

高知県南国市の健康ポイント事業『のぞポ』

ICT を活用し、参加高齢者が累計 1 億 4 千万歩を達成

～行政 DX で、業務効率化にも効果～

株式会社ベスプラ（本社：東京都渋谷区、代表取締役：遠山 陽介、以下「ベスプラ」）は、高知県南国市と共同で推進する高齢者向け健康ポイント事業『のぞポ』が、導入開始から約 1 年 7 か月で延べ 1 億 4 千万歩を達成し、医療費換算で約 880 万円の抑制効果を試算するとともに、市役所内のポイント集計業務を月 4～5 時間削減するなど、介護予防と行政 DX の双方で顕著な成果を上げていることをお知らせします。ICT「脳にいいアプリ×健康ポイントサービス」を活用した本取り組みは、参加高齢者の行動変容を後押ししつつ、庁内のペーパーレス化や業務効率化も実現する“健康づくりと行政改革”の新モデルとして成果を上げています。

■南国市の健康施策「のぞポ」とは？



「のぞポ（わたしの望む生活応援ポイント事業）」は、南国市が 2023 年 9 月 25 日から開始した高齢者向けの健康ポイントサービス付きスマホアプリ事業です。高知県が推進する「日本一の健康長寿県構想」にも沿った本事業では、65 歳以上の市民がスマートフォンアプリ「脳にいいアプリ」を活用し、楽しみながら健康増進に取り組みます。歩行や脳トレーニング、栄養バランスの良い食事などアプリが提示する健康目標を達成したり、市が指定するイベント・ボランティア活動に参加したりすることでポイント「のぞポ」が貯まります。貯めたポイントはキャッシュレス決済サービスの PayPay ポイントに交換できるため、買い物に利用可能でインセンティブとなっています。南国市の「のぞポ」は、高齢者が住み慣れた地域で自分の望む生活を続けていけるよう、外出機会の増加や健康習慣の定着を図り、健康寿命の延伸を目指す介護予防事業でもあります。

【南国市ホームページ『スマホで楽しい健康習慣 のぞポ！』】

https://www.city.nankoku.lg.jp/life/life_dtl.php?hdnKey=8131

■「のぞポ」導入後の成果と利用状況（2025 年 5 月末時点）

- 参加者数：76 名（対象年齢である 65 歳以上人口の約 0.5%）
- 累計歩数：144,458,743 歩（※地球約 2 周分の距離）
- 推計医療費抑制額：約 8,811,983 円（※1 歩あたり 0.061 円換算）
- 総付与ポイント数：85,649 ポイント（※貯めたポイントは PayPay ポイントに交換可能）

上記のとおり、参加者 76 名と決して大規模ではないものの、延べ **1 億 4 千万歩を超える歩行実績**が確認できました。**医療費抑制額に換算すると約 8,811,983 円**となります。また、ポイント交換を通じて買い物に活用された健康ポイントは合計で約 85,000 ポイントにも上り、楽しみながら継続できる仕組みです。

【アプリ導入で市の業務効率化・ペーパーレス化も実現】

本事業の効果は市民の健康面だけではなく、南国市役所の担当部署では、アプリ導入によって庁内業務の効率化も実現しました。例えば、従来は紙の手帳で行っていたボランティアポイントの集計作業が**毎月 4～5 時間削減**され、ポイント管理のための手帳や通知文書が不要になったことで**紙資源の削減にもつながっています**。また、ポイント付与対象者に対する煩雑な業務も不要となり、職員の事務負担が大きく軽減されました。デジタル化による業務の効率化とペーパーレス化という副次的効果は、市にとって経費節減や環境負荷低減の観点からも意義のある成果です。

**【高齢者から寄せられた声】**

本事業に参加する高齢者からは、多くの前向きな声が寄せられています。一部をご紹介します。

- 「毎日、アプリを起動してランキングをチェックするのが日課になっている」 - ゲーム感覚で高齢者が主体的に健康活動に取り組んでいるとの声。

これらの声から、高齢者が「のぞポ」を日々の励みとして活用し、楽しみながら健康習慣を身につけている様子がうかがえます。

■自治体担当者のコメントと今後の展望

市担当者は「ポイント対象となるボランティア活動ができる施設をさらに増やし、より多くの高齢者に参加してもらいたい」と今後の展望を語っています。南国市は本事業の効果を踏まえ、来年度以降も「のぞポ」を継続実施する意向を示しています（予算確保が前提）。

■株式会社ベスプラ 代表取締役 遠山陽介のコメント

デジタル技術を活用した先進的な健康施策として着実に成果を上げている南国市「のぞポ」は、高知県内の他自治体からの関心も高まっており、本サービスが地域住民の健康長寿と行政 DX（デジタルトランスフォーメーション）双方を推進する好事例として広がっていくことが期待されます。弊社は、南国市での素晴らしい成果を弾みに、ICT を活用した健康増進・介護予防の取り組みを他の自治体へも広げていきたい考えです。今後も自治体との協働を通じて、テクノロジーで高齢者の健康長寿社会づくりに貢献してまいります。

<本事業に関するお問い合わせ先>

- ・ 南国市役所 長寿支援課（担当：山本）
Tel: 088-880-6556（直通） / 平日 8:30～17:15

<報道関係者からのお問い合わせ先・および本プレスリリース配信会社概要>

- ・ 企業名：株式会社ベスプラ
- ・ 代表者：遠山 陽介（代表取締役 CEO）
- ・ 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
- ・ 創業：2012 年 4 月
- ・ 事業内容：IT サービス事業（『脳にいいアプリ』や『家族サイト』の運営）
- ・ ホームページ：<https://bspr.co.jp>
- ・ 連絡先：info@bspr.co.jp（担当：遠山）

【引用・参考文献】

※0.061 円/歩：筑波大学：ICT と超高齢化対応の「健幸都市」-Smart Wellness City による健康長寿世界一の実現を 目指して-, I C T 超高齢社会構想会議第 2 回WG, 2013 年 1 月 24 日

<利用サービスの紹介>

■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



脳の健康維持アプリ
脳にいいアプリ



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。

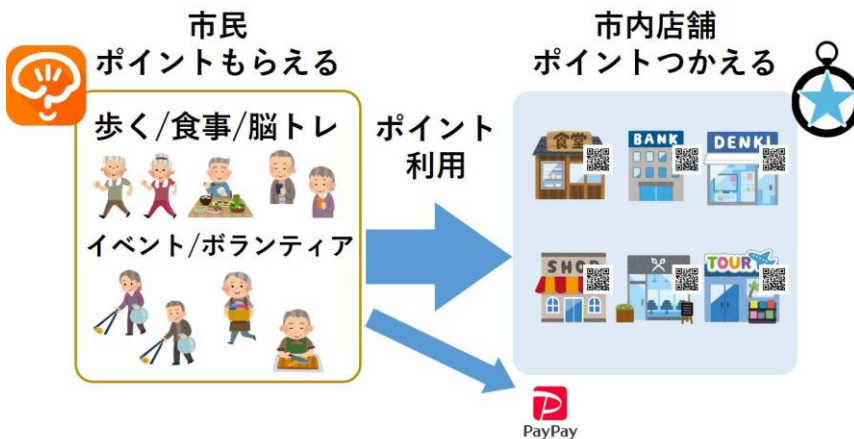
(*)食事指導・運動指導・認知トレーニング・生活スタイル指導などを組み合わせることが、軽度の認知機能障害進行の抑制に有効であることを世界で初めて証明した研究

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。

脳にいいアプリ効果研究論文：<https://onlinelibrary.wiley.com/toc/21579032/2024/14/5>

■自治体向け健康推進「脳にいいアプリ×健康ポイント（介護予防ポイント）サービス」

市民が健康になって、地域が活性化する



『脳にいいアプリ×健康ポイント（介護予防ポイント）サービス』は、自治体の健康促進と商業活性化を目的としたサービスです。脳にいいアプリにて歩行やバイタル管理などの健康活動に加えて、ボランティアなどの社会参加を行うと、健康ポイントが貰え、獲得したポイントは『地域ポイント』や『PayPay ポイント』などに変換可能となり、自治体市民の健康と地域経済を盛り上げる画期的なサービスです。

※当サービスは、全国で20以上の自治体に導入されており、主に、自治体の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おります。（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、和歌山県海南市、秋田県羽後町、福岡県宇美町、広島県東広島市、石川県野々市市など）