

令和6年度 三原市健康アプリ実証事業 チャレンジ！

健康ポイント  三原市
MIHARA

「はらっポ」を
ゲットしよう！

三原市健康アプリ実証事業とは

実証期間 令和6年5月1日～令和7年2月28日

本事業は2024年5月より三原市が、(株)ベスプラ（脳にいいアプリの運営者）との共同研究として実施するポイント制度です。高齢者一人ひとりが楽しみながら健康づくりへの関心を高め、健康的な生活習慣の定着を目的としています。

専用アプリ（脳にいいアプリ）をスマートフォンにインストールし、健康アプリ実証事業に登録後、脳トレや食事チェック、歩数の目標を日々達成することで「はらっポ」（健康ポイント）が貯まります。

貯まったポイントはPayPayポイントへ交換できます。

運動不足や
「疲れやすい」など
体力低下を感じている人は
ぜひチャレンジ！

対象者

75歳以上の三原市民で、スマートフォン（iPhoneやAndroid）
機器を持っている方

利用手順

・カンタン・

始め方は **3** ステップ



ステップ①

アプリをインストール

ステップ②

事業に申し込み

ステップ③

アプリを使ってためる

※ステップ②の事業申し込みを行うことでポイントがたまります。

「脳にいいアプリ」とは

脳科学の研究をもとに、中・高齢者様の「脳と体の健康維持」を目的に作られました。運動・栄養・脳刺激・健康管理をバランスよく取り込んでおり、簡単な操作で楽しく効果的に、健康づくりができる仕組みになっています。（無料アプリ）



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

ステップ①

アプリをインストール



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

事業に申し込み

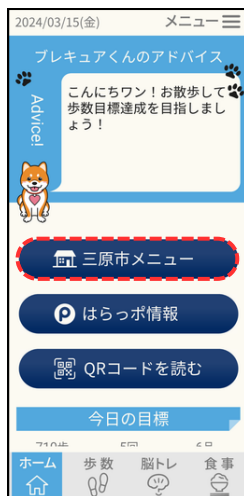
申し込みに必要なもの

✓ 本人確認書類

(マイナンバーカード、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「三原市」を設定することで、アプリホーム画面に
「三原市メニュー」が表示されます。



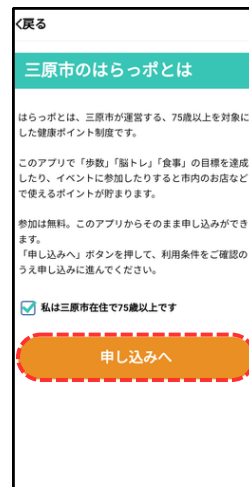
手順
1

ホーム画面で
三原市メニューを
タップ



手順
2

はらっポ申込を
タップ



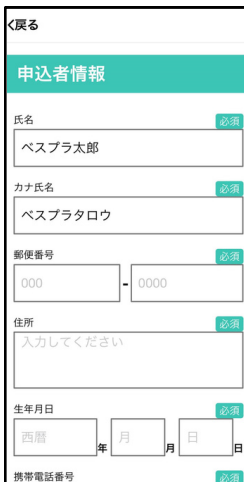
手順
3

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



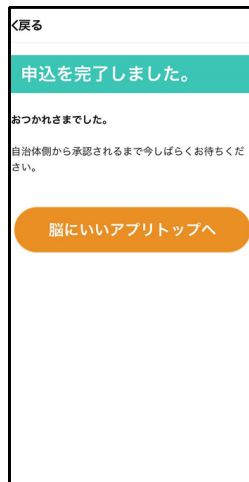
手順
4

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、申込みボタ
ンをタップ



申込
完了

これで申し込みは
完了です。
三原市にて
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



アプリの活動	付与ポイント	付与制限
目標歩数を達成	1 pt	1日1回
1週間で、目標歩数を5日達成	10 pt	1週間1回
目標脳トレ回数を達成	1 pt	1日1回
1週間で、目標脳トレ回数を5日達成	10 pt	1週間1回
目標食物品目を達成	1 pt	1日1回
歩く、脳トレ、食べる全て目標達成	1 pt	1日1回
アプリを起動	1 pt	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	5 pt	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
健診	健診結果を市役所へ持参し、 QRコード を読み取る ※1	100 pt	年1回
イベント	イベントに参加し、イベント会場の QRコード を読み取る	100 pt	月10回 (同一イベントは1日1回まで)

※1 詳細は、はらっポ承認後に三原市メニューの「三原市からのお知らせ」をご覧ください。

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	事業に 申し込む (自動付与)	100 pt	新規登録時
認知機能テスト	認知機能テストに回答 する (自動付与) ※2	50 pt	年2回

※2 ポイント付与には1か月ほどかかります。

上記以外にもアンケートでポイントがもらえる場合があります！

ポイントを使う 健康ポイントをPayPayポイントに交換する

アプリ内に貯まった健康ポイントは「PayPayポイント」に交換することができます。
例) アプリ10ポイントはPayPayポイント10円分に交換できます。
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



家族サイトのご紹介



脳にいいアプリ
家族サイト

「家族サイト」は、「脳にいいアプリ」を通じて、ご家族の運動・食事・脳トレ等の活動状況や脳年齢等の健康状態、写真の共有ができます。

離れていても近くにいても、家族みんなが安心できるサービスです。



家族サイト公式
ホームページ



三原市からのご案内

75歳から始める！

スマートフォンを使った健康ポイント制度実証実験について

詳しくは三原市公式ホームページよりご確認ください。



お問い合わせ先

アプリの使い方
について



脳にいいアプリサポートセンター

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



三原市 高齢者福祉課

TEL 0848 - 67 - 6055

(平日 9:00~17:00)