

はつポをはじめよう

# はつポで“はつらつ”の第一歩。

廿日市市は、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるまちを目指しています。  
 高齢者が自立して、社会参加や社会的役割を持つことは、生きがいや介護予防につながります。  
 そのため、市では福祉や地域の担い手として活躍できるよう、スマートフォンを活用したICT(情報通信技術)の利用促進に取り組んでいます。  
 介護予防には、**運動** **栄養** **社会参加**の3本柱をバランスよく実践することが大切です。  
 はつポは、これらの要素を楽しみながら取り組むことができるポイント制度です。

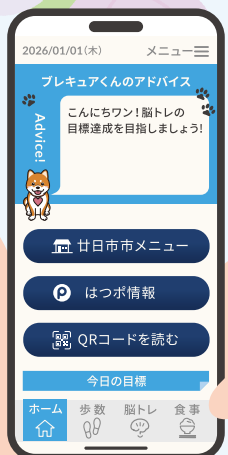
無料

アプリは完全無料、追加費用も一切ありません。

使用するアプリは？

## 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。



## 廿日市市の 廿らつプラチナボランティア

ポイント制度でボランティア活動を促進!

ボランティアポイント対象団体はこちらから▶



以下のような市が指定する廿らつプラチナボランティアの活動を行うことで“はつポ”のポイントが獲得できます。

### 介護施設等でのボランティア活動

レクリエーション補助、話し相手、見守り、食事準備、お茶だし、趣味や特技の披露、掃除、洗濯等のボランティアを介護施設等で実施している人。

### 介護予防普及啓発活動

健康づくり応援団やウォーキングリーダーとして、健康づくりの普及啓発活動をしている人。

### 廿らつサロン・百歳体操でのお世話活動

廿らつサロンや百歳体操内での行事活動、レクリエーション、会場準備、見守り、料理の手伝い、お茶だし等参加者と一緒に楽しく世話人活動をしている人。

### 食生活改善推進・食育の普及啓発活動

食生活改善推進員として料理教室や講習会などを実施して、地域で食育、栄養改善活動をしている人。

### 地域の見守り活動(立哨)

登下校の見守り活動を基本としながら地域の中で見守り活動や高齢者等に対するあいさつ・声かけを実施している人。

### 認知症カフェでのボランティア活動

認知症カフェで、参加者の見守りや活動補助をしている人。

※詳しくは健康福祉部高齢介護課へご確認ください。

まちで はつポ を使う

アプリ内にたまった「はつポ」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。

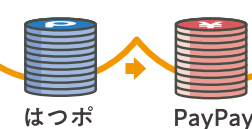


### PayPayポイントへ交換する



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。

100pt = 100円



※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

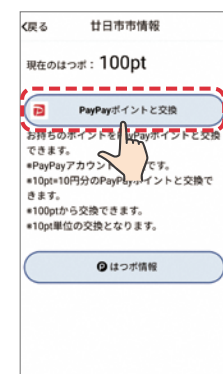


PayPayについて詳しくは

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はつポ情報をタップ)



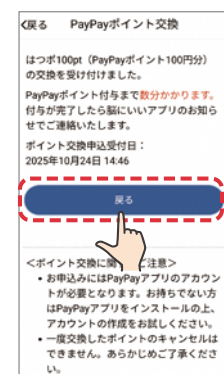
PayPayポイントと交換をタップ。



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。

### お問い合わせはこちら

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利用ください。

はつポ事業およびその他全般について



廿日市市健康福祉部高齢介護課  
TEL 0829-30-9167 (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。



2026年1月発行

ちょうどいい、みつけた。

# 廿日市市

はつかいち

ボランティア活動や健康づくりにチャレンジしてみませんか!

# はつポ

脳もからだもはつらつ、いきいき!

「脳にいいアプリ」アプリではじめる

みんなで元気! はつかいち

65歳から

健康活動や廿らつプラチナボランティアの活動でポイントがたまります!