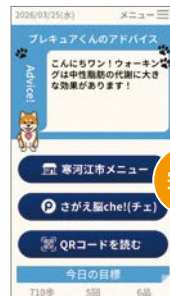
※3

身体活動の
許可をタップ



※4

位置情報の
「アプリの使用時
のみ」をタップ



完了

※1: iPhoneの場合は入手ボタンをタップ。

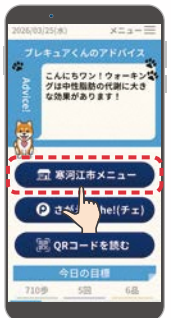
※2: iPhoneの場合は「モーションとフィットネス」アクセス許可および「アプリ通知」許可が表示されます。歩数測定等が必要となりますので「OK」または「許可」を選択してください。

※3: 歩数測定等が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)

※4: QRコードの読み取りが必要となりますので、許可して下さい。

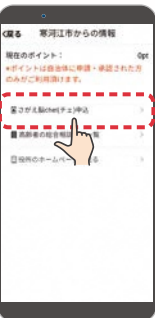
ステップ② アプリから「さがえ脳che!」に申し込む

手順
1



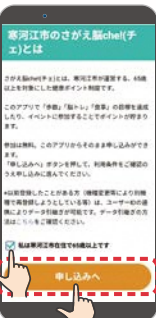
脳にいいアプリ
[ホーム]画面で
寒河江市メニュー
をタップ

手順
2



さがえ脳che! 申込
をタップ

手順
3



内容を確認し、に
チェックを入れて、
申し込みへボタ
ンをタップ

手順
4



利用規約を確認し、
にチェックを入れて、
さがえ脳che! に申込
情報入力ページへ
ボタンをタップ

手順
5



氏名、住所、生年月日、
電話番号を入力し、
入力内容を確認して、
申込みボタンをタップ

申込
完了

これで申し込みは
完了です。寒河江市
にて1~3開庁日ほど
で承認されます。

※申し込み多数の場合、
承認までに日数を要する
場合があります。

※申請内容に不備が
ある場合は寒河江市
からご連絡すること
があります。

さがえ脳che! でポイントをためよう!

健康づくりや社会参加を楽しんで、どんどんポイントをためましょう!

アプリの活動			
行 動	実施すること	付与ポイント	付与制限
歩数	目標歩数を達成	1pt	1日1回
	1週間で、目標歩数を5日達成	1pt	1週間1回
	1週間で、目標歩数を7日達成	1pt	1週間1回
脳トレ	目標脳トレ回数を達成	1pt	1日1回
	1週間で、目標脳トレ回数を5日達成	1pt	1週間1回
	1週間で、目標脳トレ回数を7日達成	1pt	1週間1回
食べる	目標食品目数を達成	1pt	1日1回
<p>Check! 豆製品、ごま、卵、乳製品、海藻、野菜、魚、きのこ、いも類を毎日の食事にバランスよく取り入れましょう。</p> <p>「まごたちわやさしい」で脳にいい食事を意識しよう。</p> <p> まめ →豆腐、納豆、豆乳など豆製品ならOK チーズ →牛乳やヨーグルトなどの乳製品全般OK わかめ →海藻類ならOK しいたけ →きのこ類ならOK </p>			
3目標達成	歩数、脳トレ、食べる全て目標達成	1pt	1日1回
起動	アプリを起動	3pt	1日1回
かんたん健康管理の登録	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	1pt	1日1回

QRコード読み取り			
行 動	実施すること	付与ポイント	付与制限
健診	市が実施する健診の結果に同封されるチラシのQRコードを読み取る	2pt	年1回
イベント	対象のイベントに参加し、会場にて設置もしくは配布されるチラシのQRコードを読み取る	2~10pt	イベントにより異なります。

設定 1日=午前0時~午後11時59分、1週間=日曜日~土曜日、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。



ポイントは2026年4月1日現在のものに変更される可能性があります。

その他活動

行 動	実施すること	付与ポイント	付与制限
登録ボーナス	事業に 申し込む ※承認後に自動付与されます。	10pt	新規登録時
認知機能テスト	認知機能 テストに回答する ※ポイント付与には1か月ほどかかります。	10pt	年2回
お友達紹介(した方・された方)	事業に お友達を紹介する ※紹介方法は、アプリ内のお知らせ欄をご覧ください。 ※ポイント付与には1か月ほどかかります。	双方に 20pt	年10人 (紹介した方)

Check!

お友達を紹介すると **それぞれ 20pt** ゲット!

紹介されたお友達が申請することで双方にポイントが付与されます。

紹介した方

自分のユーザーID
をお友達に伝える

20pt
進呈!



20pt
進呈!

紹介された方

アプリ登録画面で、紹介してくれた
お友達のユーザーIDを入力する

機種変更やアプリを消してしまった時のデータ移行(復元)のやり方

◎データ引継ぎの準備について

機種変更やアプリの再インストールをしたときに、これまでのデータを引き継ぐには、事前に**生年月日登録**が必要です。

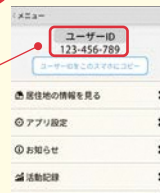
生年月日の登録は、次の場所からできます。

メニュー > アプリ設定 > 生年月日登録

大切なお知らせ

自分のユーザーIDはメモし、控えておきましょう!

万が一の端末故障や機種変更前に備えて、あらかじめユーザーIDを控えておくことをおすすめします。



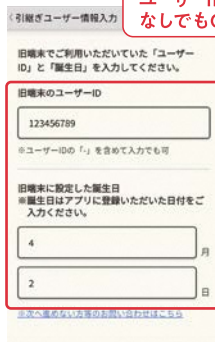
機種変更時のデータ引継ぎ手順

- 1 新しい端末にアプリをインストールします
- 2 表示された画面で、**データ引継ぎへ**を選びます(画面1)
- 3 「ユーザーID」と「生年月日」を入力します(画面2)
- 4 **データ引継ぎを開始する**をタップして完了です

画面1



画面2



準備した情報を入力。
ユーザーIDはハイフン(-)
なしでもOK。

⚠️ 新しい端末にすでにアプリをインストールしている場合は、一度アプリを削除してから、あらためてインストールしてください。



毎日楽しみながら、 脳と体を元気に。

スマートフォンアプリ「脳にいいアプリ」を使って、ウォーキングや脳トレ、食事管理など、毎日の健康活動をスマホひとつでまとめて管理ができます。続けるたびにポイントもたまり、楽しみながら自然と脳にいい習慣が身についていきます。

散歩が楽しくなる!

旅する気分でウォーキング!

てくてく
歩いて
目標達成!

アプリに歩数が記録されると、その累計が東海道五十三次などの散歩コースに反映されます。「今、ここまで来た!」と、旅する気分で毎日の歩きがより楽しくなります。

歩数



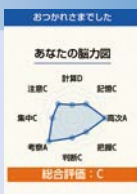
挑戦したくなる脳トレ!

脳トレ

楽しく
脳トレ
脳を活性化!

計算やパズル、間違い探しなど、多彩な脳トレプログラムが充実。対戦形式で他のユーザーの記録に挑戦できるから、競う楽しさが脳トレのやる気を高めます。

チェリンも登場!



無理なく続く食事管理!

食事

食べた品目を
タッチするだけ!

きちんと
食べて
健康的な食事

脳に良いとされる9品目をバランスよく食べて、日々の食事をもっと健康的に。食べた品目をタッチするだけの簡単操作で、毎日の食事管理が楽しく続けられます。



ひと目でわかる! かんたん健康管理

かんたん
健康管理
毎日チェック!



かんたん健康管理		
体重	2/16 07:21	55.0 kg
血圧	2/16 07:22	130/75 mmHg
血糖	2/3	110 Mg/dL
体温	2/16 07:23	36.5 °C

健康管理

体重・血圧・血糖・体温・骨密度などを、アプリでまとめて管理できます。入力した数値はグラフで表示されるので、日々の変化がひと目でわかります。

お問い合わせ

アプリ操作等、
アプリに関する問い合わせ

(b_p)
ベスプラ

脳にいいアプリサポートセンター(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利用ください。

この事業について、
およびその他全般



寒河江市健康増進課活き活き高齢係(ハートフルセンター内)

TEL 0237-85-0875 FAX 0237-83-3201

MAIL hoken@city.sagae.yamagata.jp