

## 栃木県那珂川町にて健康維持アプリ「脳にいいアプリ」を活用

～ICTを活用したシニアの健康施策・先進事例～

株式会社ベスプラ（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：遠山陽介）が運営する脳科学に基づいた脳の健康維持スマートフォンアプリ『脳にいいアプリ』を、栃木県那珂川町（町長：福島 泰夫、以下：那珂川町）へ2025年1月より提供しております。那珂川町では「脳にいいアプリ」サポート講座が開催されています。



### ■那珂川町 健康維持アプリ「脳にいいアプリ」サポート講座開催中

1月18日より、65歳以上の方を対象とした「脳にいいアプリ」サポート講座が開催されています。

～サポート講座開催日程～

1月25日(土) 馬頭総合福祉センター

2月8日(土) すこやか共生館(小川総合福祉センター)

2月15日(土) 馬頭総合福祉センター

※全日程：午前10時～11時30分、参加はお1人様1回まで

申込先：健康福祉課 ☎0287-92-1119

URL：[https://www.town.tochigi-nakagawa.lg.jp/nakagawa\\_now/2025/2025-0121-1150-95.html](https://www.town.tochigi-nakagawa.lg.jp/nakagawa_now/2025/2025-0121-1150-95.html)

## ■脳科学に基づいた脳の健康維持アプリ『脳にいいアプリ』とは

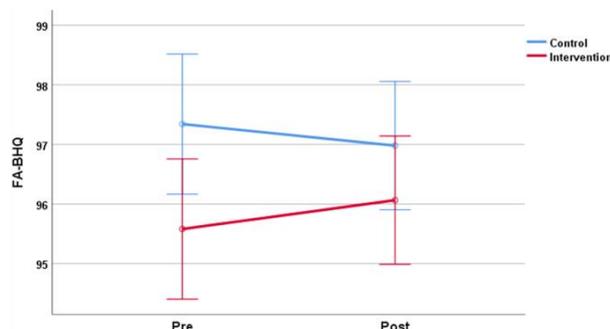


認知症研究における世界的権威のカロリンスカ研究所が実施した研究をベース(\*)に開発された、運動・脳トレーニング・食事の複合的な活動が管理できる完全無料の健康アプリです。

(\*)食事指導・運動指導・認知トレーニング・生活スタイル指導などを組み合わせることが、軽度の認知機能障害進行の抑制に有効であることを世界で初めて証明した研究

本アプリは2017年にローンチされ、東京都や地方自治体、内閣府 ImPACT など数多くの受賞歴があります。

## ■当アプリの効果として、中高年層向けの健康維持や認知機能の向上示唆（学術論文より）



アプリの効果を検証した研究結果は、「脳にいいアプリ」を活用した生活習慣改善が、中高年の脳の健康と認知機能に良い影響を及ぼす可能性が示されており、日常的なウォーキング、食事管理、脳トレーニングなどの機能が、健康維持に大きく貢献していることが確認されました。

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

著者: Keisuke Kokubun, Kiyotaka Nemoto, Yoshinori Yamakawa

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

## ■ICTを活用した健康施策・ボランティアポイント・DX施策として、多くの自治体が活用

「脳にいいアプリ」は、15万人以上のユーザーおよび全国で20以上の自治体に導入されており、主に、健康増進や介護予防、健康ポイントや介護予防ポイント、ボランティアポイントのデジタル化に活用されています。

(導入自治体一部: 東京都八王子市、東京都渋谷区、埼玉県越谷市、山形県寒河江市、群馬県太田市、愛媛県松山市、高知県南国市、宮崎県都農町、鹿児島県大和村、神奈川県伊勢原市、広島県廿日市市、広島県三原市、栃木県矢板市、兵庫県姫路市など)

### ◆会社概要

- 企業名: 株式会社ベスプラ
- 代表者: 遠山 陽介
- 本社所在地: 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
- URL: <https://bspr.co.jp/>
- 連絡先: [info@bspr.co.jp](mailto:info@bspr.co.jp)