

今日からはじめる“健康習慣”

あばしりWALK+(あばしりウォークプラス)とは網走市が実施する健康ポイント制度です。市民一人ひとりが楽しみながら健康づくりへの関心を高め、健康的な生活習慣を定着させること、イベントや講座などへの社会参加を推進することを目的としています。スマートフォンアプリ「脳にいいアプリ」をインストールし、歩数目標の達成や、脳トレ、食事チェックなど日々達成しポイントをためましょう。



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 (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街で健康に暮らせるよう、
毎日たのしく健康づくりにチャレンジしてみませんか?

ためたポイントは商品券へ交換!



アプリでためたポイントはポイント数に応じて、あばしり健康応援商品券へ交換し、食料品を取り扱う市内の登録店舗で利用することができます。

※商品券の交換は令和8年10月1日(木)より開始いたします。別途、脳にいいアプリ内でご案内いたします。アプリのホーム画面 → 網走市メニュー → 網走市からのお知らせからご確認ください。

どんどんためよう!



お友達紹介ポイントプレゼント!

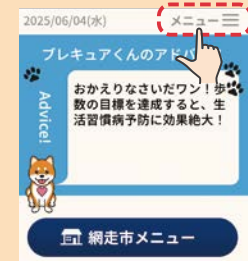
紹介した人もされた人も、それぞれ**200pt**ボーナス!

紹介されたお友達が申請することでポイントが付与されます。アプリの使い方も一緒に教えてあげましょう!

紹介した人の操作

自分のユーザーIDをお友達に伝える

① 脳にいいアプリのメニューを押す



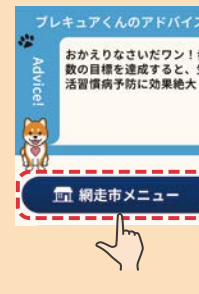
② ユーザーID(9桁の数字)をお友達に伝えてください



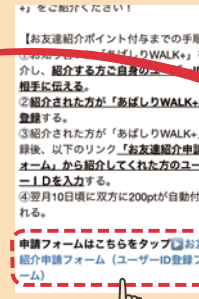
紹介された人の操作

あばしりWALK+に承認されたら、紹介してくれたお友達のユーザーIDを入力する。

① 網走市メニュー



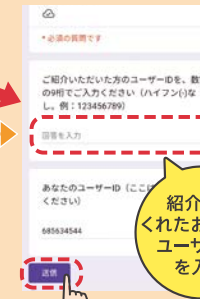
④ ユーザーID登録



② 網走市からのお知らせ



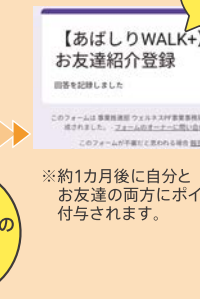
⑤ お友達のユーザーIDを入力



③ お友達紹介ボーナス



⑥ 送信完了



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)
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



網走市保健センター
TEL 0152-43-8450
MAIL ZUSR-KF-KENKO@city.abashiri.hokkaido.jp

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

あばしり健康ポイント

あばしりWALK+

新しい健康習慣でポイントも元気もプラスしよう!



歩いたり、脳トレしたり、バランスよく食べたり。健診やイベント参加でもポイントがたまる、アプリを使ったポイント制度のご紹介です。

「脳にいいアプリ」
アプリではじめる



あばしりWALK+ を始めるための2ステップ!

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

下記のQRコードを読み取ってスタート!

Androidの場合 ▶



「脳にいいアプリ」(株)ベスブラ

iPhoneの場合 ▶



App Store

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



※2



※3




※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「あばしりWALK+」に申し込む

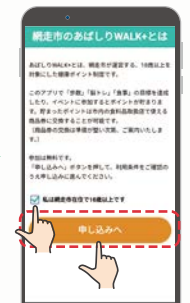
手順1



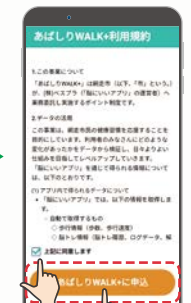
手順2




手順3



手順4



承認確認



承認後、脳にいいアプリ [ホーム]の[メニュー]> [お知らせ]に承認のお知らせが届きます。

登録ボーナス500pt 進呈!

登録ボーナス500pt が付いたのを確認!

あばしりWALK+ もらえるポイント一覧

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!

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。

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	30pt	1日1回
	1週間で、目標歩数を5日達成	50pt	1週間1回
脳トレ	目標脳トレ回数を達成	10pt	1日1回
食べる	目標食食品目数を達成	10pt	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	10pt	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	「あばしりWALK+」に申し込む ※承認後に自動付与されます。	500pt	新規登録時
お友達紹介	「あばしりWALK+」にお友達を紹介する ※紹介方法は裏表紙をご覧ください。 ※ポイント付与には1か月ほどかかります。	双方に200pt	年3人

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
各種検診	各種検診(特定健診やがん検診、人間ドックなど)のいずれか1つを受診し、指定のQRコードを読み取る	1500pt	年1回
脳ドック	脳ドックを受診し、指定のQRコードを読み取る	1500pt	年1回
歯科口腔健康診査	歯科口腔健康診査を受診し、指定のQRコードを読み取る	300pt	年1回
保健事業イベント	市が実施する保健事業イベントに参加し、指定のQRコードを読み取る ※500ptは保健師が指導するイベントに参加した場合	100pt	各イベントごと年1回
		500pt	
健康イベント・教室など	健康イベント・教室に参加し、指定のQRコードを読み取る (フィットネス教室、健康ウォーキング、)らくらく健康トレーニングなど	300pt	各イベント/教室ごと年1回
各種体育施設の利用	市指定の体育施設を利用し、施設のQRコードを読み取る (総合体育館、プール、)スポーツトレーニングフィールド	25pt	各施設ごと1日1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=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。

詳細は「あばしりWALK+」の承認後、アプリホーム画面 > 網走市メニュー > イベントより随時ご案内します。

上記以外にもアンケートやキャンペーンでポイントがもらえる場合があります!