

【埼玉版スーパー・シティプロジェクト交流会】

ICT(アプリ/AI)を活用した 地域住民の健康促進 × 地域活性サービス



株式会社ベスプラ

- 1. サービス概要（開発概念）**
- 2. 自治体導入実績・効果（5つの注目点）**
- 3. サービスの特徴**
- 4. 今後の展望（本プロジェクトへの貢献）**

1. サービス概要（開発概念）

会社概要

(b_p) 中高齢者ヘルスケアに特化したITベンチャー

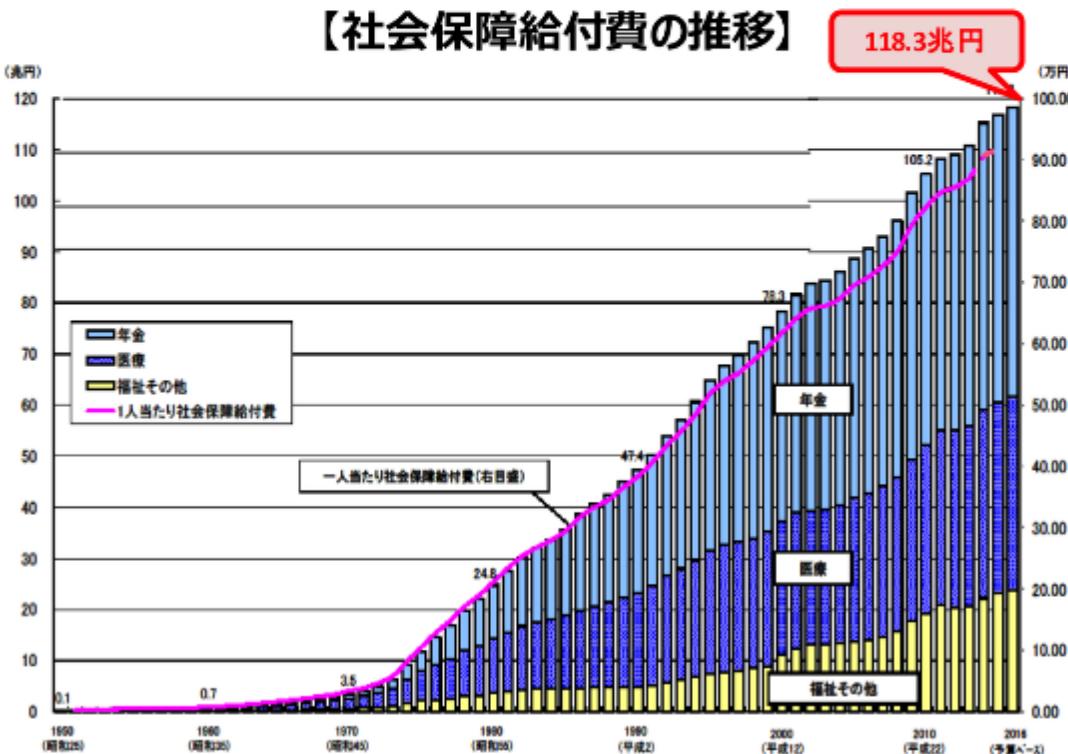
項目	説明
社名	株式会社ベスプラ / bspr co., ltd.
代表取締役	遠山 陽介
所在地	東京都渋谷区神宮前5丁目18-10 エクサスペース3C
設立	2012年4月2日
資本金	5,000,000円
社員数	日本：10名（2025年7月1日時点）
事業内容	<ol style="list-style-type: none"> ITサービス事業(脳にいいアプリ/TheTIMESALE) システム受託事業
取引先	<ul style="list-style-type: none"> 三菱UFJ信託銀行、BHQ株式会社、京都大学、東京大学 第一生命、三井住友海上、東京海上日動、東京ガス、トヨタ 八王子市、渋谷区、越谷市、松山市、姫路市、他

超高齢化による社会保障給付費(医療/介護費)の増加が問題

5

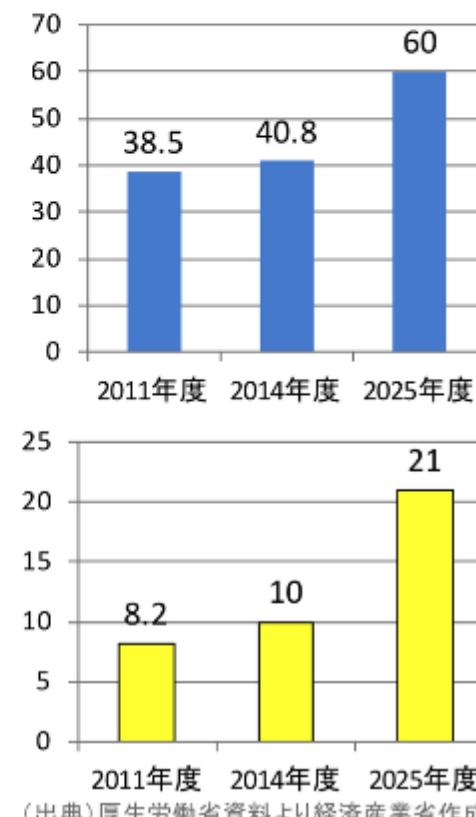
- 社会保障給付費は年々増加しており、2016年度は118兆円を上回る水準となっている。
- 現在、国民医療費は40兆円を超えており、2025年度には約60兆円に達する見込み。
- 介護保険給付費は、現在の10兆円から2025年度には約21兆円に達する見込み。

【社会保障給付費の推移】



(出典) 国立社会保障・人口問題研究所、厚生労働省等

【国民医療費の見通し】



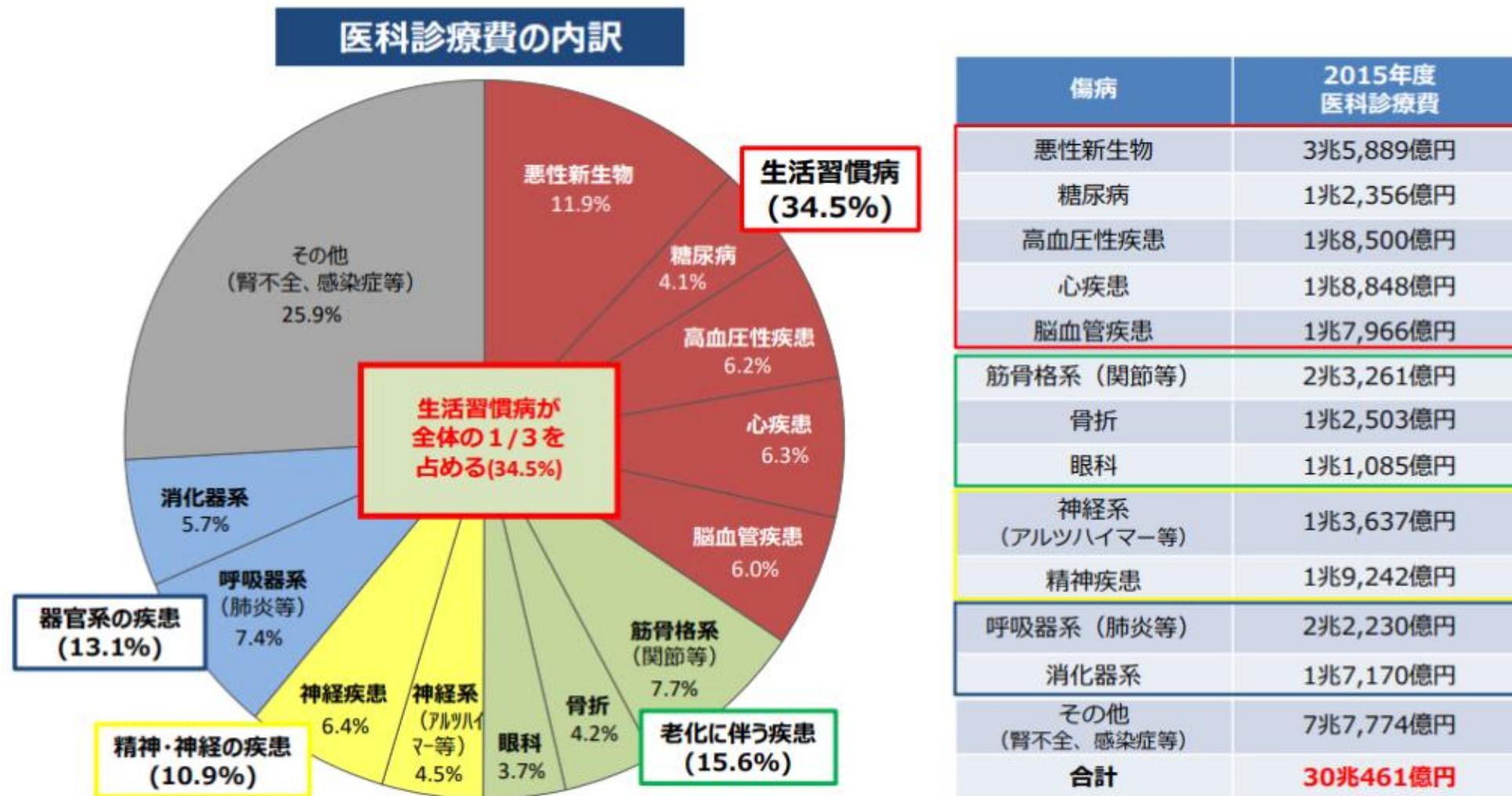
(出典) 厚生労働省資料より経済産業省作成

(b_p)
ベスプラ

ICTを活用した
ポピュレーション
アプローチで
健康社会を作りたい

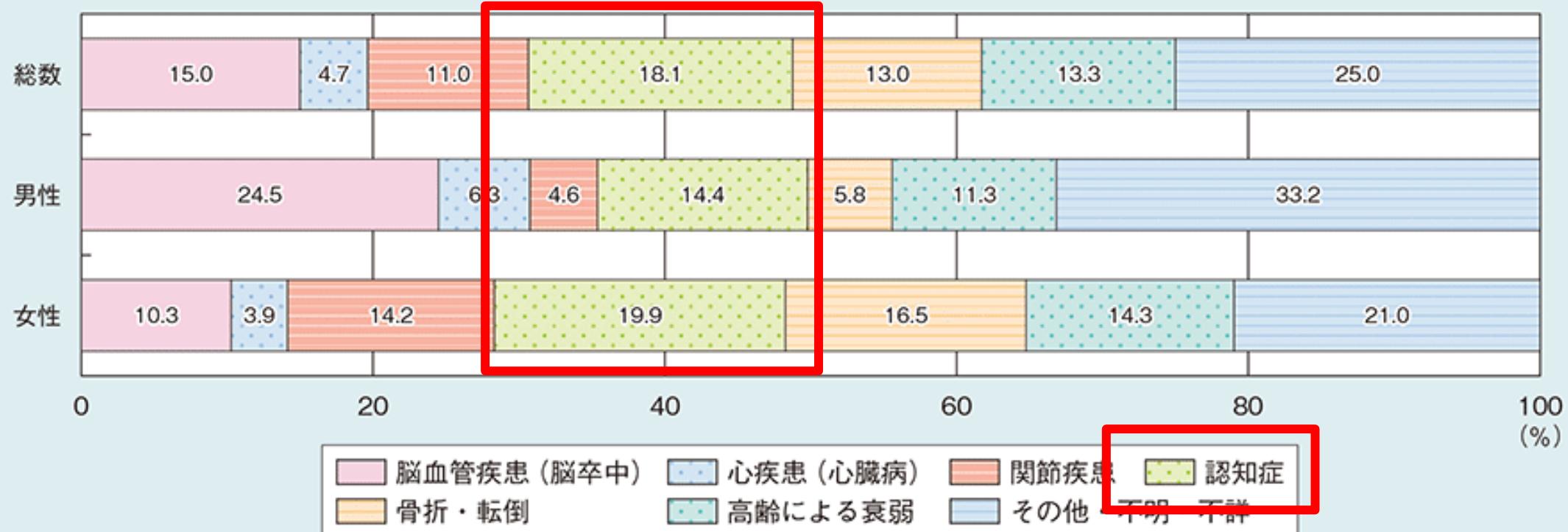
【医療費】3分の1が、『生活習慣病』

- 実際、医科診療費の3分の1以上が生活習慣病関連。



【介護費】 最も多い原因が、『認知症』

図1-2-2-10 65歳以上の要介護者等の性別にみた介護が必要となった主な原因



資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」(令和元年)

(注) 四捨五入の関係で、足し合わせても100%にならない場合がある。

生活習慣病(糖尿病)、認知症の予防方法は似ている

8

生活習慣病(糖尿病)の予防



運動



食事管理



バイタル
管理



ストレス緩和

日本糖尿病学会および、米国糖尿病学会などのガイドラインより推奨グレードA

認知症の予防



運動



食事管理



社会参加
知的活動



ストレス緩和



バイタル
管理

カロリンスカ研究所(Finger研究)国立長寿医療センターの認知症予防ガイドライン

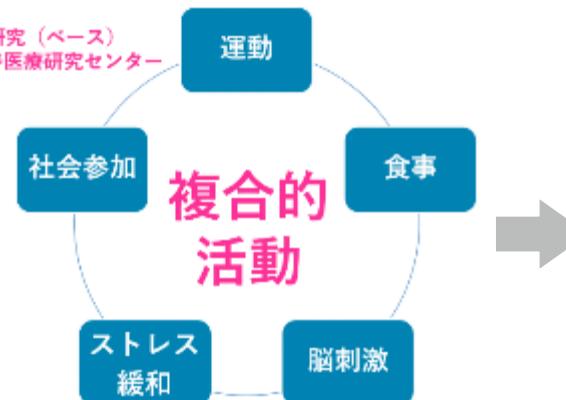
運動・食事管理・バイタル管理などの複合的な活動が有効

医師やアカデミアと協力し「脳にいいアプリ」を開発

歩行・脳トレ・食事管理・バイタル・服薬管理

生活習慣病/認知症既存研究
(体と脳のケア)

- Finger研究（ベース）
- 国立長寿医療研究センター



脳の健康維持アプリ
脳にいいアプリ



AI相談機能
(心のケア)



ChatGPT

ユーザー15万人。継続率は80%以上！

複数の大規模研究にて生活習慣病と認知症の予防示唆を得た



①生活習慣病予防効果

【八王子市大規模実証結果】

約5,000名に6ヶ月間の実証

- ・歩行量の増加(7割)
- ・食事意識改善(3割)
- ・血圧3%低下
- ・BMIが19%低下
⇒8割の肥満が非肥満に

②認知症予防効果

【浜松市大規模実証結果】

約500名に6ヶ月間の実証

- ・認知機能テスト点数向上
- ・脳MRIデータ分析より
認知症を9年遅らせられる

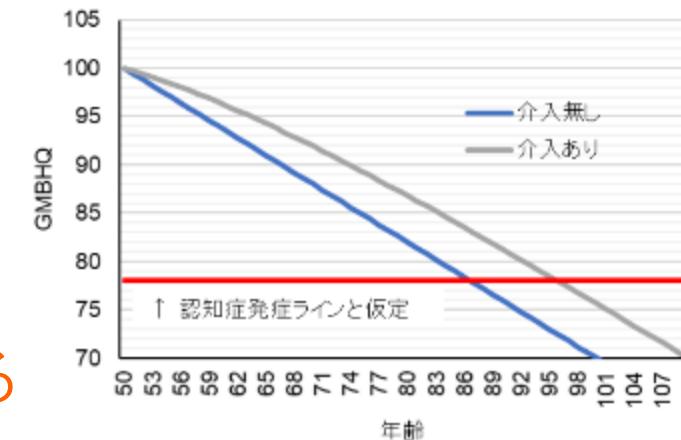
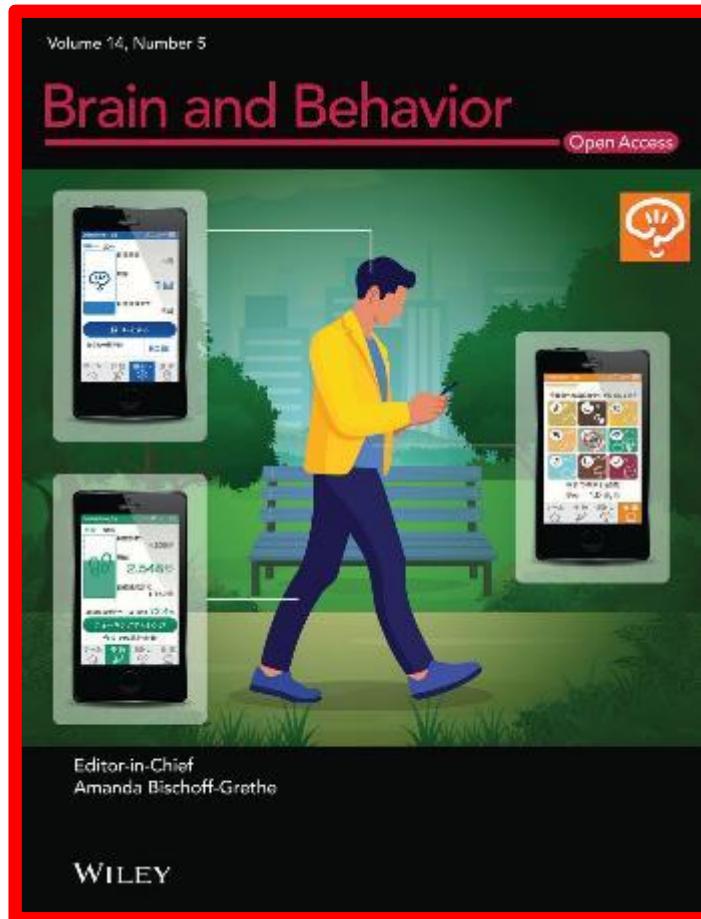


図12 アプリ介入の有無による認知症発症遅延効果を推定する試み

効果・アプローチが注目され学術雑誌の表紙に



タイトル : Smartphone app for lifestyle improvement improves brain health and boosts the vitality and cognitive function of healthy middle-aged adults

著者 : Keisuke Kokubun(京都大学), Kiyotaka Nemoto(筑波大学), Yoshinori Yamakawa(京都大学)

掲載誌 : Brain and Behavior

発表号 : Volume 14, Issue 5, 2024

論文URL :

<https://onlinelibrary.wiley.com/toc/21579032/2024/14/5>

市民が健康になって、地域が活性化する

市民は健康活動で
ポイントもらえる



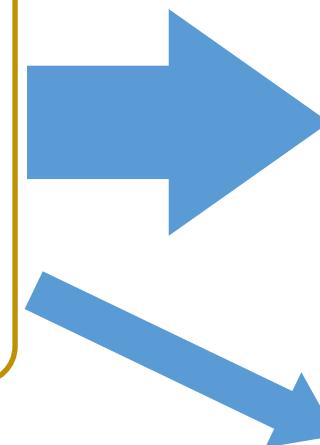
歩く/食事/脳トレ



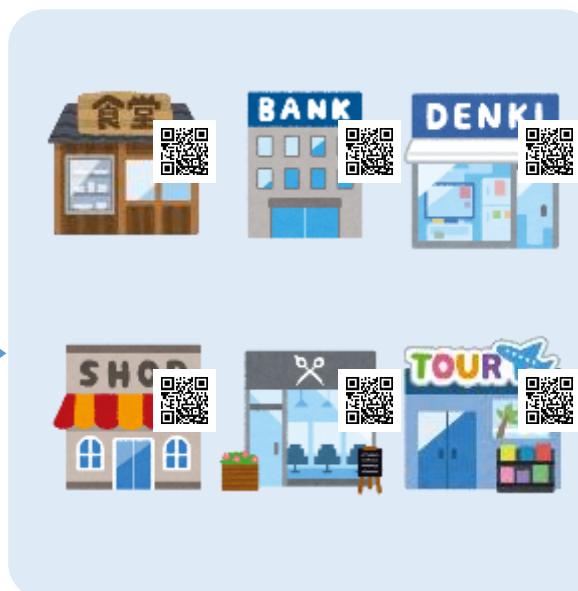
イベントや雇用



ポイント
利用



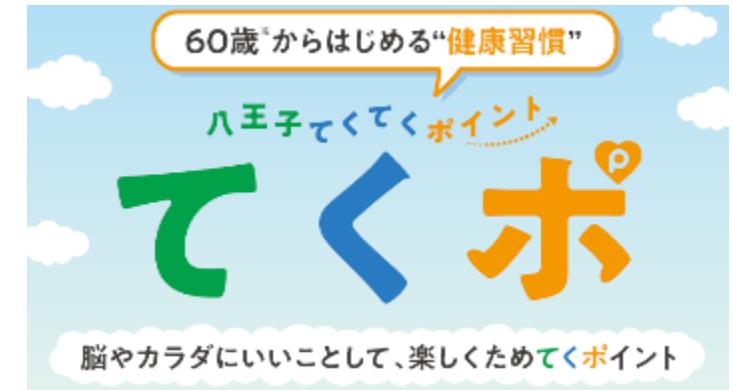
市内店舗で
ポイントつかえる



2. 導入実績・効果（事例紹介）

中高齢者向け健康アプリ自治体導入数シェアトップ

14



厚労省/経産省主催
日本健康会議2024 最優秀賞

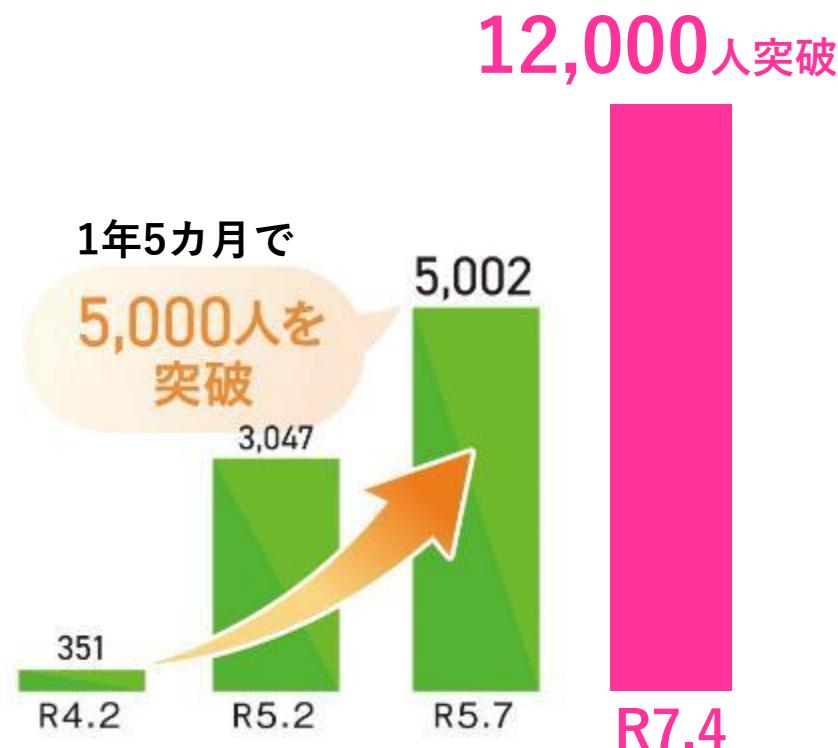


【事例①】八王子市（広域で効果的な健康施策）

15



【アプリ参加者は順調に推移】



意識・メンタルの向上



各数値の改善率

歩行速度	68.9%
	➡ フレイル・介護予防に
認知機能	66.9%
	➡ 認知症予防に
体重(BMI)	95.3%
	➡ 糖尿病・がん予防に
血圧	89.2%
	➡ 脳卒中・心筋梗塞予防に

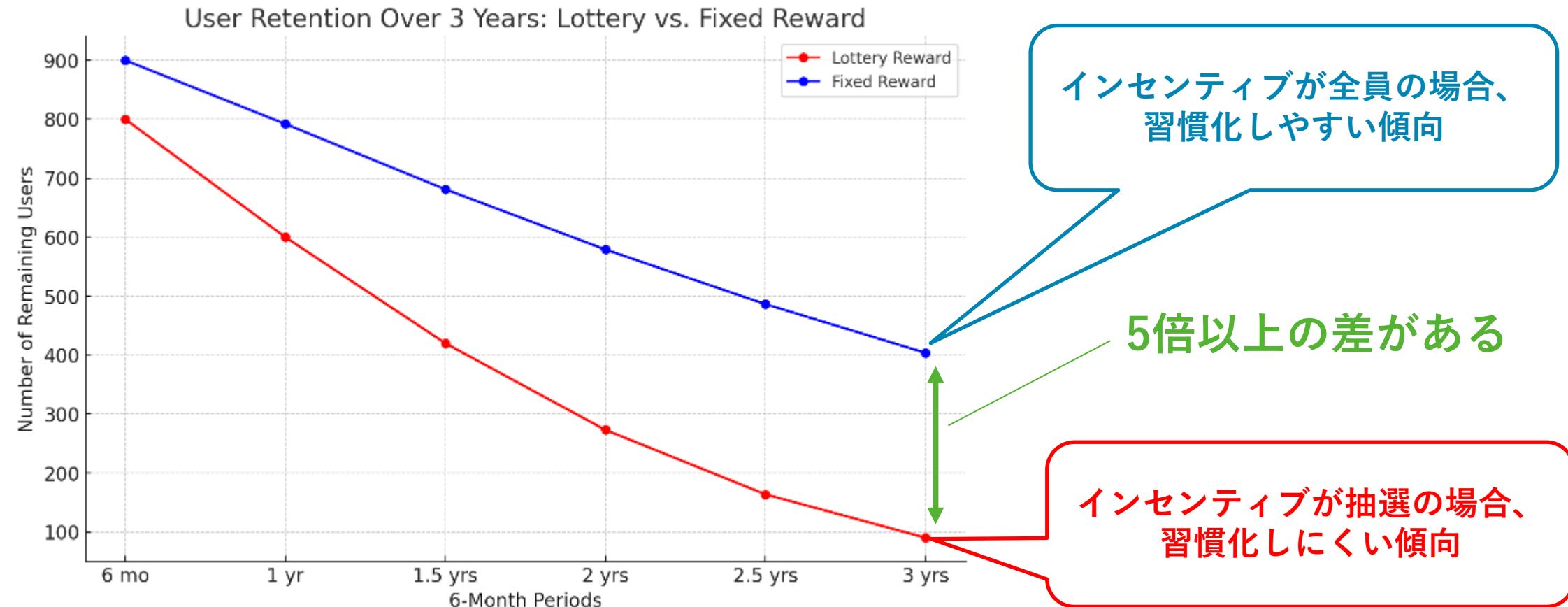
アプリのみと比較して、利用者数や活動量が4～5倍に増えた

八王子市の結果データ
インセンティブ有
(健康ポイント有)

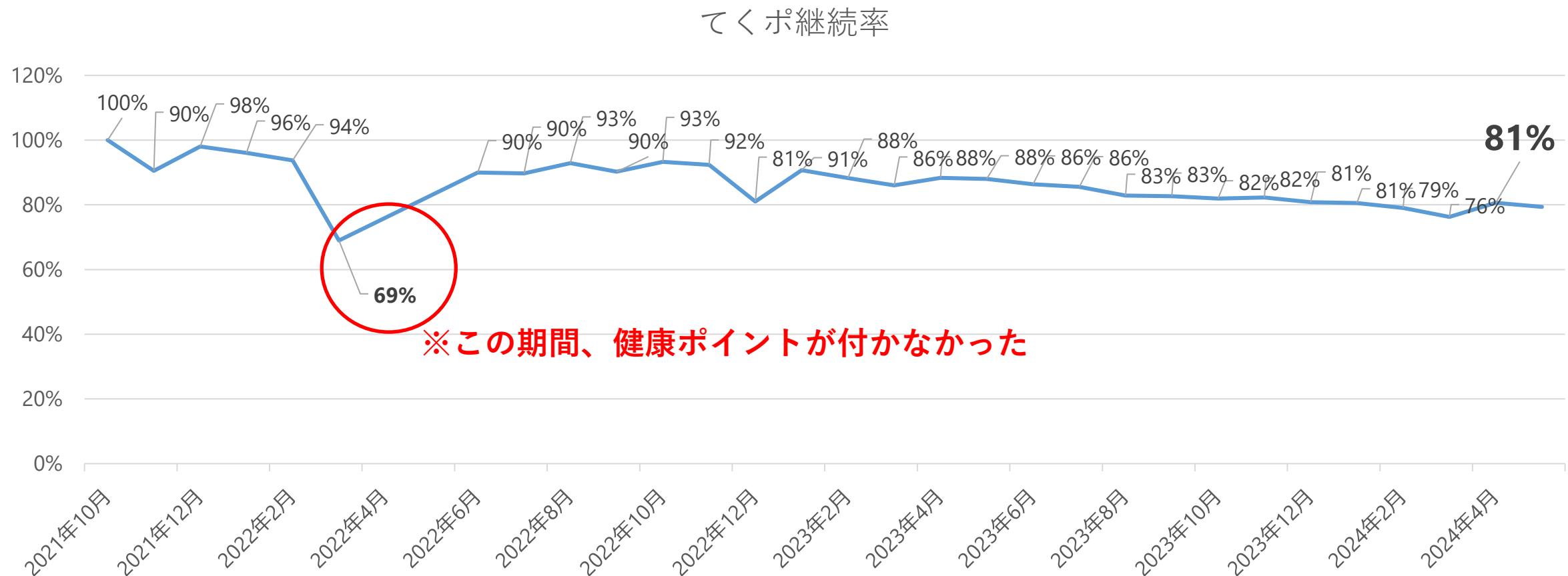
利用者の活動データ	
● 平均歩数: 5,247歩	← A市1,065歩
● 歩数アクティブ率: 92%	← A市61%
● 平均脳トレ回数: 3.62回	← A市0.5回
● 食事アクティブ率: 73%	← A市10%

別自治体の結果データ
インセンティブ無
(健康ポイント無)

抽選は、継続率が低い傾向にある（3年経つと8%未満）



(八王子市実績)3年継続しても継続率80%を維持





2023/4/9の朝日新聞朝刊21面にて
(八王子市てくボ)脳にいいアプリユーザ様の
紹介記事が掲載されました。

<78歳・男性(アブリューザ)の朝日新聞社の取材記事>

- ・以前は、膝が痛くてあまり歩かなかった。
 - ・医者に相談すると「手術が必要」と言われ車椅子を覚悟した。
 - ・市の職員から『脳にいいアプリ』を紹介された。
 - ・毎日少しづつ、歩行・食事品目の管理を実施した。
 - ・ポイントが仕組みが励みになり、
今では毎日5千歩以上、歩けるようになった。
 - ・本人コメント「2年前では考えられない。歩く事が嬉しい」

EBPMプラットフォーム

介護費抑制金額の試算結果

「EBPMプラットフォーム」を使って てくボによる介護費抑制効果を試算したところ
1人あたり 平均7,610円/年
3年間で48,600,000円という結果になった。

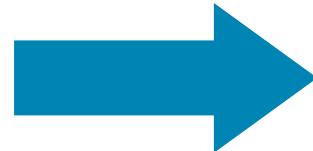
なお、ユーザー1人あたりコストは現状で2,000円弱
今後、ユーザー数の伸びに従って一人あたりコストはさらに下がっていく見込み

※2025年8月20日 八王子市資料「介護予防ボランティアポイントDXセミナー」より抜粋

脱アナログで業務効率化（改善率：80%の自治体も）

【アナログの業務】

カード台紙の作成・発注、受取、カウント
市民へ配布、授受、紛失、再送、机/椅子、
スタンプ用意、確認、集計、支払などなど



【デジタルの業務】

自治体専用サイトから、
QRコードを印刷して設置



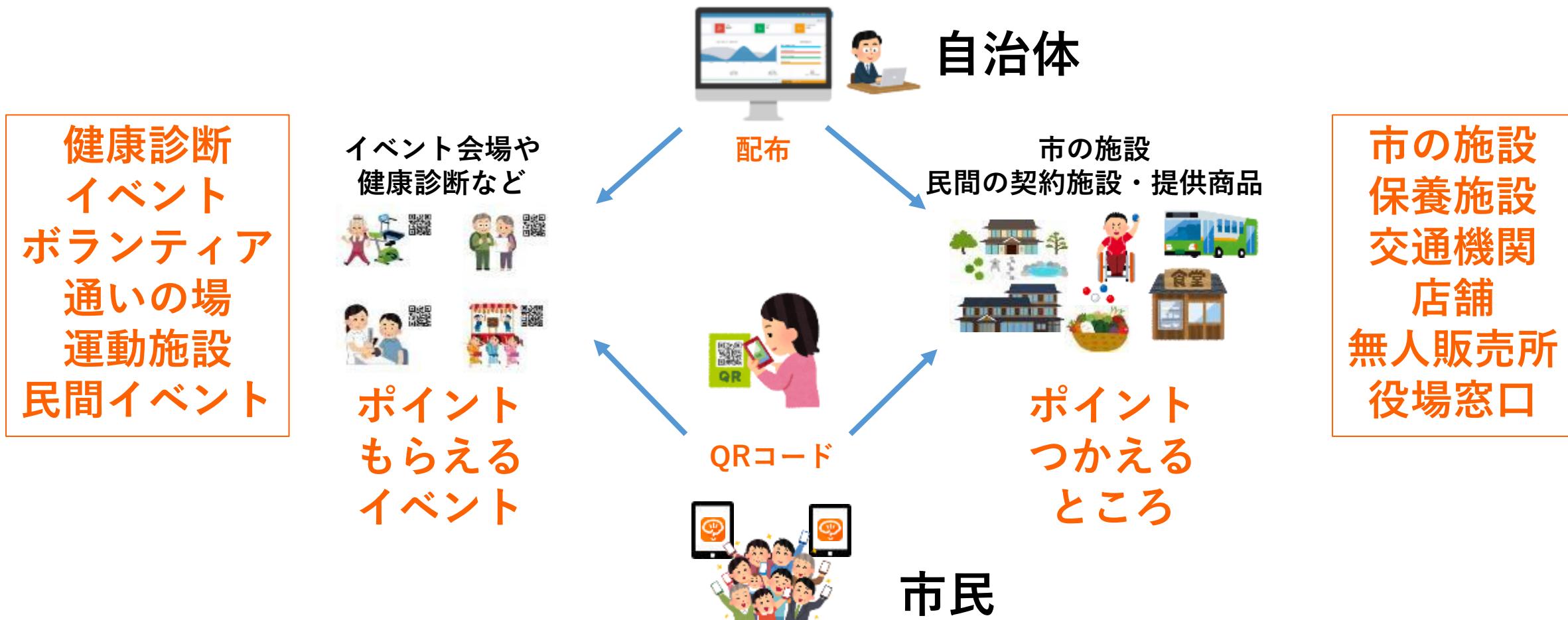
※確認・集計・
支払等自動化 健診・イベント・
通いの場などに貼るだけ



ポイント獲得

※回数制限やGPSで不正検知も実施

イベント、ボランティア、通いの場、健診にQRコードを設置



健康関心層→健康無関心層に波及

てくポ

登録時点別の平均歩数比較

各年4月の平均歩数を、てくポ登録月ごとに比較

▼登録月▼	2023年4月	2024年4月	2025年4月
2023年04月	5646.3	UPI 6034.8	UPI 6056.3
2024年04月		5085.7	UPI 5216.6
2025年04月			4929.3

▼ 時点ごとの歩数 ▼

各年4月中のユーザーの活動データから、1日時点で登録のなかったユーザーをその月の登録者とみなして平均歩数を算出。
なお、平均値の算出にあたっては歩数0のユーザーを除いている。

同じ人を経年比較すると、1年ごとに平均歩数が増えている

- 歩く習慣が着実に定着し、また歩く力が衰えていないことが示唆される
- なお、同様に比較すると、歩行速度もほとんどの方が改善または維持

後から入った人ほど登録時の平均歩数が低い

- 当初は健康関心層中心だったが、無関心層にも波及してきたといえるかも

※八王子市資料より

3. サービスの特徴

【柔軟】自治体に適したポイント設計・カスタムが可能

25

例

アプリの活動			
行動	実施すること	付与ポイント	付与制限
歩く 	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	さらに 5pt	1週間1回
	1週間で、目標歩数を7日達成	さらに 2pt	1週間1回
毎日目標達成で14pt／週			
脳トレ 	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	さらに 5pt	1週間1回
	1週間で、目標脳トレ回数を7日達成	さらに 2pt	1週間1回
毎日目標達成で14pt／週			
食べる 	目標食事品目数を達成	1pt	1日1回
起動 	アプリを起動	1pt	1日1回
かんたん健康管理の登録 	1ヵ月間で、かんたん健康管理(体重など)のいずれかを1回登録	10pt	月1回

QRコード読み取り			
行動	実施すること	付与ポイント	付与制限
イベント 	アプリでお知らせ通知のあったイベントに参加し、イベント会場のQRコードを読み取る	10pt	月5回
地域活動参加	市指定の地域活動に参加し、QRコードを読み取る	10pt	月5回
ボランティア1h 	市指定のボランティア受入機関のボランティアに参加し、施設のQRコードを読み取る	50pt 51回目以降 10pt ※年5000ptまで	1日2回 ※年5000ptまで
健診 	当年度中に受診した健康診断結果票を持参し、QRコードを読み取る (持参先はアプリから確認できます)	30pt	年1回

※上記活動の詳細などは、てくボ承認後に八王子市メニューの「八王子市からのお知らせ」をご覧ください。

その他活動			
行動	実施すること	付与ポイント	付与制限
登録ボーナス 	てくボに申し込む(自動付与)	100pt	新規登録時に1回
認知機能テスト 	アプリから送られてくる認知機能テストに回答する(自動付与) ※テストは、無料でできる回数に限りがあります。	50pt	年2回
お友達紹介 	てくボに友達を紹介する ※紹介方法は25ページをご覧ください。 ※お友達紹介ポイントは、付与に1ヵ月はかかる場合があります。	双方に 50pt	年8人

月次レポートで健康状況や活性状況などの推移を把握

①脳にいいアプリの活動

- ・歩数/歩行速度
- ・脳トレ/認知機能(簡易)
- ・食事品目数
- ・バイタル(BMI/血圧等)

⇒健康活動・効果の評価

②ポイント情報

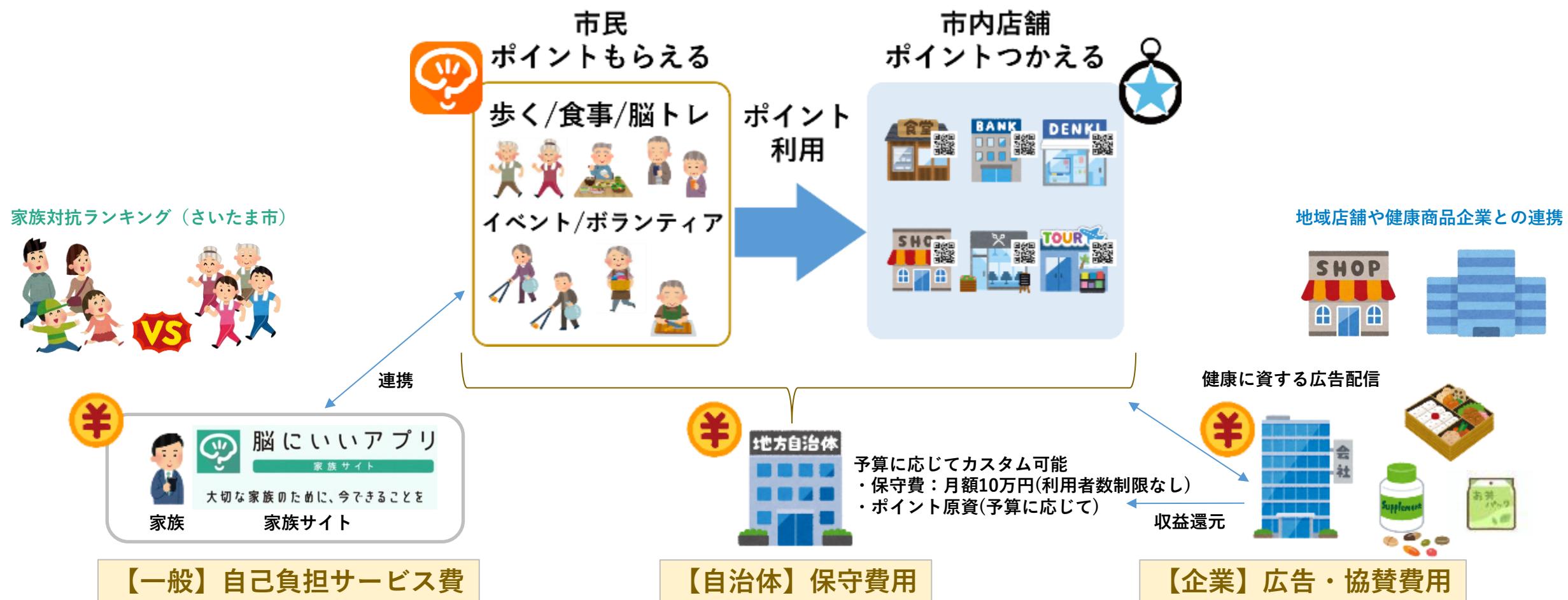
- ・総付与ポイント
- ・ポイント付与の詳細
- ・ポイント利用の詳細

⇒イベント参加者数、
ボランティア参加数
通いの場来場数など
施策評価・分析が可能

【サンプル】月間集計分析レポート		単位	目標参考値	2022年6月	2022年7月	2022年8月	2022年9月	2022年10月	2022年11月	2022年12月
1 対象人数		人		617	798	913	1062	1416	1789	2358
2 総歩数		歩		70,070,353	88,761,498	104,930,049	127,820,210	172,549,012	230,108,969	273,827,092
3 医療費抑制額(1歩あたり0.061円)		円		4,274,292	5,414,451	6,400,733	7,797,033	10,525,490	14,036,647	16,703,453
4 平均歩数(0は除く)		歩	2,000	5,503	4,967	4,844	5,282	5,616	5,693	5,429
5 平均歩数(0を含める)		歩		4,663	4,117	3,932	4,312	4,595	4,769	4,491
6 歩行速度平均(0は除く)		毎分/m	60	73.0	72.9	73.1	73.2	73.3	73.9	74.6
7 総脳トレ回数		回		39,894	55,424	68,660	76,056	93,514	117,040	133,070
8 総脳トレ時間(1回5分換算)		h		3,325	4,619	5,722	6,338	7,793	9,753	11,089
9 平均脳トレ回数(0は除く)		回		6.0	6.0	6.2	6.2	6.0	5.7	5.7
10 平均脳トレ回数(0を含める)		回		2.7	2.6	2.6	2.6	2.5	2.4	2.2
11 総食事品目数		個	11.0	54,652	74,186	86,663	97,516	125,955	163,837	190,024
12 平均食事品目数(0は除く)		個		6.2	6.2	6.2	6.3	6.4	6.3	6.3
13 平均食事品目数(0を含める)		個		3.6	3.4	3.2	3.3	3.4	3.4	3.1
14 平均BMI(0は除く)				22.5	22.7	22.5	22.4	22.6	22.7	22.6
15 平均血圧上(0は除く)	mmHg	18.5~25		121.5	120.6	121.9	122.0	125.0	125.4	126.8
16 平均血圧下(0は除く)	mmHg	140以下		72.3	71.9	73.4	72.4	74.2	75.4	76.1
17 平均血糖値(0は除く)	Mg/dL	90以下		116.0	118.0	112.0	106.6	129.2	106.9	108.3
18 服薬対象日合計	日	140以下		58	60	174	264	332	639	747
19 服薬(朝)回数	回			30	45	111	164	249	566	667
20 服薬(昼)回数	回			0	14	0	5	0	6	97
21 服薬(夜)回数	回			56	50	93	155	132	259	286
22 脳トレ難易度	回			10.5	10	9.5	9	8.5	8	7.5
初回認知機能テスト			数値	数値	数値	数値	数値	数値	数値	数値
1 テスト人数(被験者IDが設定されているで点数が0ではない人)	人			287	387	432	538	704	857	1169
2 テストスコア平均(0は除く)	点	36		70.5	71.0	72.1	71.0	70.4	70.7	70.8
3 スコア内訳_見当識 平均(0は除く)	点			13.4	13.4	13.6	13.4	13.4	13.4	13.4
4 スコア内訳_手がかり再生 平均(0は除く)	点			19.4	19.4	19.8	19.4	19.2	19.4	19.4
5 スコア内訳_時計描画 平均(0は除く)	点			5.9	6.0	6.1	6.0	5.9	5.9	6.0
ポイント情報			数値	数値	数値	数値	数値	数値	数値	数値
1 ポイント人数	人			555	716	848	958	1,321	1,652	1,910
2 総付与ポイント	ポイント			69,100	80,755	98,359	100,431	133,571	179,157	193,796
3 一人当たりの平均付与ポイント	ポイント			125	113	116	105	101	108	101

4. 今後の展望 (スーパー・シティプロジェクトへの貢献)

一般ユーザや地域店舗、企業からの収益をポイント原資に還元



①自治体様

- ・ ICTを活用して健康増進・介護予防をしたい
- ・ 効率的に生活習慣病やフレイルを予防したい

②企業様

- ・ 中高齢者に店舗や健康商品を紹介したい
- ・ 自社商品のモニターを探したい



ベスプラHP
info@bspr.co.jp