はつポで楽しく、健康に



問 高齢介護課☎㉚9167

スマホアプリを活用して、ボランティア活動や百歳体操などへの参加、アプリ内での活動（ウオーキング、脳トレ、食事管理）をしてポイント「はつポ」を貯めることができます。貯まったポイント（はつポ）は、PayPay（ペイペイ）ポイントに交換し、買い物をすることができます。

対　象　65歳以上で廿日市市に住民登録があり、スマートフォンを持っている人

▲詳しくは、市ホームページから



▲よっしーさん（68歳）〈写真左〉、まあちゃんさん（73歳）〈写真右〉

はつポを活用している利用者の声

同世代の皆さん、上を向いて姿勢良く歩きましょう！

コロナ禍からウオーキングを始め、1月から「はつポ」を始めました。仕事前や夕食後に夫婦で歩いていて、1日3万5千歩を目標にしています。継続の成果として、5年前からの糖尿病の数値が改善し、体も引き締まりました。

アプリ内の「ウオーキングチャレンジ」では、設定されている目標歩数を段階的に達成し、現在は最後のチャレンジに挑戦中です。

再来年3月には、実際の「四国八十八ヶ所巡り」と「みちのく潮風トレイル」へ挑戦したいと思っています。



いつまでも健康に

（ブルーライトさん・83歳）

約7年前から昭北グラウンドのラジオ体操に毎日通っており、仲間から聞いて「はつポ」を始めました。現在はラジオ体操の行き帰りに加え、昼間に自宅の廊下を25分歩き、夜の日記時にアプリで歩数を確認しています。体操を通じて仲間が増え、同年代より体力があると実感しています。いつまでも健康で暮らせるよう、今後も続けていきたいです 。

自分のペースで

（mickeyさん・81歳）

孫にアプリを入れてもらい始めました。朝のウオーキングと、百歳体操・いきいき健康体操に通い、「はつポ」を貯めています。朝の空気や季節を感じて歩く中、筋肉がついたおかげか、10年前からの腰椎すべり症の痛みが治まり通院が不要になりました。体の衰えは感じますが、これからも自分のペースで無理なく体操やウオーキングを続けたいです。

歩いて、人とのつながりを

（さよちゃんさん・78歳）

「はつポ」を機に毎日歩く習慣ができました。現在は1日1万歩、アプリ内の「ウオーキングチャレンジ」の制覇が目標です。毎日歩くことで周囲とのあいさつや会話が生まれ、体も動きやすくなりました。外に出て人と接する大切さを実感しています。今後も①歩くこと②脳トレ③食事管理を継続し、3つの目標を達成したいです。

PayPayを活用してお買い物体験！

「はつポ」をPayPayポイントに交換して買い物をしてみませんか。

と　き　11月20日㈭
①10時 ②10時30分 ③11時 ④11時30分 ⑤14時 ⑥14時30分 ⑦15時 ⑧15時30分

ところ　ゆめタウン廿日市1階イベントスペース

定　員　各回25人（申し込み先着順）

申込方法　11月2日㈰9時～高齢介護課まで電話☎㉚9167で。

申込期限　11月13日㈭

ウオーキングの注意事項！

- こまめな水分補給をする
- 体調が優れないときなどは無理せず休む
- 体調や体力に合わせた歩数やペースで歩く

世界遺産登録30周年記念

第13回 世界遺産サミット

問 世界遺産登録30周年記念事業実行委員会事務局（JTB広島支店内）
☎082（542）5025

嚴島神社と原爆ドームの世界遺産登録30周年を記念して世界遺産サミットを開催します。

世界遺産の保全や観光面における活用に関する講演や、世界遺産を有する自治体の首長などによる会議を実施します。スペシャルトークではタレントのイモトアヤコさんを招き、日本と世界をつなぐ視点から、その土地ならではの魅力や文化価値、未来へ受け継ぐべきことに関する講演を行います。

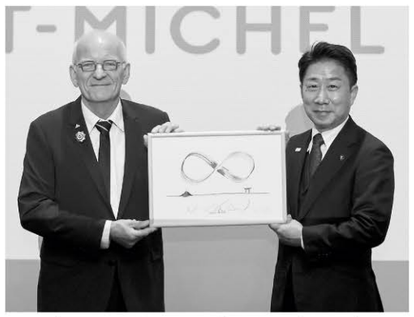
と　き　11月28日㈯12時30分～17時15分
ところ　広島国際会議場
申込期限　11月10日㈫（応募者多数の場合抽選）
申込方法　特設ホームページから。

▲特設ホームページ

モン・サン＝ミッシェル市を訪ねて

嚴島神社世界遺産登録30周年記念事業の一環として、9月2日から9日まで、市長らが観光友好都市であるフランスのモン・サン＝ミッシェル市などを訪問しました。

モン・サン＝ミッシェル市では、世界遺産登録30周年記念をPRするための写真展示会、食の交流事業を実施するとともに、2029年の観光友好都市提携20周年に向けた具体的な取り組みや、新たなロゴの制作などに関して、意見交換を行いました。



▲ロゴマークを披露するボノ市長（写真左）と松本市長

医療機関・薬局に行くときは、マイナ保険証を利用してください！



※マイナ保険証とは健康保険証として利用登録されたマイナンバーカードのことです

問 保険課☎㉚9159

マイナ保険証のメリット

データに基づく、より良い医療が受けられる

薬剤情報などの提供に同意すると、おくすり手帳を見せなくても過去に処方された薬や特定健診などの情報を初診でも医師・薬剤師にスムーズに提供できます。

高額療養費の限度額を超える支払いが免除される

紙の認定証を持参しなくても高額療養費の限度額を超える支払いが免除になります。

救急現場で、適切な応急処置や搬送先の選定などに活用される

救急搬送中、より適切な処置や円滑な病院の選定のためにマイナ保険証が活用され、搬送先の病院でも役立てられます。

資格確認書でこれまでどおり医療が受けられます

- マイナ保険証の登録をしていない人には、資格確認書が交付されます。（申請不要）
- マイナ保険証を登録している人で、マイナ保険証での受け付けが困難な人は、申請により資格確認書を取得できます。国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している人は、保険課または各支所で申請してください。