



福生市
Fussa City



脳にいいアプリ

令和8年度



65歳からはじめる“フレイル予防&ポイ活習慣”

Fuppo
ふ

ポ

脳やカラダにいいことをして、楽しくためるポイント



福生市 公式キャラクター
たっけー☆☆

アプリでフレイル予防、
ポイント獲得!



たまったポイントは
PayPayに交換可能!



みんなでチャレンジ!
福生をもっと元気に!

福生市が実施する、フレイル予防のためのポイント制度のご紹介です。

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

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。



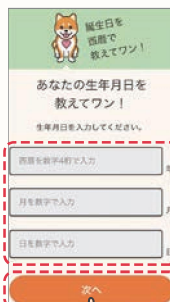
※1

各アプリ
ストアから
インストール

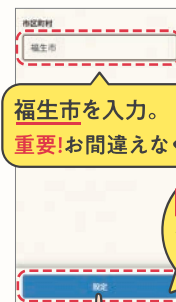


※2

画面に従って
各項目を入力

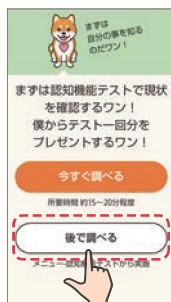


生年月日を
入力し次へを
タップ

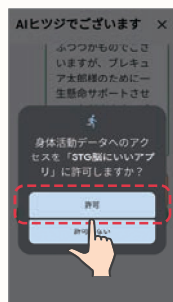


福生市を入力。
重要!お間違えなく

設定ボタン
をクリックし
次へ進み
ます



後で調べる
をタップ

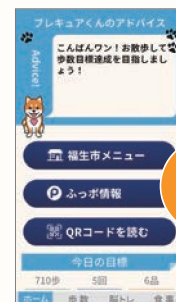


※3

身体活動の
許可をタップ



位置情報の
アプリの
使用時のみ
をタップ



完了

※4

※1: iPhoneの場合は入手ボタンをタップ。

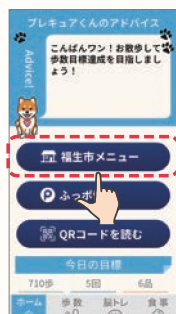
※2: iPhoneの場合は「モーションとフィットネス」アクセス許可および「アプリ通知」許可が表示されます。歩数測定等が必要となりますので【OK】または【許可】を選択してください。

※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)

※4: 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。

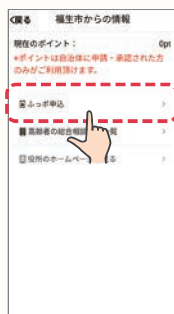
ステップ② アプリから“ふっポ”に申し込む

手順
1



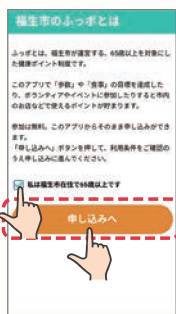
ホーム画面で
福生市メニュー
をタップ

手順
2



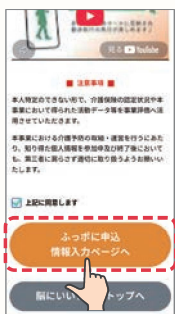
ふっポ申込
をタップ

手順
3



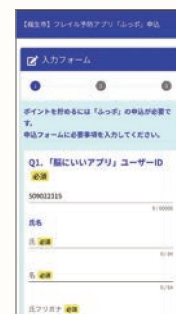
内容を確認し、
にチェックを入れて、
申し込みへを
タップ

手順
4



利用規約を確認し、
にチェックを入れて、
ふっポに申込
情報入力ページへ
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
して申込をタップ

申込
完了

これで申し込みは
完了です。福生市に
て1~3営業日ほど
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、福生市
からご連絡すること
があります。

体力づくりや社会参加を楽しみながら、どんどんポイントをためましょう！

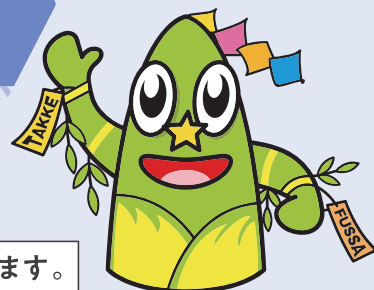
アプリの活動			
行 動	実施すること	付与ポイント	付与制限
歩く 	目標歩数を達成	1pt	1日1回
食べる 	目標食事品目数を達成	1pt	1日1回
起動 	アプリを起動	1pt	1日1回

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 	「ふっポ」に申し込む ※承認後に自動付与されます。	500pt	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。	50pt	年2回

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=令和8年度は10月1日～翌年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。

※ポイントは早めに交換してください。(交換方法は5ページをご覧ください)



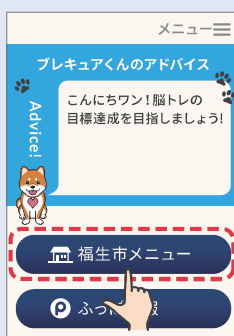
ポイントは2026年10月1日現在のもので変更される可能性があります。

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
通いの場 	指定の通いの場に参加し、会場の QRコード を読み取る (老人クラブや小地域福祉活動、公園体操など)	10pt	1日1回 (最大36回まで)
イベント 	イベントに参加し、イベント会場の QRコード を読み取る	10pt	年5回
健診 	市がまとめて付与します (令和9年2月ごろ)	50pt	年1回
ボランティア 	介護予防リーダー、認知症サポーターの活動	20pt	1日1回 (最大24回まで)

福生市からの お知らせを確認する

福生市からののお知らせは右記手順で確認できます。
大事なお知らせもございますので定期的にご確認ください。



手順
1

ホーム画面で
福生市メニュー
をタップ



手順
2

福生市からのお知らせ
をタップし、お知らせの
一覧画面よりご確認ください。



65歳からはじめる“フレイル予防&ポイ活習慣”

「ふっポ」は、福生市が実施するフレイル予防のためのポイント制度です。

フレイル予防には**体力**、**栄養（食事・口腔ケア）**、**社会参加**が大切だといわれています。

これらは互いに関係しており、2つ以上を組み合わせることで、より高い予防効果が期待できます。スマートフォンに**脳にいいアプリ**をインストールすると、散歩や脳トレ、食事チェックなどの活動を通じて、楽しみながら**フレイル予防**に取り組めます。さらに、活動に応じてポイント（ふっポのポイント）もたまりません。この機会に、“フレイル予防&ポイ活習慣”をはじめてみませんか。

フレイルとは？

フレイルとは、加齢に伴って心身の活力が低下し、健康な状態と要介護状態の間にある状態のことです。早めに対策することで、改善する可能性があります。



体力

うごく

日々の運動習慣

ウォーキングや家での体操・ストレッチなど、意識して日常的に体を動かし、筋力の維持向上や体力づくりに努めましょう。

／ 今すぐはじめる / フレイル予防 3本柱

栄養

たべる

+

口腔
ケア

バランスのいい食事

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を意識しましょう。またお口の健康（口腔ケア）へも気を配りましょう。

社会 参加

つながる

イベントやボランティア参加など

イベントやボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分にあった活動を見つけましょう。

2つ以上を組み合わせるとさらに効果がアップするよ！

フレイル予防にはこの3本柱を生活の中でバランスよく取り入れることが重要です。



“ふっポ”なら、たのしみながら

フレイル予防ができ、ポイントもたまる！

いつまでも住み慣れたまちで暮らせるようチャレンジしましょう！

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

「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。



まちで **ふっポ** のポイントを使う

アプリ内にたまった“ふっポ”のポイントは
キャッシュレス決済サービスのポイントに
交換して使用することができます。



10pt = 10円



ふっポ



PayPay

※100ptから交換可能となります。
100pt以降、10pt単位(110pt、120pt・・・)
で交換可能となります。

PayPayポイントへ交換する



脳にいいアプリ内でPayPayアプリと連携することにより、
PayPayポイントへ交換することが可能となります。

ポイント交換にはPayPayアプリのインストールと登録が必要です。

PayPayアプリとの連携方法は [こちら](#)

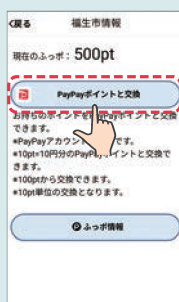


PayPayについて詳しくは [こちら](#) PayPay公式
ホームページ



○ PayPayポイントへ交換する手順 (最初にアプリトップ画面からふっポ情報をタップ)

手順
1



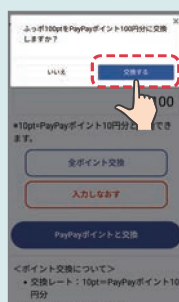
PayPayポイントと交換
をタップ

手順
2



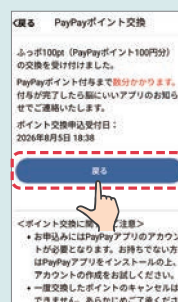
交換するポイント数を
入力し、**PayPayポイント**
と交換をタップ

手順
3



交換するをタップ

手順
4



戻るをタップ



お問い合わせはこちらから

アプリ操作等、
アプリに関する問い合わせ



脳にいいアプリサポートセンター(株式会社ベスプラ)

TEL **03-6732-8568** (平日 9:00~18:00)

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。

この事業について、
およびその他全般



福生市 福祉保健部介護福祉課 高齢者支援係

TEL **042-551-1537**

住所 福生市 本町 5番地