

脳にいいアプリ × 健康ポイントサービス

～地域の活力維持と健康増進を仕組化～



株式会社ベスプラ



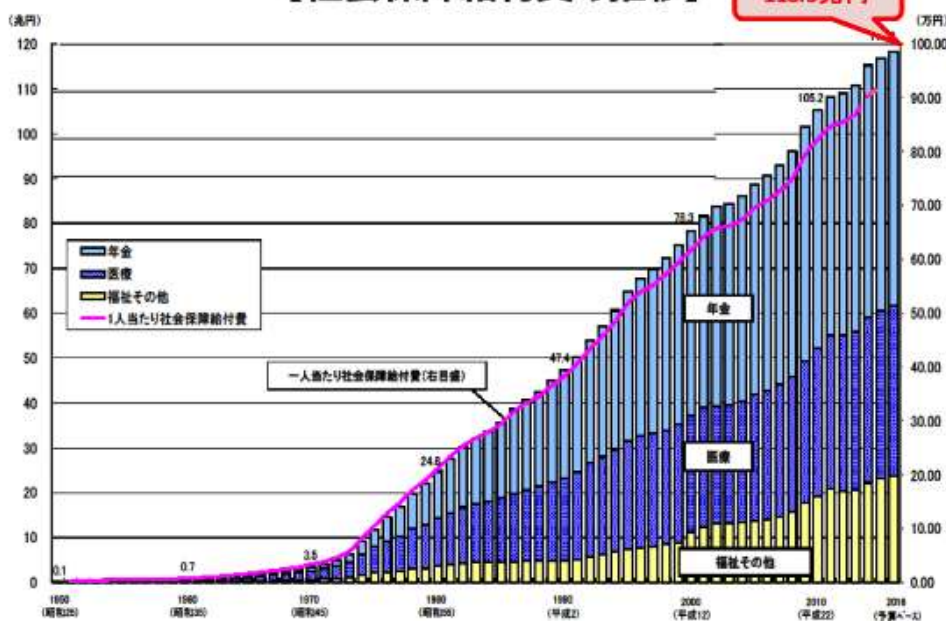
中高齢者ヘルスケアに特化したITスタートアップ

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（2026年1月6日時点）
事業内容	1. ヘルスケア事業(脳にいいアプリ) 2. システム受託事業
取引先	- 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、松山市、姫路市、他 - 埼玉県越谷市（高齢者向け健康ポイント事業『きらぽ』）

【課題】超高齢化による社会保障給付費(医療/介護費)の増加 3

- 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



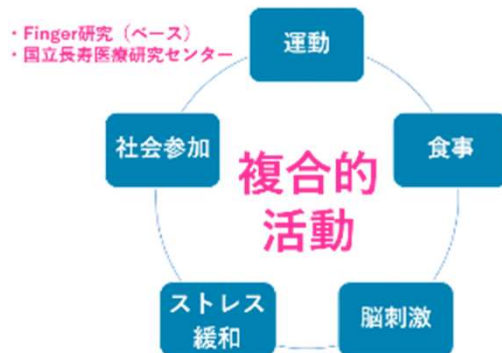
ICTを活用した
ポピュレーション
アプローチで削減

【解決】 根拠ある健康活動を誰でも簡単に使えるアプリ開発 4

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
(エビデンス・論文)



AI相談機能
(心のケア)



ユーザー20万人。継続率は80%以上！

【効果】大規模実証で生活習慣病や認知症の予防示唆

5

2017年～
効果検証



①生活習慣病予防示唆

【八王子市大規模実証結果】
約5,000名に6カ月間の実証

- ・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認知症予防示唆

【浜松市大規模実証結果】
約500名に6カ月間の実証

- ・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

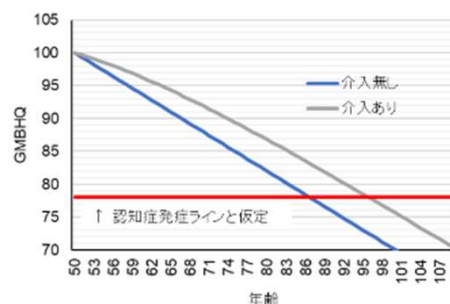
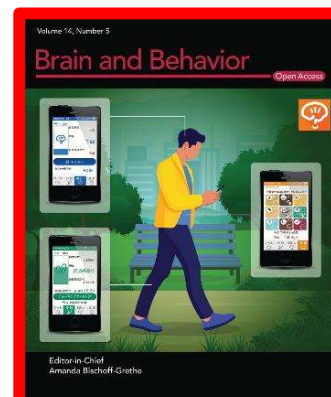


図12 アプリ介入の有無による認知症発症遅延効果
を推定する試み

エビデンス論文文化

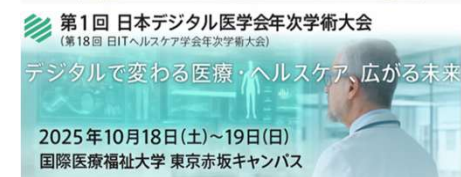
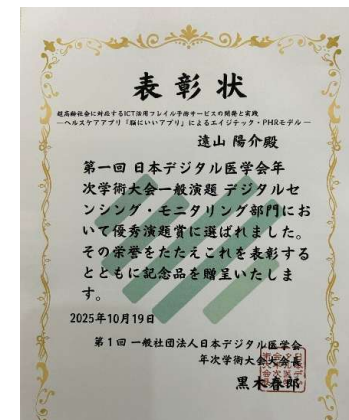


タイトル : Smartphone app for lifestyle improvement improves brain health and boosts the vitality and cognitive function of healthy middle-aged adults

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>

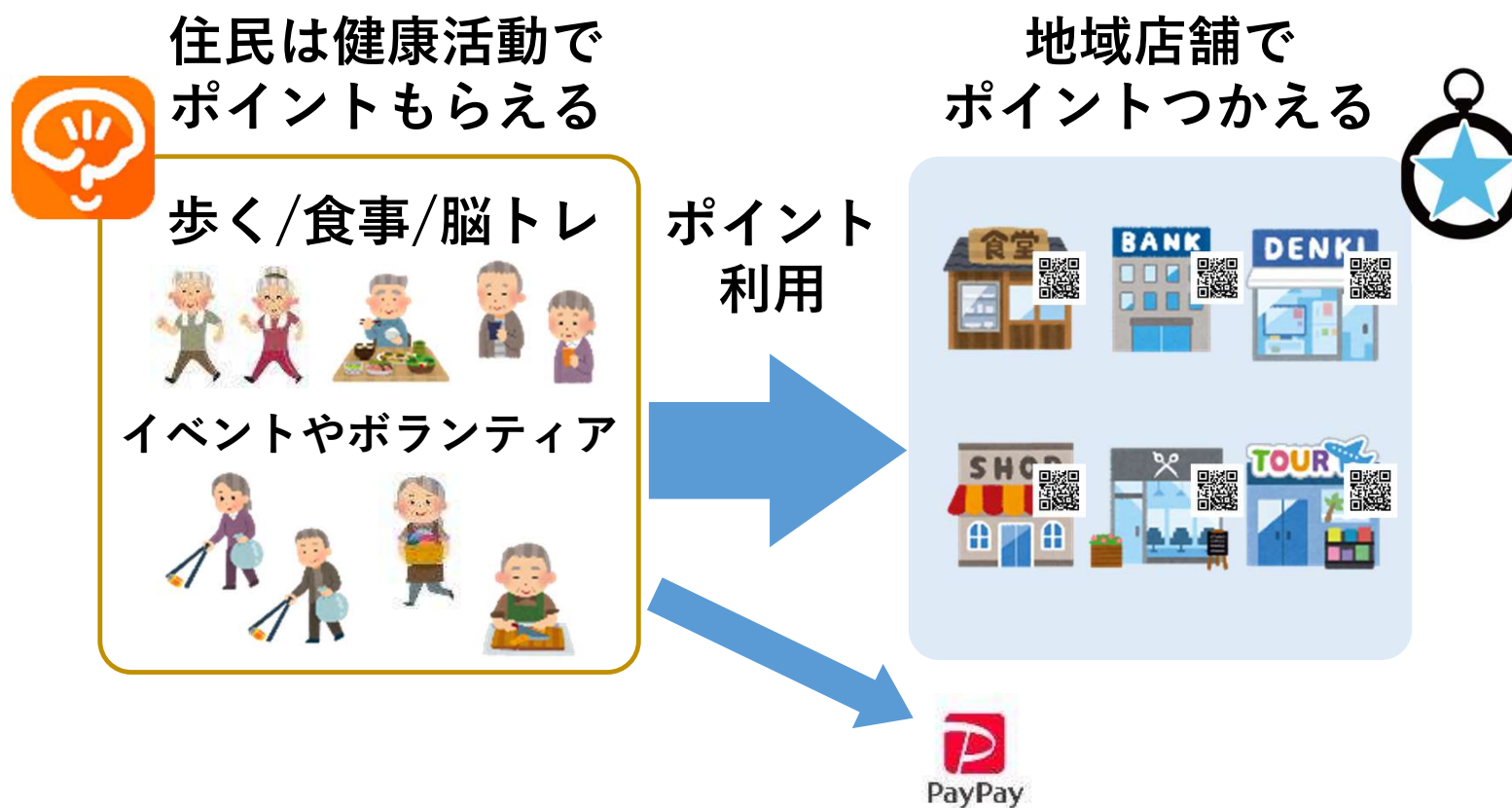
日本デジタル医学会 優秀演題賞



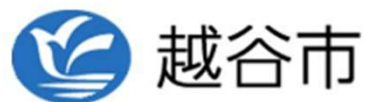
【自治体と一緒に普及】健康ポイントを付与できる

6

住民が健康になって、地域が活性化する



【実績】中高齢者向け健康アプリ自治体導入数シェアトップ 7



厚労省/経産省後援
日本健康会議2024 最優秀賞



【事例】八王子市（高齢者の10人に1人が使っている）

8



自治体

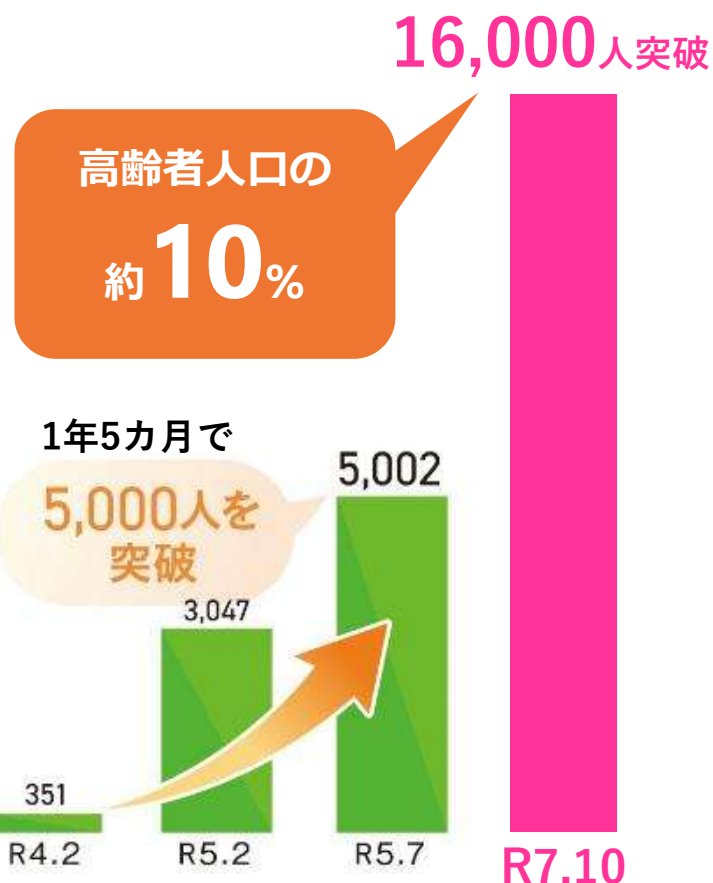
アプリ活用で
ポイント付与作業の
業務効率化に！

高齢者

楽しく自然に
健康習慣が身に付き、
介護予防に！



【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	

【効果】 具体的効果事例（利用者の記事）

9

2023 統一地方選
現場から①

高齢者福祉

健康支援・受け皿整備手探り

アプリ励み散歩

市内の区と市町村の高齢化率の推移

スマホを片手に散歩をする桑原一治さん。「元気に歩けるのが何よりうれしい」＝日野市

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

<78歳・男性(アプリューザ)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。
- 毎日少しずつ、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」

【効果分析】てくポ（脳にいいアプリ）の介護費・医療費抑制結果（国保データ分析）

出典：八王子市令和6年度実証研究分析結果

分析目的： てくポアプリ事業への参加が、**医療費（生活習慣病リスク）**・**介護費（要介護リスク）**の抑制に与える効果を、統計的因果推論により群比較で定量的に評価

医療費

医療費抑制効果

21,209円 減

2023年度 1人あたり年間医療費（参加群 vs 非参加群）

◆ 使用データ

八王子市KDBデータ（医療レセプト・健診・後期高齢者質問票）

対象： 参加群 2,016人 vs 非参加群 22,176人（1:11）

期間： 2021年10月～2024年3月に参加

◆ 分析手法

- ① Risk Simulatorにより**8大生活習慣病**の発症リスク・将来医療費を推定
- ② 統計的因果推論： **傾向スコアマッチング法**
で群間比較により事業効果を算出

◆ 主な結果

- 全体医療費： **-21,209円**／人・年（入院 -25,339円）
- **高血圧性疾患・糖尿病**の予測発症率が非参加群を下回る

介護費

介護費抑制効果

7,610円 減

1年間の介護給付費 抑制効果（参加群 vs 非参加群）

◆ 使用データ

八王子市KDBデータ+てくポ利用ログ（医療&歯科レセ・健診・質問票）

対象： **てくポユーザ 5,919人**（AI学習データ 101,601人）

期間： 2021年10月～2024年10月 の利用ログ

◆ 分析手法

- ① 説明可能AI（B3）で**要介護リスク**（3年以内に要介護1以上）を推定
 $AUC=0.889$
- ② 統計的因果推論： **Doubly-Robust法（DR法）**
で選択バイアスを除去し正味の効果を推定

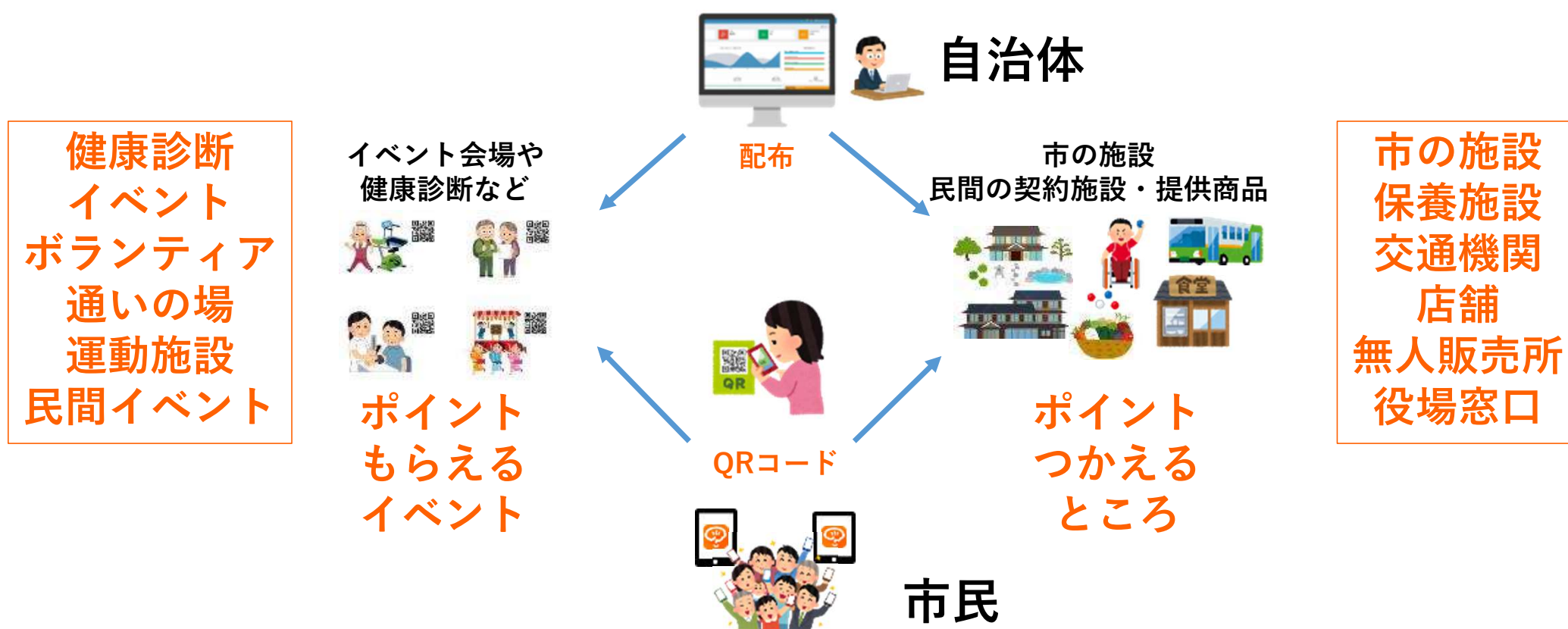
◆ 主な結果

- 要介護リスクが **0.3～0.5%低下**（積極利用群で顕著）
- 3年間合計で介護給付費が**約48,600,000円減少**

※ 本分析は、八王子市の令和6年度の実証研究分析結果における推計となります。

【重要①】 地域との連携(地域ごとの自由なポイント設計) 11

イベント、ボランティア、通いの場、健診にQRコードを設置



【重要②】 興味をひく必要がある（行動を考えるきっかけ） 12

できるだけ多くのコンテンツがあった方が良い

歩くの
好き



歩くコンテンツ利用
33%

脳トレ
好き



脳トレコンテンツ利用
33%

食事管理
好き



食事コンテンツ利用
33%

健康関心層⇒健康無関心層に波及



※八王子市資料より

【事例】越谷市

14



市内在住65歳以上のスマートフォンを持つ高齢者を対象に
「こしがや元気”光齡者”プロジェクト」の一環として推進

参加者：1,751名（2025年5月時点）

市内65歳以上人口約87,500人の約2%が参加

アプリデータから得られた成果

累計総歩数は？ 地球何周？ 医療費抑制額は？



31億
4,180万歩



55周



1億
9,164万円

自治体ポイント事業の よくある課題とは？

自治体から見た3つの課題と本アプリの対策

16

①普及/継続しない

✓ 解決済

【興味】複数の健康機能・メリットを用意（多くの興味をひく）



【自発】ゲーミフィケーションで楽しく自ら活動(MAU80%)



【支援】AIのアドバイスや最適な目標設定が活動を後押し



②効果がわからない

✓ 解決済

【分析】歩行・認知・バイタル、様々なデータを分析



【報告】各種データを月次・半期・年次で解析・報告



【成果】1人7,610円の介護費抑制の実績（八王子市算出）



③原資が続かない

▶ 挑戦中

【経済性】新規開発不要。地域課題に合わせた標準カスタム

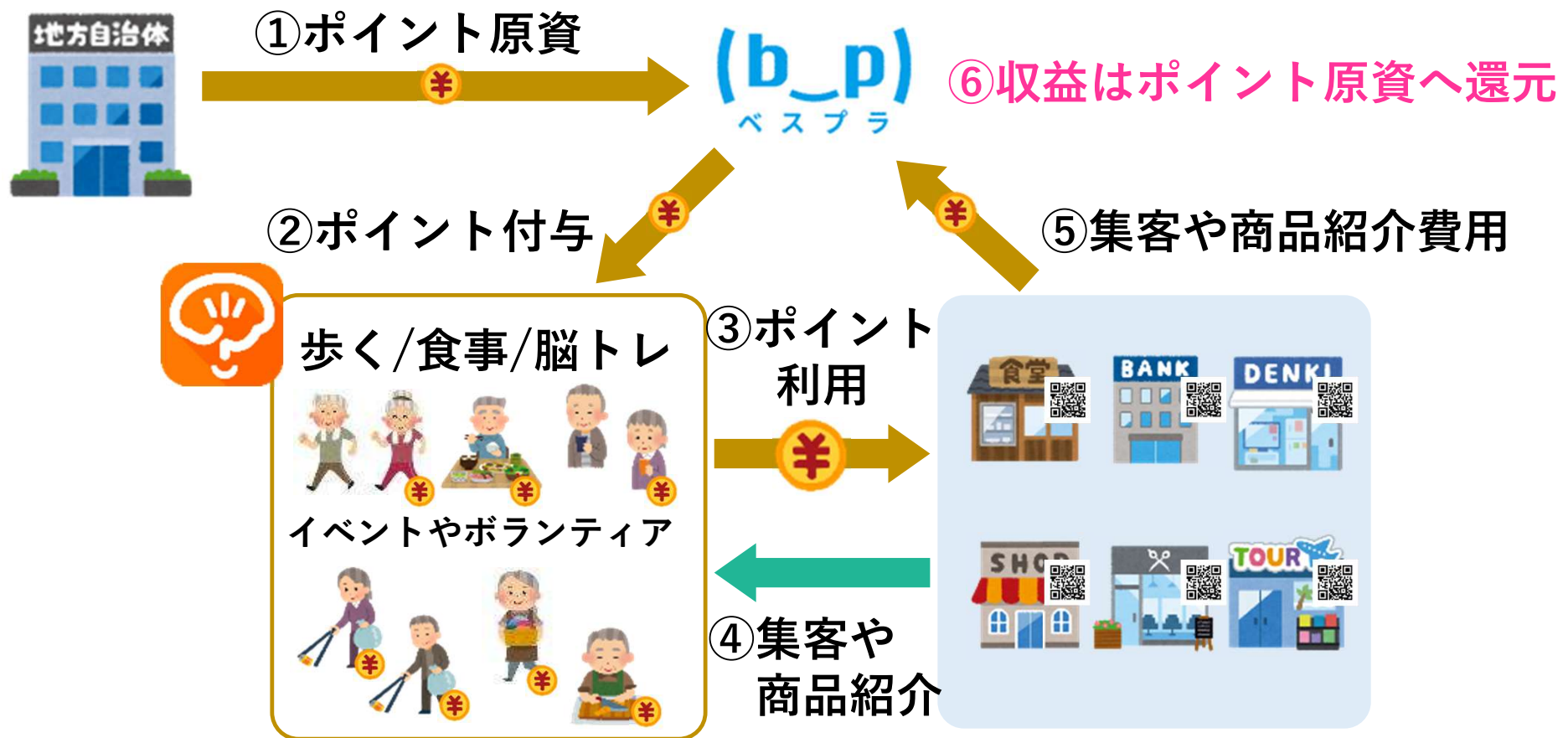


【成果連動】健康活動/社会参加した分だけ報酬を出す



【官民連携】地域店舗・企業と連携しポイントを持続可能化

【持続可能化】 民間企業と連携し収益をポイント原資に還元 17



官民連携で「外出や興味」のきっかけを作り持続可能化へ 18

楽しく集客・興味ある商品紹介/イベント連携を提供

