

ひめさんポ 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！

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
	1週間で、目標歩数を5日達成	さらに 5pt	1週間1回
	1週間で、目標歩数を7日達成	さらに 2pt	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	さらに 5pt	1週間1回
	1週間で、目標脳トレ回数を7日達成	さらに 2pt	1週間1回
食べる 	目標食事品目数を達成	1pt	1日1回
3目標達成 	歩く、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	1pt	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

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～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2025年4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
イベント 	イベントなどに参加し、 イベント会場の QRコードを読み取る	5~ 50pt	イベントにより異なる
いきいき百歳体操	いきいき百歳体操に参加し、 会場のQRコードを読み取る ※活動場所や参加については、 お住まいの地域の地域包括支援 センターへご相談ください。	参加者 50pt お世話係 50pt	週1回 年上限: 3,000pt

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 	「ひめさんポ」に 申し込む ※承認後に自動付与されます。	100pt	新規登録時
お友達紹介 	ひめさんポに 友達を紹介する ※紹介方法は、 アプリ内のお知らせ欄 ※1 をご覧ください。 ※お友達紹介ポイントは、付与に1か月 ほどかかる場合があります。	双方に 50pt	年10人

※1 姫路市からの お知らせを確認する

姫路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
姫路市メニュー
をタップ



手順
2

姫路市からのお知らせ
をタップし、お知らせの
一覧画面よりご確認
ください。