

65歳から始める“健康&ポイ活習慣” ひめさんポ

～姫(ひめ)路で楽しく散(さん)歩して健康になるポイント～

HIMEJI CITY
姫路市



いつまでも住み慣れたまちで健康に暮らせるよう、
毎日楽しく健康づくりにチャレンジしてみませんか？

ひめさんポとは

スマートフォン用アプリ「脳にいいアプリ」を使って、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貯まります。
(年度ごとに最大2000ポイント)

貯まったポイントはPayPayポイントへ交換できます。



「脳にいいアプリ」とは

脳科学の研究をもとに、中・高齢者の「脳と体の健康維持」を目的に作られました。
運動や食事、脳トレ、体重・血圧の管理など、簡単な操作で楽しく効果的に健康づくりをサポートしてくれる無料のアプリです。



歩数計
歩行ペース計測



脳にいい
食事の管理

数種類の
脳トレ難易度
自動設定



体重や
血圧などの
健康数値の
管理



※スマートウォッチ非対応

対象者

65歳以上の姫路市に住民登録がある方で、スマートフォンをお持ちの方
※スマートフォンの一部機種では、「脳にいいアプリ」をダウンロードできない、
または歩数が計測されない場合があります。

・カンタン・

始め方は **3** ステップ



ステップ①

アプリをダウンロード

ステップ②

ひめさんポに申込

ステップ③

アプリを使ってためる

ステップ①

アプリをダウンロード



脳科学に基づいた脳の健康維持アプリ

脳にいいアプリ

お手持ちのスマホにアプリを入れる方法

下記QRコードを読み取っていただきアプリをインストールしてください。

Androidの場合 ▶

Google Play



iPhoneの場合 ▶

App Store



ステップ②

ひめさんポの申し込み

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、健康保険証、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>プロフィール より市区町村に「姫路市」を設定してください。



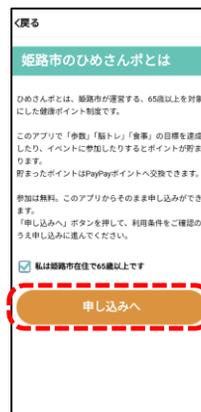
手順 1

ホーム画面で
市区町村メニュー
をタップ



手順 2

ひめさんポ
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
ボタンをタップ



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
むボタンをタップ



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。

※申込み多数の
場合、承認まで日
数を要する場合
があります。

ステップ③



アプリを使ってためる

2024/07/22(月) メニュー

ブレキユアくんのアドバイス
こんにちはワン！脳トレの目標達成を目指しましょう！

Advice!



姫路市メニュー

ひめさんポ情報

QRコードを読む

今日の目標



かんたん健康管理

体重	1/10 14:36	65.0 kg
血圧	1/10 14:36	130/75 mmHg
血糖	1/10	110 Mg/dL
体温	1/10 14:37	36.5 °C

アプリの活動	付与ポイント	付与制限
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	5pt	1週間1回
1週間で、目標歩数を7日達成	2pt	1週間1回
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	5pt	1週間1回
1週間で、目標脳トレ回数を7日達成	2pt	1週間1回
目標食事品目を達成	1pt	1日1回
歩く、脳トレ、食べる全て目標達成	1pt	1日1回
アプリを起動	1pt	1日1回
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～土曜、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。

QRコード読み取り	実施すること	付与ポイント	付与制限
イベントなど	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
その他活動	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(自動付与)	100pt	新規登録時
通いの場会員番号の登録	いきいき百歳体操参加ポイントの通いの場会員番号をアプリのユーザーIDと紐づけ登録する(登録手順は、アプリ内のお知らせ欄をご覧ください)	50pt	初回紐づけ登録時

ポイントを使う

ひめさんポをPayPayポイントに交換する

アプリ内に貯まったひめさんポは「PayPayポイント」に交換することができます。
 交換にはPayPayアプリのインストールと登録が必要です。
 PayPayについてはこちらから。(PayPay公式ホームページ) ▶



10pt=10円
 ※10pt単位の交換となります。

PayPayと連携する手順



手順 1
 ポイント情報を
 タップ



手順 2
 「PayPay
 ポイントと
 交換」をタップ



手順 3
 「PayPay
 にログイン」
 をタップ



手順 4
 PayPayに
 ログイン



手順 5
 アカウント
 連携する



**連携
 完了**
 アカウント
 連携完了

PayPayポイントへ交換する手順



「PayPayポイン
 トと交換」をタップ

手順 1



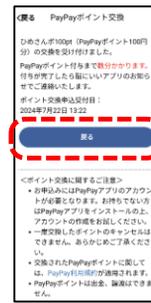
交換するポイント数を入力し、
 「PayPayポイントと交換」を
 タップ。

手順 2



「交換する」をタップ

手順 3



「戻る」をタップ。

**交換
 完了**

お問い合わせ先

●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)

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。