

【まちづくり・地域づくりに関するフォーラム】

**高齢者が能動的にセルフマネジメントを
したくなる「てくポ」の開発プロセス**



株式会社ベスプラ

1. サービス概要（開発概念）
2. 実績・効果（事例紹介）
3. サービス特徴（結果考察）
4. 今後の展望（地域とのつながり）

1. サービス概要（開発概念）

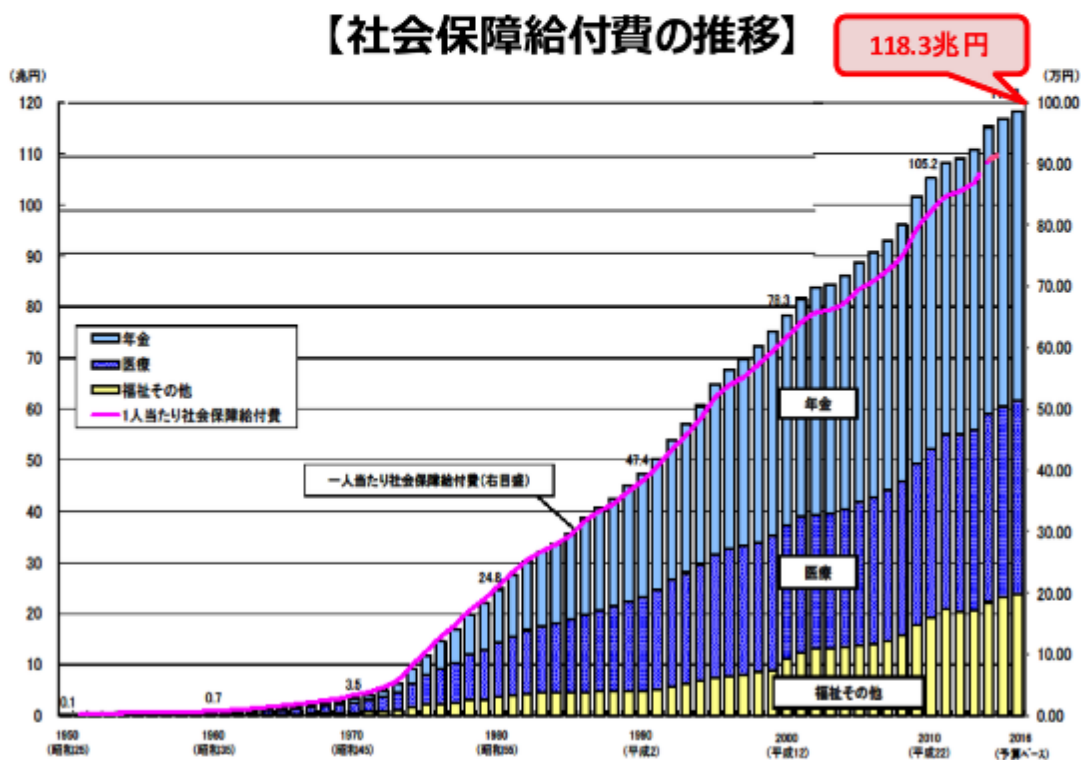
中高齢者ヘルスケアに特化したITベンチャー

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	1. ITサービス事業(脳にいいアプリ/TheTIMESALE) 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、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

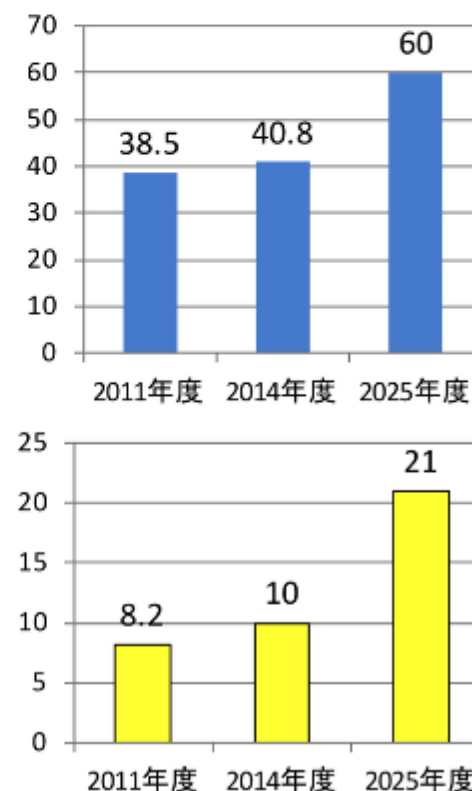
- 社会保障給付費は年々増加しており、2016年度は118兆円を上回る水準となっている。
- 現在、国民医療費は40兆円を超えており、2025年度には約60兆円に達する見込み。
- 介護保険給付費は、現在の10兆円から2025年度には約21兆円に達する見込み。

【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



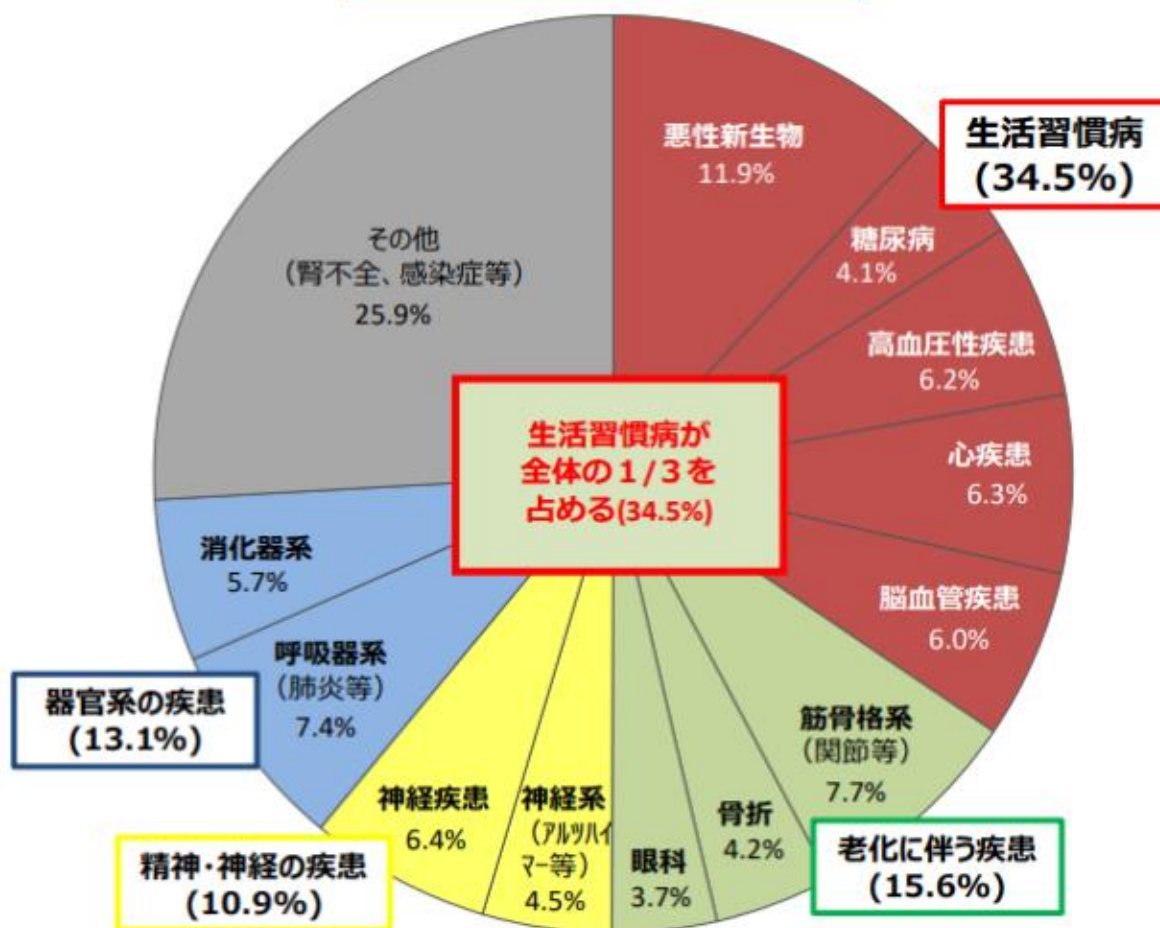
ICTを活用した
ポピュレーション
アプローチで
健康社会を作りたい

【医療費】 3分の1が、『生活習慣病』

6

- 実際、医科診療費の3分の1以上が生活習慣病関連。

医科診療費の内訳



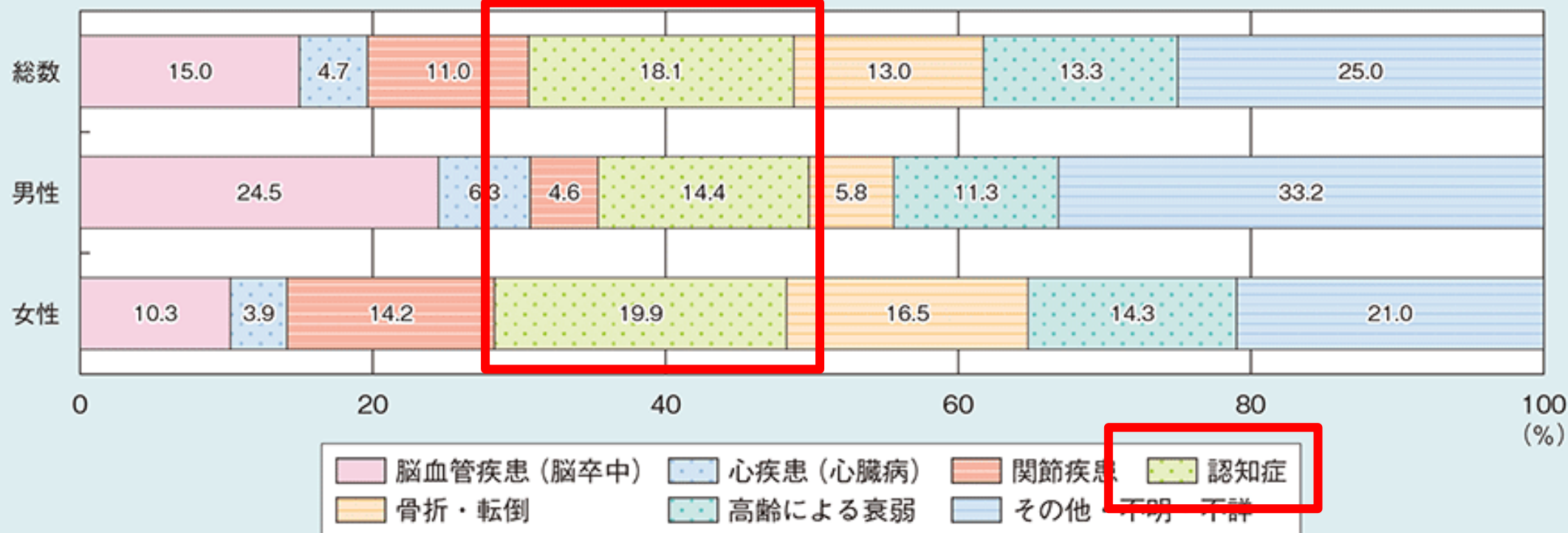
傷病	2015年度 医科診療費
悪性新生物	3兆5,889億円
糖尿病	1兆2,356億円
高血圧性疾患	1兆8,500億円
心疾患	1兆8,848億円
脳血管疾患	1兆7,966億円
筋骨格系（関節等）	2兆3,261億円
骨折	1兆2,503億円
眼科	1兆1,085億円
神経系（アルツハイマー等）	1兆3,637億円
精神疾患	1兆9,242億円
呼吸器系（肺炎等）	2兆2,230億円
消化器系	1兆7,170億円
その他（腎不全、感染症等）	7兆7,774億円
合計	30兆461億円

【介護費】最も多い原因が、『認知症』

7

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)の予防



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



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

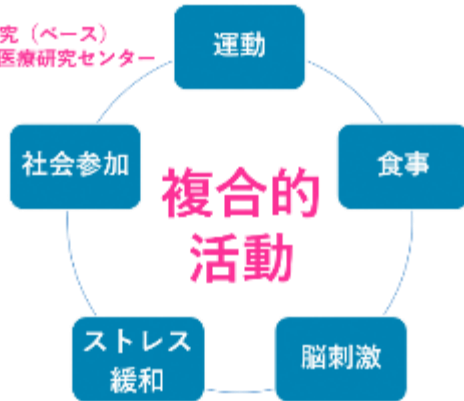
運動・食事管理・バイタル管理などの複合的な活動が有効

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



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



京都大学
KYOTO UNIVERSITY



東京工業大学
Tokyo Institute of Technology



筑波大学
University of Tsukuba

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認知症予防効果

【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

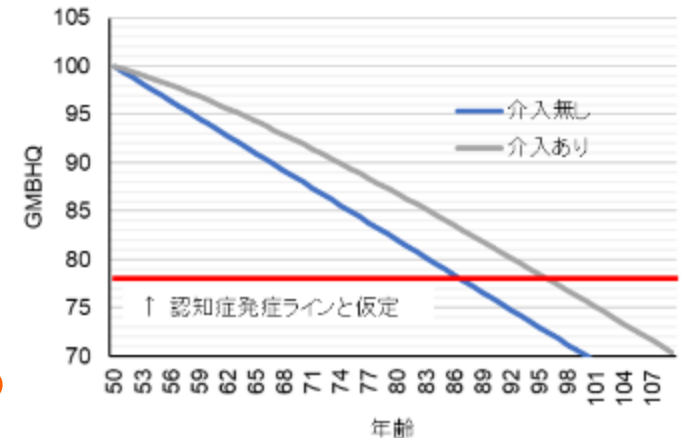


図12 アプリ介入の有無による認知症発症遅延効果を推定する試み

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)

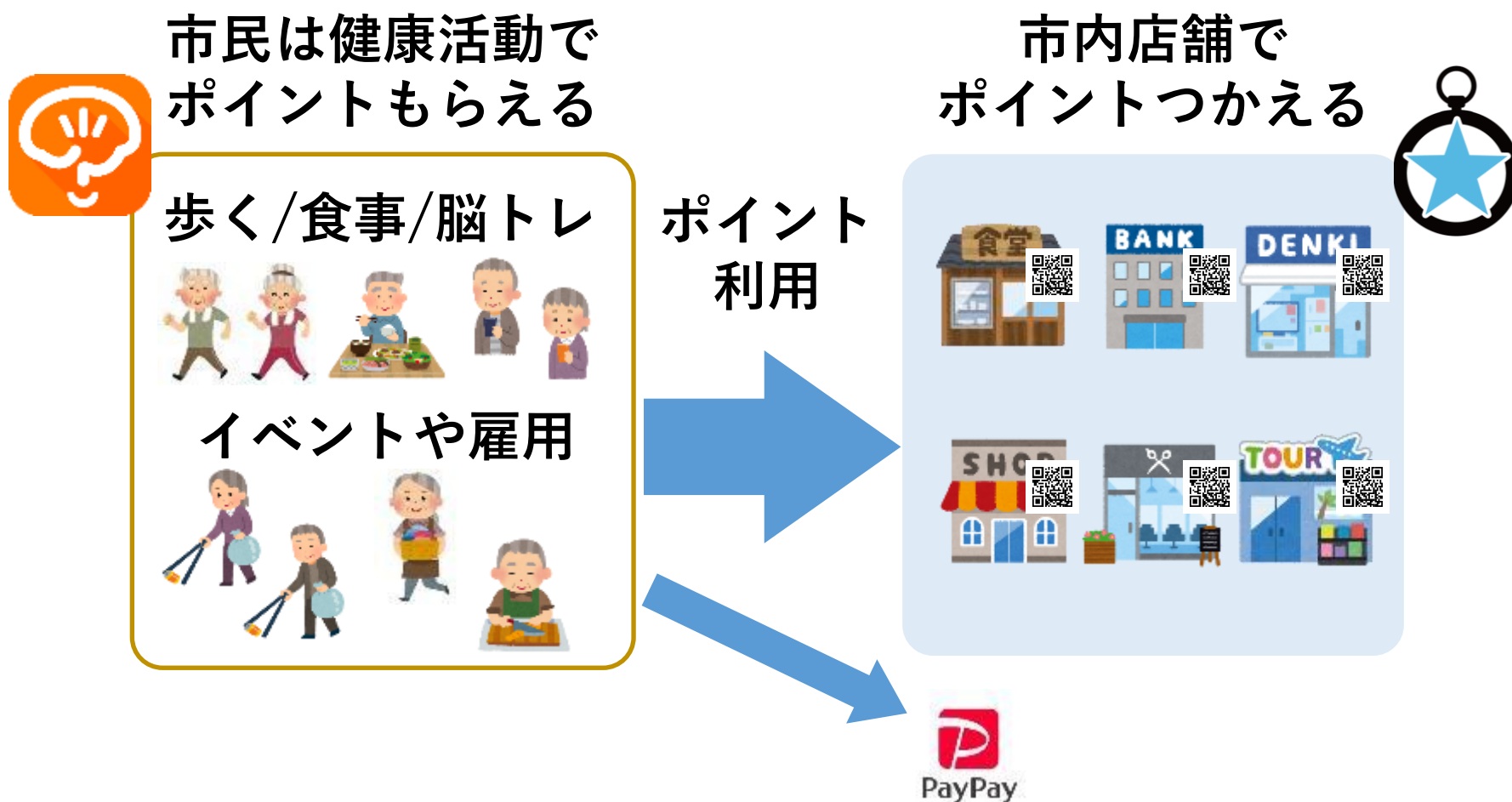
掲載誌 : Brain and Behavior

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

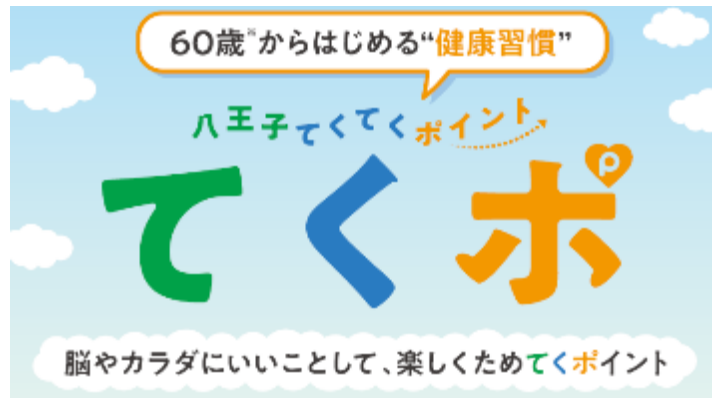


2. 導入実績・効果（事例紹介）



厚労省/経産省後援
日本健康会議2024 最優秀賞





【アプリ参加者は順調に推移】



自治体

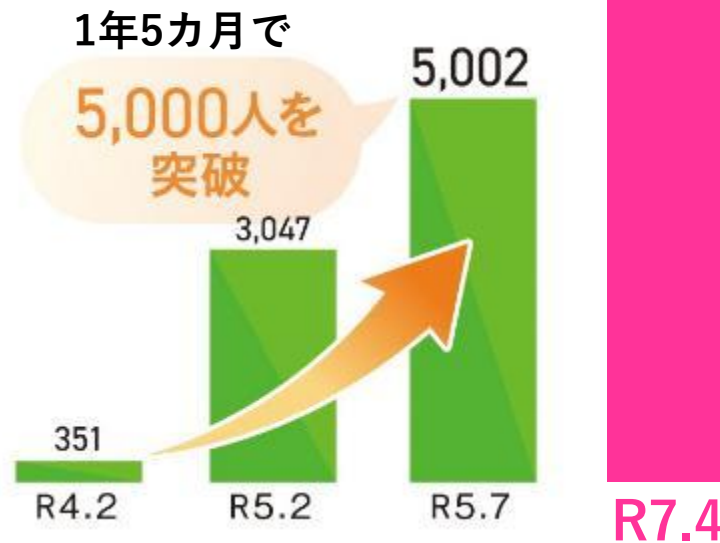
アプリ活用で
ポイント付与作業の
業務効率化に！

高齢者

楽しく自然に
健康習慣が身に付き、
介護予防に！



12,000人突破



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

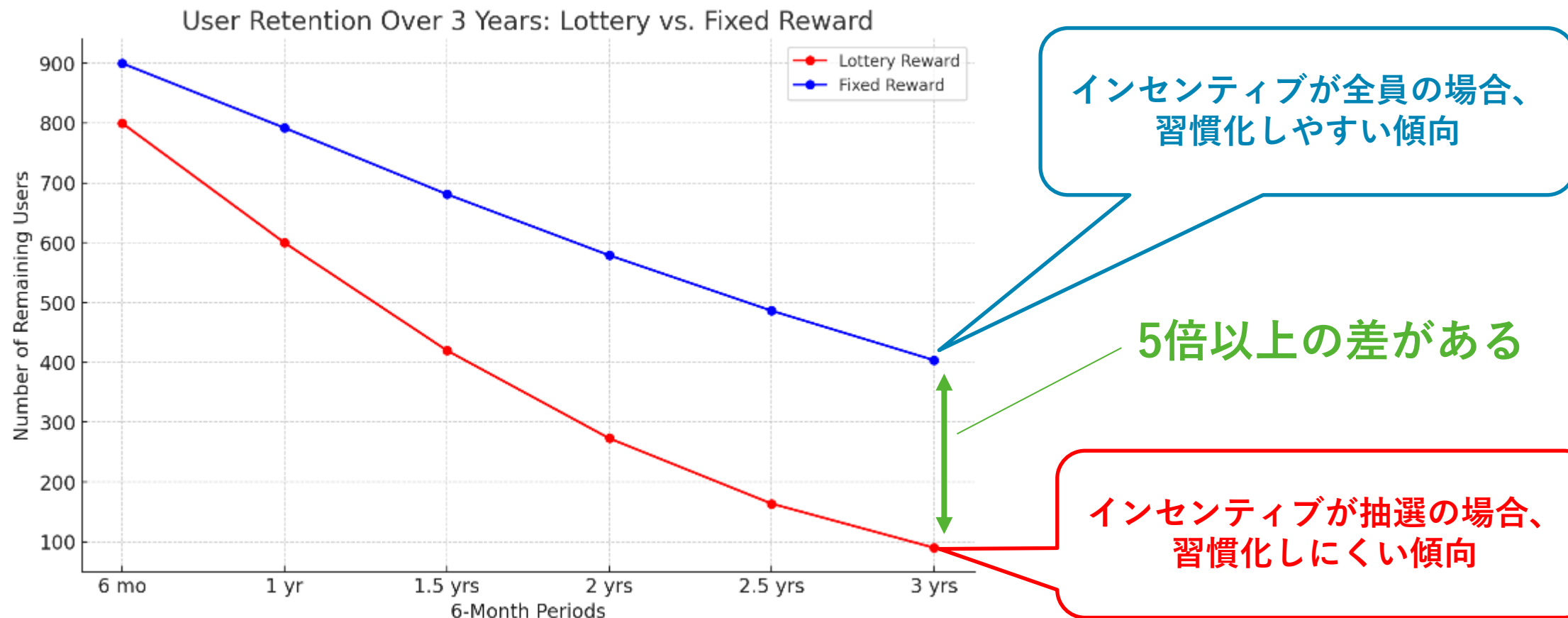
アプリのみと比較して、利用者数や活動量が4～5倍に増えた

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%

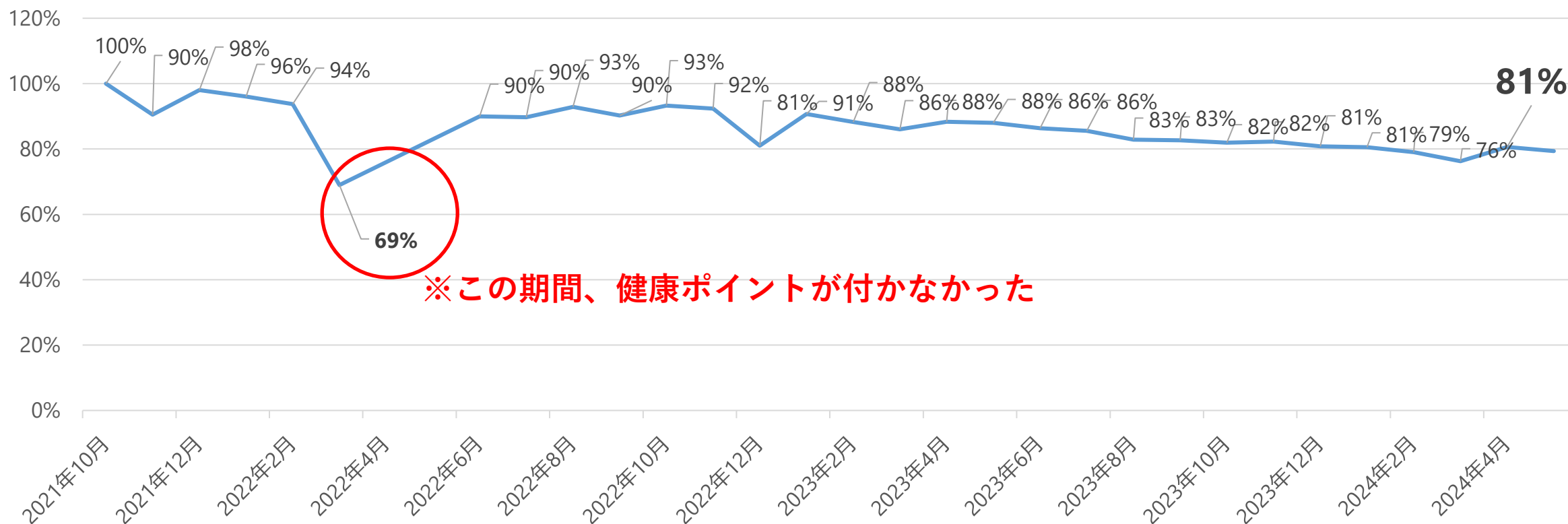
別自治体の結果データ
インセンティブ無
(健康ポイント無)

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

てくポ継続率



Copyright © bspr Inc. All rights reserved.



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 てくぽ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

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



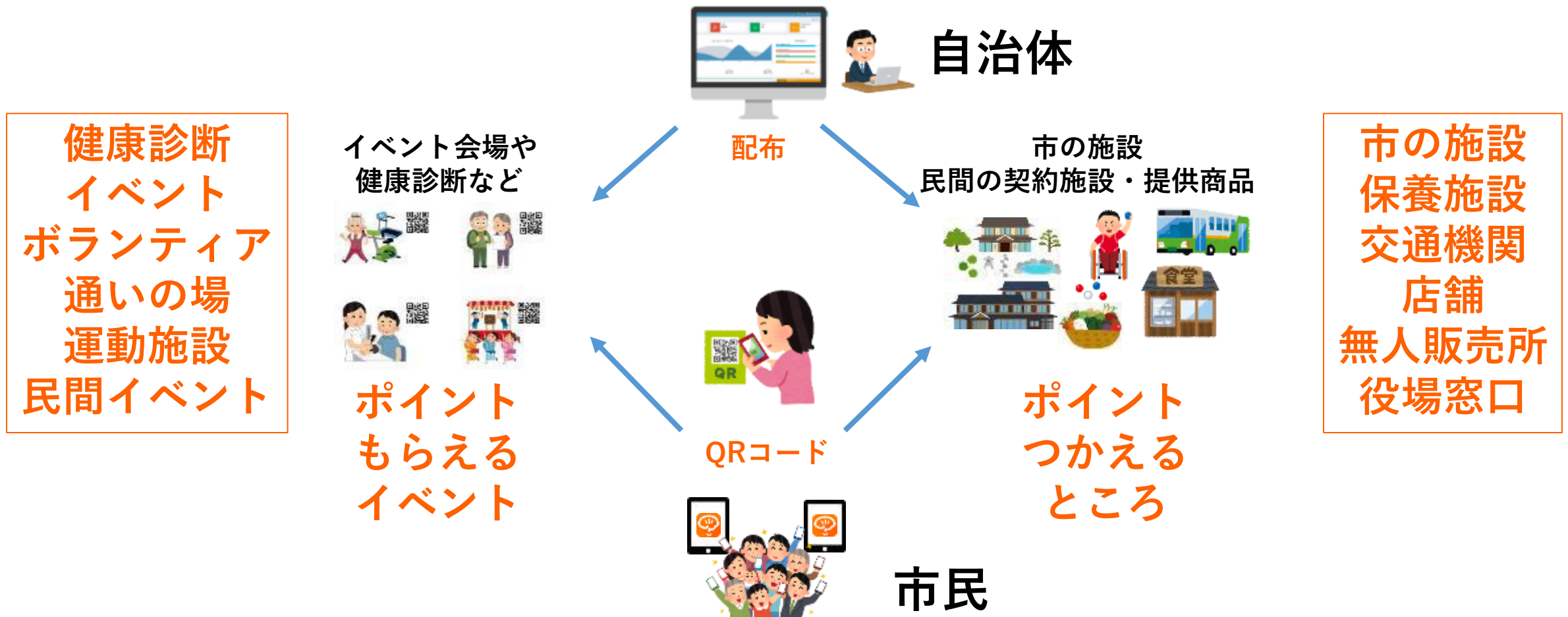
※確認・集計・ 支払等自動化

健康診断・イベント・
通いの場などに貼るだけ



※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



※八王子市資料より

3.サービスの特徴

できるだけ多くのコンテンツがあった方がよい

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%

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  毎日目標達成で14pt/週	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
脳トレ  毎日目標達成で14pt/週	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
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か月間で、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	50回まで 50pt 51回目以降 10pt	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か月ほど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

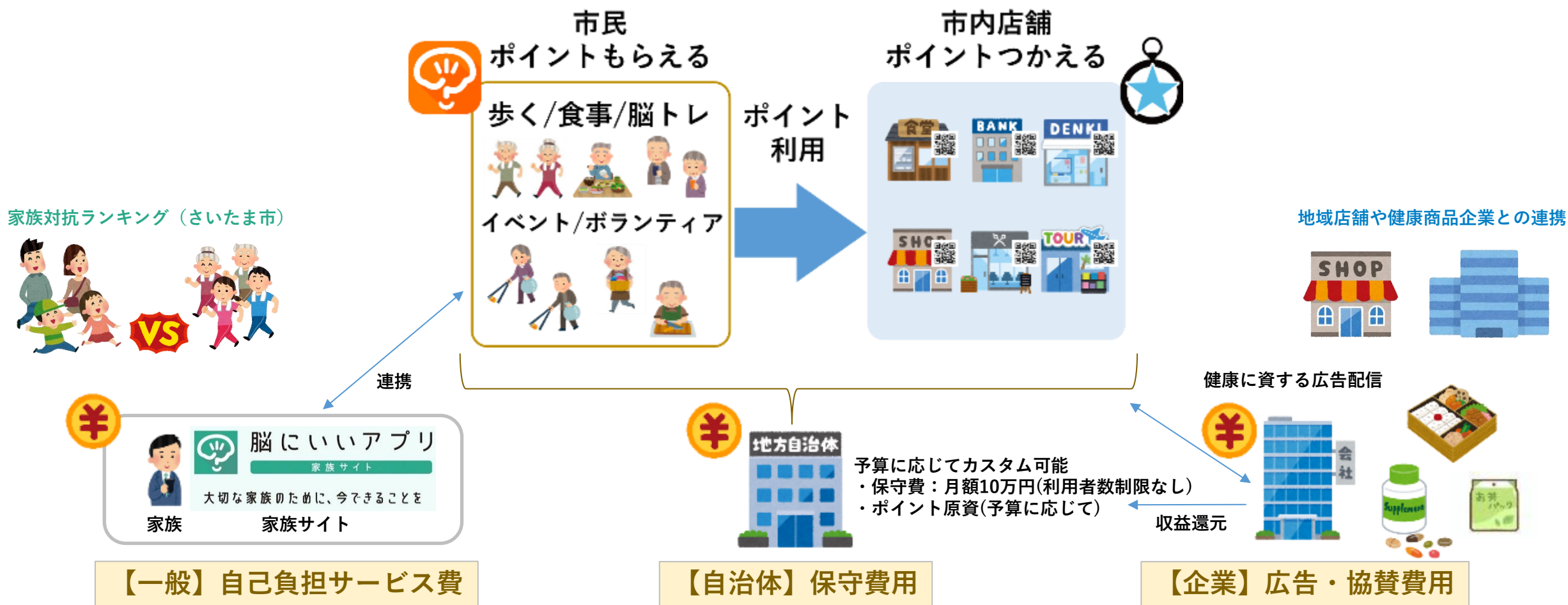
- ・ 総付与ポイント
- ・ ポイント付与の詳細
- ・ ポイント利用の詳細

⇒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										
脳にいいアプリ	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	
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	
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 (地域とのつながりの拡大)

「家族」や「地域」と繋がり、収益をポイント原資に「還元」





市民が**健康**になれば**活動**が生まれます。**活動**が生まれれば人が**つながり**ます。**つながれ**ば地域に**にぎわい**が生まれます。

そして、**にぎわい**と**ポイント**をきっかけに、商店街が、地域が潤い**笑顔があふれる街になります**。

我々は自治体様と一緒に「**健康**」から始まるキラキラした「**街づくり**」を目指して参ります。

