

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

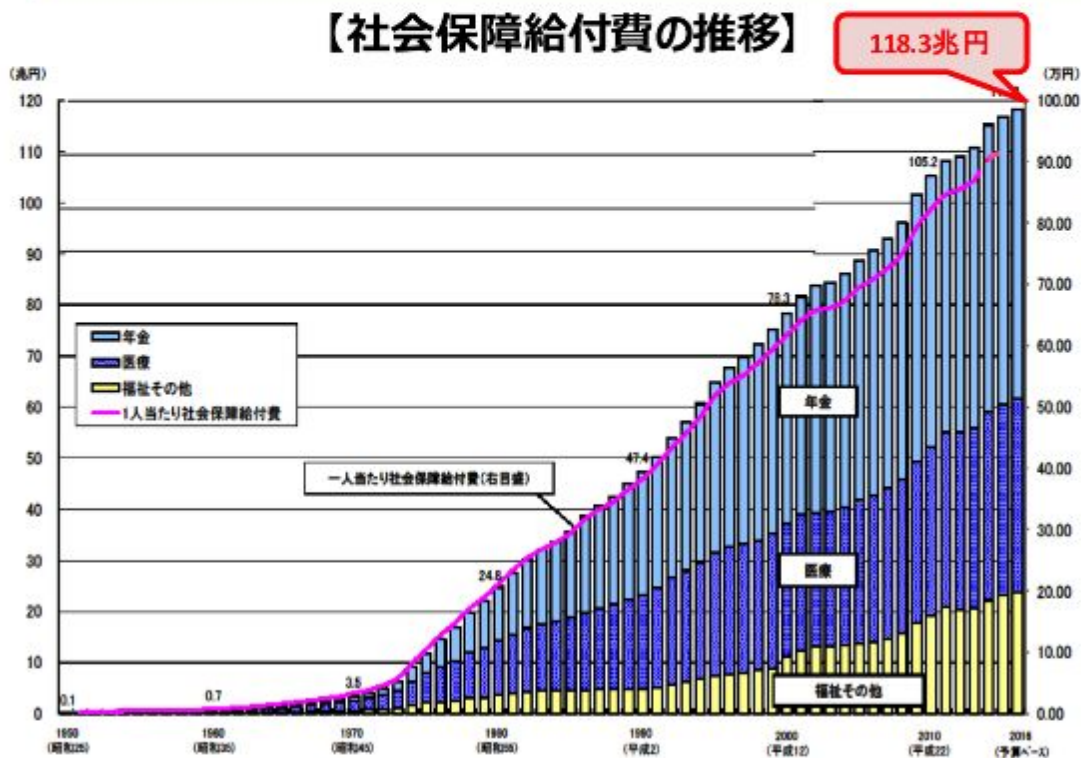
項目	説明
社名	株式会社ベスプラ / bspr co., ltd.
代表取締役	遠山 陽介
所在地	東京都渋谷区神宮前5丁目18-10 エクサスペース3C
設立	2012年4月2日
資本金	5,000,000円
社員数	日本:10名(2026年1月6日時点)
事業内容	1. ヘルスケア事業(脳にいいアプリ) 2. システム受託事業
取引先	- 三菱UFJ信託銀行、BHQ株式会社、京都大学、東京大学 - 第一生命、三井住友海上、東京海上日動、東京ガス、トヨタ - 八王子市、渋谷区、松山市、姫路市、他 - 埼玉県越谷市(高齢者向け健康ポイント事業『きらぽ』)

【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

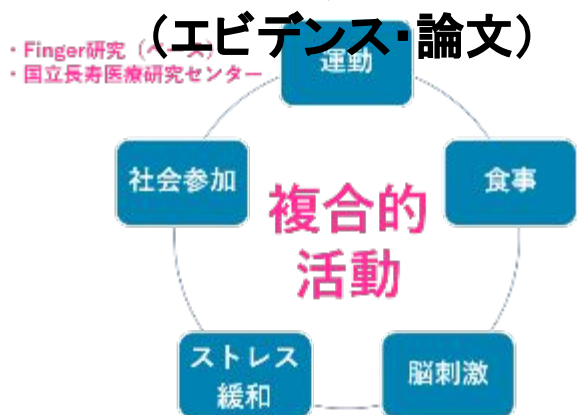


ICTを活用した
ポピュレーション
アプローチで削減

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)



ChatGPT



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

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

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

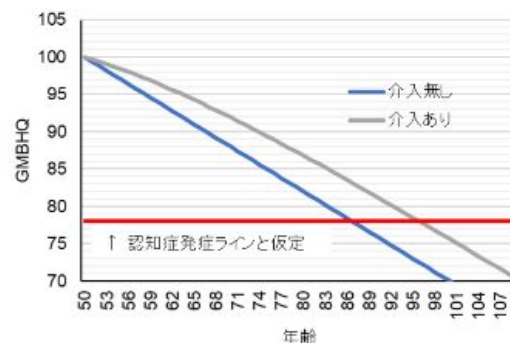


図12 アプリ介入の有無による認知症発症遅延効果を推定する試み

エビデンス論文文化



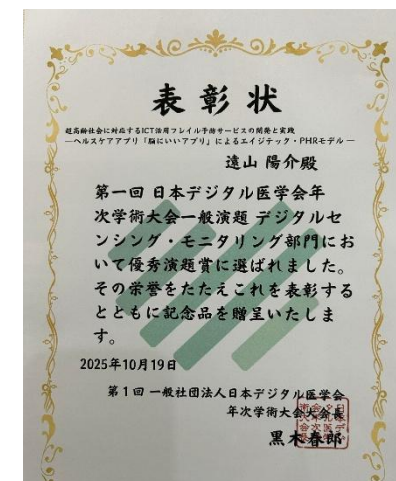
タイトル: Smartphone app for lifestyle improvement improves brain health and boosts the vitality and cognitive function of healthy middle-aged adults

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

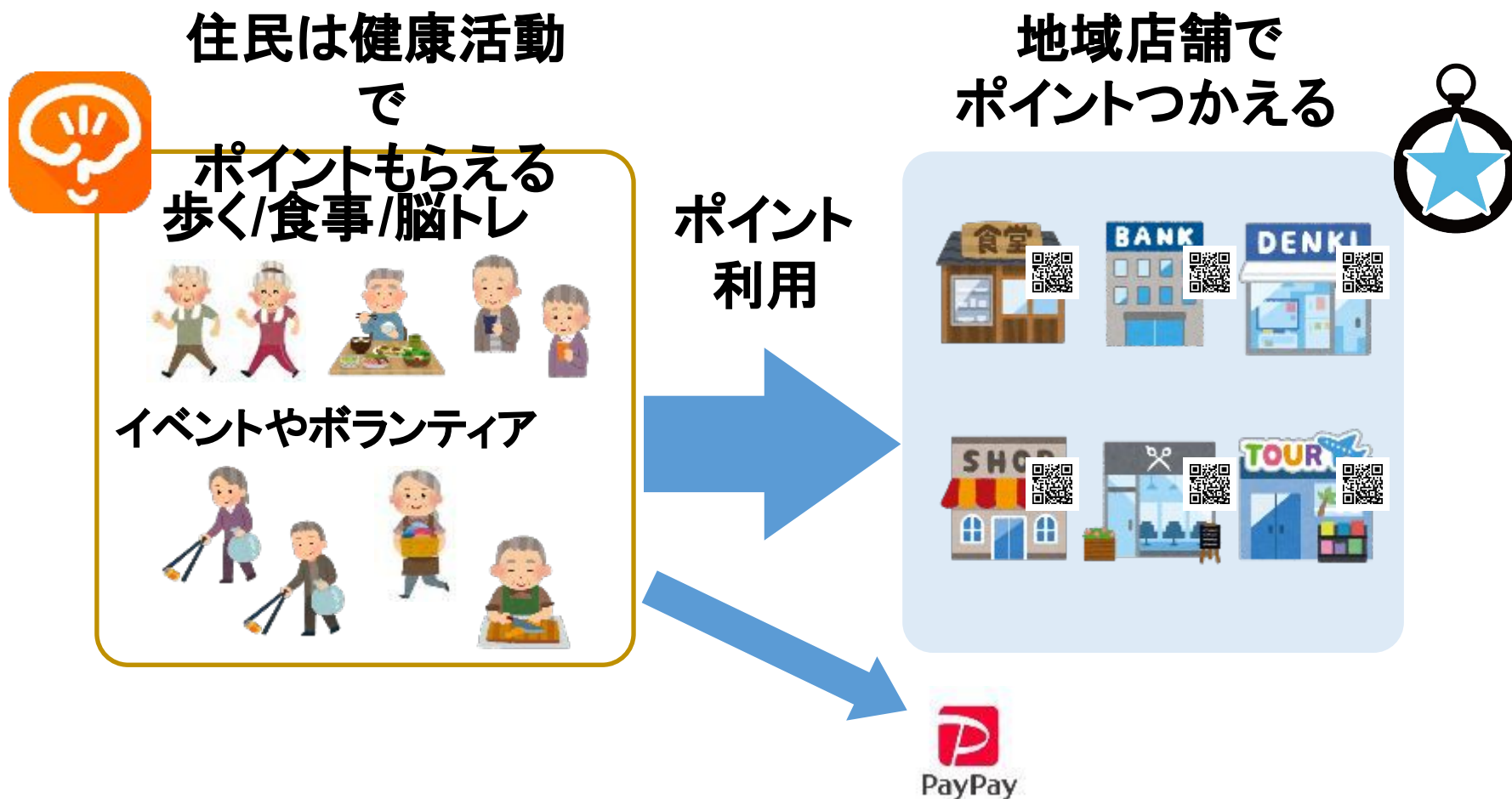
論文
URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/toc/21579032/2024/14/5>

日本デジタル医学会 優秀演題賞



第1回 日本デジタル医学会年次学術大会
(第18回 日ITヘルスケア学会年次学術大会)
デジタルで変わる医療・ヘルスケア、広がる未来
2025年10月18日(土)～19日(日)
国際医療福祉大学 東京赤坂キャンパス

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



【事例】八王子市（高齢者の 10人に1人が使っている）

8



【アプリ参加者は順調に推移】

高齢者人口の
約10%

16,000人突破

1年5カ月で

5,000人を
突破



意識・メンタルの向上



各数値の改善率

歩行速度	率	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



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！



2023/4/9の朝日新聞朝刊 21面にて (八王子市てくぽ)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」

2023 統一地方選
現場から①

健康支援を受け皿整備手探り
高年齢福祉

「元気に歩けるのが何よりうれしい」＝日野市

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

桑原一治さん(78歳)は、八王子市の都立公園に接する桑原一治さん(78)は、自宅から徒歩30分ほどの公園までの散歩を終え、スマホを持った市の介護予防アプリ「てくぽ」で歩数を確かめた。「心が癒えて、歩けるようになった。元気に歩けるのが何よりうれしい」と笑顔を見せた。医者に「手術が必要」と

言われ、運動不足を痛感し、細々と筋肉を鍛える運動を始めた。少しずつ歩ける距離が上がってきた昨年秋、市の担当者から「てくぽ」を勧められた。

登録すると、毎日の歩数計測のほか、栄養バランスの取れた食事などの記録に応じて、買い物に使えるポイントがたまる仕組みだ。毎朝開いて励みにしていくと桑原さん。多摩地域は、高齢化率が高く、市は21年連続して、市も財政負担を減らしたい。

市内の区と市町村の高齢化率の推移

区・市町村	2002年	2007年	2012年	2017年	2022年	23年(推定)
市内の高齢化率	15%	18%	20%	22%	24%	26%
区の高齢化率	10%	12%	14%	16%	18%	20%

【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

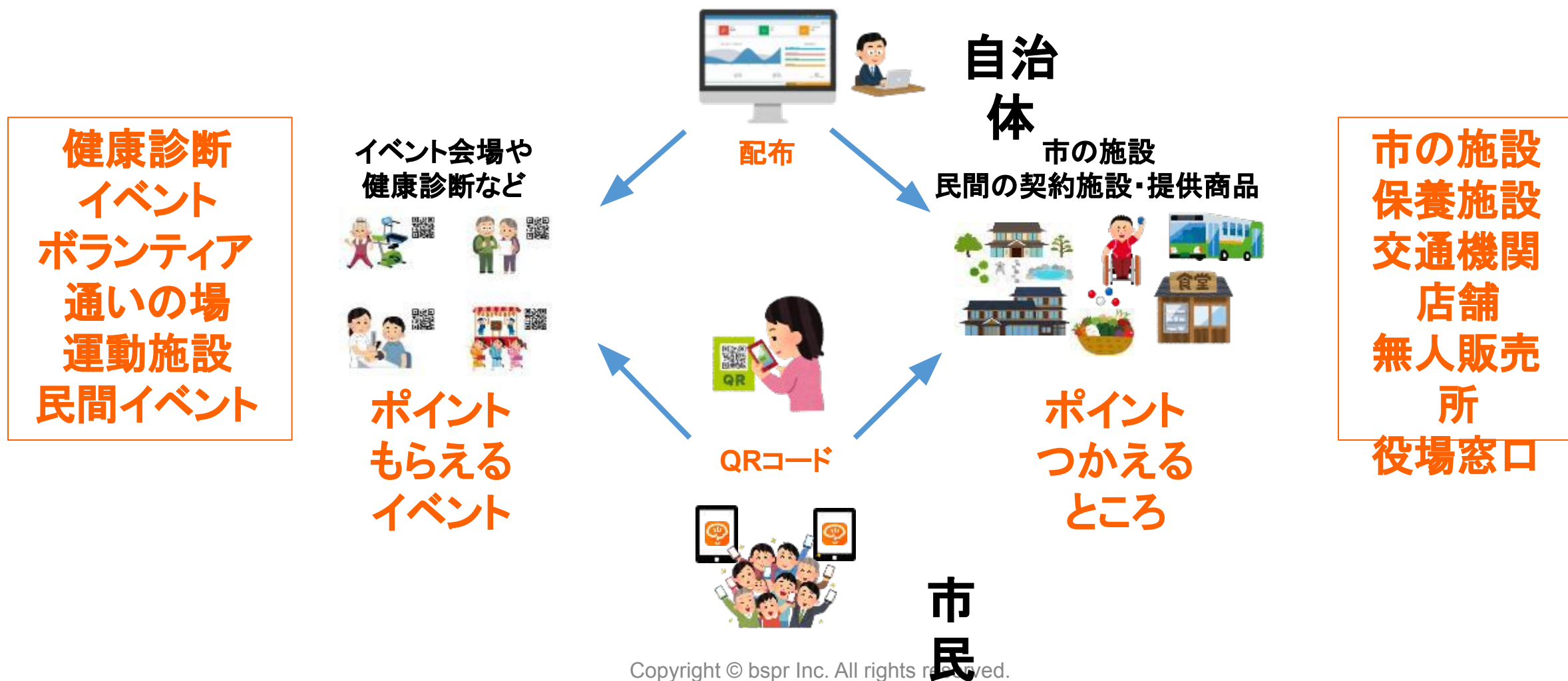
- ① 説明可能 AI(B3)で**要介護リスク**（3年以内に要介護1以上）を推定 $AUC=0.889$
- ② 統計的因果推論：**Doubly-Robust法（DR法）**
で選択バイアスを除去し正味の効果を推定

◆ 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。

イベント、ボランティア、通いの場、健診に QRコードを設置



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



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？

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

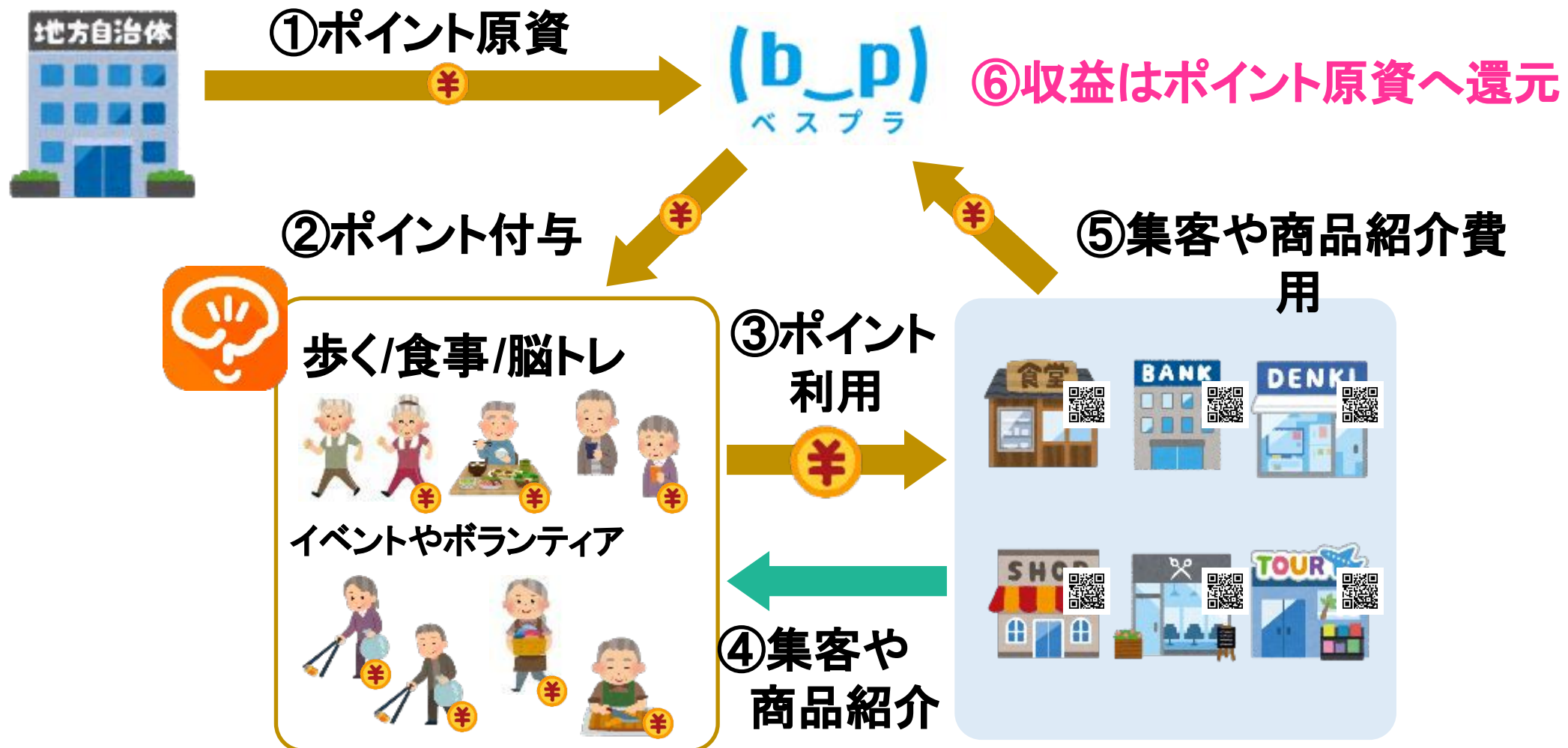
【経済性】新規開発不要。地域課題に合わせた標準カスタム



【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



楽しく集客・興味ある商品紹介 / イベント連携を提供

