

65歳からのポイ活ライフで、もっと楽しく元気に。

ひめさんぽ

Hime Sanpo

ひめじで楽しく
さんぽして健康づくりが
できるポイント!



姫路市イメージキャラクター「しろまるひめ」

アプリで健康維持、
ポイント獲得!



たまったポイントは
PayPayに交換可能!



giftee Box
SELECT

さらに、giftee Box SELECTにも対応。
dポイント・au PAY ギフトカード・WAONポイントIDへ
交換して、まちで使うことができます!

※「au PAY」は、KDDI株式会社の商標です。※「WAON(ワオン)」は、イオン株式会社の登録商標です。

散歩や脳トレ、イベント参加でたまるポイント制度のご紹介です。



インストール・申し込みで困ったら・・・

スマートフォンやアプリの使い方
お困りの方は、スマホサロンなどをご利用ください。



気軽におしゃべりしながらスマホの操作について
わからないことを相談したり、参加者同士で交流できます。

開催場所・日時は、姫路市公式ウェブサイトでご確認ください。



お気軽に
ご相談ください

姫路市公式ウェブサイトはこちら ▶



詳しい内容や予約受付はこちらから

姫路市高齢者支援コールセンター TEL **079-221-1564** (平日 9:00~17:00)



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



姫路市高齢者支援コールセンター

TEL **079-221-1564** (平日 9:00~17:00)

この事業は、アプリ開発者である株式会社ベスプラとの共同研究です。

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

まちでひめさんポを使う



アプリ内にたまった「ひめさんポ」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。

※ポイントの交換期限は毎年度3月31日までです。

期限を過ぎた「ひめさんポ」は失効しますので忘れずに交換してください。

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。

10pt = 10円



ひめさんポ



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。

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

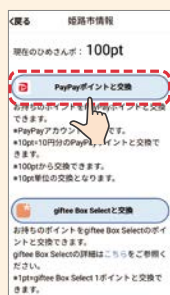


PayPayについて詳しくは

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ひめさんポ情報をタップ)



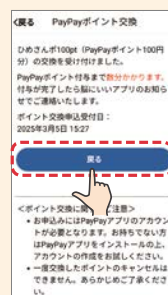
PayPayポイントと交換
をタップ。



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。



交換するをタップ。



戻るをタップ。

dポイント・au PAY ギフトカード・WAONポイントIDへ交換する



たまったひめさんポを、giftee Box SELECTのポイントと交換し、

さらにdポイント、au PAY ギフトカード、WAONポイントIDへ交換することができます。

giftee Box SELECTとは...

豊富なラインナップの中から、好きな商品を選べるギフトです。
ポイント内であれば複数のギフトと自由に交換することができます。
※ひめさんポの交換では、dポイント、au PAY ギフトカード、WAONポイントIDの3種類が選べます。

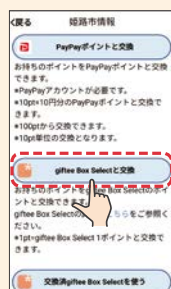
詳しくはこちら



姫路市公式hp

○ giftee Box SELECTポイントへ交換する手順 (最初にアプリトップ画面からひめさんポ情報をタップ)

giftee Box SELECTへ交換する



giftee Box Selectと
交換をタップ



giftee Box Select
50、100、500、1000ポイント
へ交換できます。

交換済giftee Box Selectを使う



交換済giftee Box Select
を使うをタップ



外部ブラウザより
操作してください。

※画面はイメージです。

ひめさんぽを始めよう!

無料

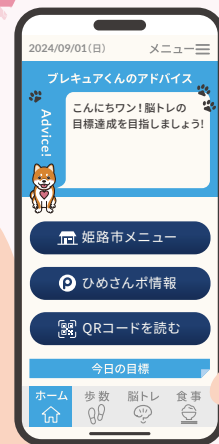
アプリは完全無料、
追加費用も一切
ありません。

「ひめさんぽ」とは?

散歩したり、脳トレしたり、イベントに参加するなど、
脳やカラダにいいことをするとポイントがたまる制度です。
たまったポイントはPayPayへ交換※して使用することができます。

※その他、giftee Box SELECTのポイントへ交換することで、dポイント、au PAY ギフトカード、
WAONポイントIDから選択することが可能になります。

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?



❗ 申し込みできるのは姫路市に住民登録がある65歳以上の方でスマホをお持ちの方に限ります。

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、iPhoneでもAndroidでもご利用いただけます。

「脳にいいアプリ」は(株)ベスブラが運営する、脳の健康維持活動を支援するアプリサービスです。

ステップ① アプリをインストールする

下記のQRコードを読み取ってアプリをインストールしてください。

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。

ステップ② 「ひめさんぽ」に申し込む

ポイントをためるには申し込みが必要です。アプリをインストールしたら「ひめさんぽ」に申し込みましょう!

申し込みに必要なもの

●本人確認書類

(マイナンバーカード、運転免許証、運転経歴証明書など、
現住所・氏名・生年月日の記載があるもの)

申し込み手順

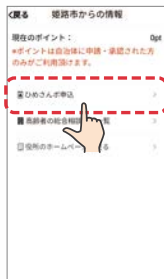
アプリホーム画面 > (右上)メニュー > アプリ設定 > 市区町村登録 より
市区町村に「姫路市」を設定してください。

手順
1



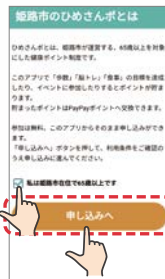
ホーム画面で
姫路市メニュー
をタップ。

手順
2



ひめさんぽ申込
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



本人確認書類(運転
免許証やマイナン
バーカードなど)を
写真に撮ってアップ
ロードする。

手順
5



氏名、住所、生年月日、
電話番号等の必須項目
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。姫路市
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。

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2026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

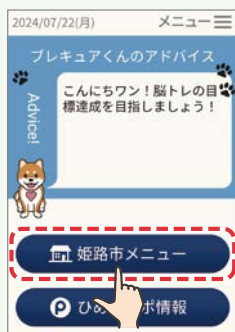
行 動	実施すること	付与ポイント	付与制限
イベント 	イベントなどに参加し、 イベント会場の QRコード を読み取る	10~50pt	イベントにより異なる
いきいき百歳体操	いきいき百歳体操に参加し、 会場の QRコード を読み取る ※活動場所や参加については、 お住まいの地域の地域包括支援 センターへご相談ください。	参加者 50pt お世話係 50pt	週1回 (年上限: 3,000pt)
コミュニティバス等利用	コミュニティバス等を利用し、 車内設置の QRコード を読み取る [対象コミュニティバス等] ●家島コミュニティバス ●坊勢コミュニティバス ●コミュニティバス雪彦(溝口お買い物便) ●コミュニティバスふくひめ号 ●高木地域デマンド型乗合タクシー	5pt	1日2回 (1区間につき)

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。