

特集

健康になれる スマホに慣れる!

\ 65歳以上の皆さん! /

きらポで健康づくり、はじめませんか?

コロナ禍により、高齢者の体力や生きがいの低下が懸念される中、デジタル技術を活用した健康事業「きらポ」が令和5年6月から始まりました。

今号では、きらポの内容や実際の活用方法などを紹介します。きらポを活用して、生き生きと元気に、きらきらと輝く毎日をお過ごしください!

☎地域共生推進課 ☎963-9187

\\ きらポって何? //

正式名称は「越谷きらきらポイント」。

スマートフォンのアプリで、歩く、脳トレ、食事管理などの健康管理ができます。

市内在住の65歳以上の方が対象で、アプリで設定された毎日の目標を達成したり、市が行う対象のイベントやボランティアに参加したりすることで、楽しくポイントをためることができます。

ためたポイントは、キャッシュレス決済PayPayで使うことができます。

*右記の二次元コードから、アプリのインストール方法や、きらポへの申請方法を動画でご覧になれます



アプリの
インストール
方法は
こちら



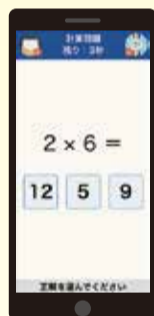
きらポの
申請方法は
こちら

\\ きらポでできること //



歩く

歩数が自動で集計されます。お出かけの際にスマホを持ち運ぶ習慣を身につけ、目標達成を目指しましょう!



脳トレ

脳研究に裏付けされた問題(計算・パズル・記憶)が出てきます。隙間時間にチャレンジしましょう!



食事管理

脳にいいとされている食品目(9品目)の管理ができます。バランスのよい食生活を身につけましょう!

さらに...

年齢に応じた目標を達成するとポイントがたまる!

イベントやボランティアへの参加でもポイントがたまります!

人との交流や、ボランティアなどで外出することは、認知症予防に効果があるとされています。

「きらポ」では、市が行うイベントやボランティアに参加した場合でも、ポイントをためることができます。



例えば...

イベント 1回10ポイント(月5回まで)

- ・いきいき元気教室
- ・老人福祉センターの利用 など

ボランティア 1回100ポイント(年50回まで)

- ・ハッポちゃん体操普及員
- ・地域支え合い会議 など

コツコツためて

\\ きらポでお得にお買い物! //

ためたポイントは、キャッシュレス決済のPayPayで使えるポイントに変換できます!(PayPayアプリのインストールが必要です)

ポイントの使い方は、支払いの際にPayPayを選択して決済するだけ!



1ポイント = 0.7円



変換率

きらポ「1ポイント」= PayPay「0.7円」
*変換は10ポイント単位で可能です



越谷市役所

☎343-8501 越ヶ谷4-2-1
開庁時間：平日8:30~17:15