

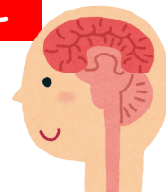
脳にいいこと はじめましょう

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



脳の健康指標※をかんたんチェック♡



内容

アプリを使って毎日3つの健康習慣を続けていただき、脳の健康指標の維持、改善をめざします。



対象者

認知症予防に関心のある人
※「脳にいいアプリ」のインストールが必要となります。



インストールはこちら

「脳にいいアプリ」は町公式ホームページからもダウンロードできます。

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

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

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

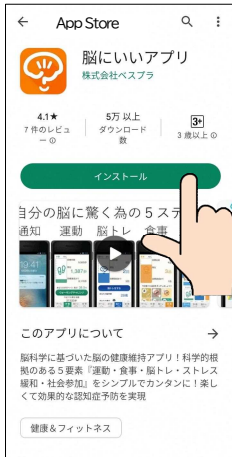


お問合せはこちら

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）。本町事業に参加するには申込みが必要です。申込者にはアプリ内で必要なパスワードをお知らせします。

1 インストールをタップ



iPhone の場合は、入手ボタンをタップ

2 「開く」が緑色になるまで待ってタップ



3 「脳にいいアプリ」が開いたら次へをタップ

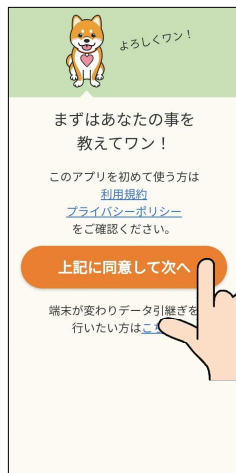


iPhone の場合は、「モーションとフィットネス」アクセス許可および「アプリ通知」許可が表示されます。歩数測定等が必要となりますので、【OK】または【許可】を選択してください。

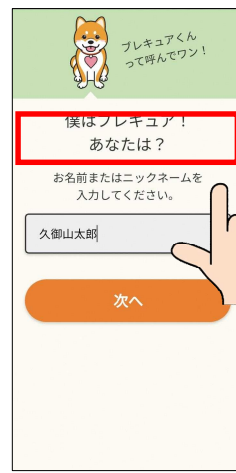
4 次へが続きます



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

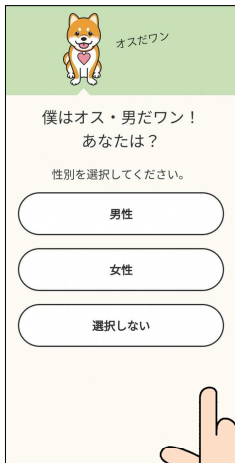


本名は入力しないでください

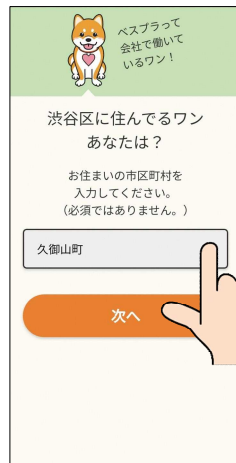
7 あなたの年齢の年代を選んでタップ



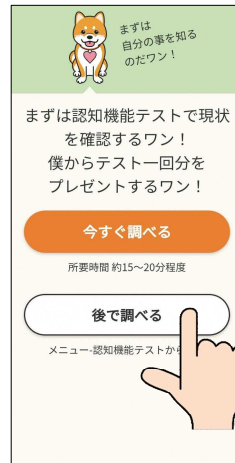
8 あなたの性別を選んでタップ



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