

愛媛県松山市、高齢者へ健康アプリを活用した ICT 健康ポイント施策「いきチャレ」で累計 20 億歩達成 ～ゲーム感覚で楽しく健康づくり、イベント参加増で『医療費 1.2 億円超』抑制～

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、愛媛県松山市と共同で推進する高齢者向け健康ポイント事業『高齢者いきいきチャレンジ事業（愛称：いきチャレ）』が、導入開始から約 1 年 9 か月で対象者人口（65 歳以上）約 14 万 5,000 人の約 1.0%にあたる 1,408 人を獲得し、累計歩数 20 億 3,608 万 1,824 歩・医療費換算約 1 億 2,420 万円の抑制効果を試算した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、住民の健康意識と社会参加を同時に高め、スマホ相談窓口の設置によるデジタルデバインド解消と行政業務効率化を実現する“健康づくり×行政 DX”の先進モデルとして注目されています。

■松山市の導入背景

愛媛県では近年、スマートフォン健康アプリを活用した住民の健康づくり施策を推進しています。こうした中、松山市では高齢者向けに同様の取り組みを先行実施しており、スマートフォンアプリを活用した健康ポイント事業「高齢者いきいきチャレンジ事業（愛称：いきチャレ）」が大きな成果を上げています。

■松山市高齢者いきいきチャレンジ事業とは？



松山市は 2023 年 7 月、「高齢者いきいきチャレンジ事業」をスマートフォンアプリの導入によってリニューアルしました。ベスプラが提供する『脳にいいアプリ×健康ポイントサービス』を 2023 年 7 月 13 日より本事業に導入し、松山市は本サービスの四国初の導入自治体となりました。紙のスタンプカードがデジタル化されたことで、指定イベントに参加して会場で二次元コードを読み取るとポイントが付与され、さらにアプリ内で脳トレゲームやウォーキング、食事管理などの目標を達成してもポイントがもらえる仕組みがアプリに集約されました。貯まったポイントは松山市の道後温泉 別館 飛鳥乃湯泉の入浴に利用できるほか、電子マネー（PayPay ポイント）にも交換可能で、楽しみながら無理なく健康習慣を継続できます。対象は松山市在住 65 歳以上のスマホ所持者で、アプリの利用が難しい方には引き続き紙カードでの参加も用意されています。こうしたデジタル技術の活用により、高齢者の外出機会創出と健康増進を図り、高齢者の健康寿命延伸を目指します。

【松山市ホームページ『松山市高齢者いきいきチャレンジ事業』】

<https://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/fukushi/korei/koureishakazoku/koureisyaikiiki.html>

■【アプリ導入後の効果】：イベント参加者が増加、歩数も大幅アップ

松山市では、アプリ導入によって高齢者の行動に変化が現れたとしています。市は当初、「アプリも併用することで高齢者の外出の機会を増やし、楽しみながら健康管理を習慣化して健康寿命を延ばしてもらいたい」と期待を述べていました。実際にサービス開始後は市が開催する健康イベントの参加者数が増加し、担当者は「アプリをきっかけに外出の動機づけが生まれている」と手応えを語っています。さらに日常的な歩行や運動量も増え、参加者はゲーム感覚で楽しく歩数や脳トレ記録を伸ばしています。

■【アプリ実績】：いきチャレ利用実績ハイライト（2025年5月時点）

導入から1年9カ月で、松山市の健康ポイント事業は着実に成果を上げています。

累計総歩数は？ 地球何周？ 医療費抑制額は？



- 参加者数：1,408名（対象65歳以上人口の約1%）
 - 累計歩数：約20億3,600万歩（地球約31週分）
 - 推定医療費抑制額：約1億2,400万円（1歩あたり0.061円（※筑波大学研究より引用））
 - 総付与ポイント：1,920,267ポイント（約192万円分相当。道後温泉 別館 飛鳥乃湯泉や市内店舗（PayPay取扱店）などで利用可能）
- イベントの参加も増え、多くの高齢者が楽しみながら継続的に健康チャレンジへ取り組んでいることがうかがえます。

す。

【利用者の声】：「ゲーム感覚でポイントが貯まるので楽しい！」

実際に本事業に参加している高齢者からは喜びの声が上がっており、参加者の一人は「ゲーム感覚でポイントが貯まるので、楽しい」と話しており、楽しみながら健康づくりに励める点が高い評価を得ています。このような楽しさや、ポイントが貯まる達成感が日々の歩行やイベント参加へのモチベーションの1つになっているようで、健康アプリによるゲーミフィケーション効果が高齢者の行動変容につながっている好例になっております。



【担当者の工夫や声】 職員の負担も軽減

松山市は、デジタル活用に不安を感じる高齢者へのサポート体制も整備しており「アプリを始めてみたいけどスマホ操作が難しい」という声に応えるため、松山市は中心部のまつちかタウン内に専用の「いきいきチャレンジ健康アプリ相談窓口」を開設しました。ここではスマートフォンの基本操作やアプリの登録方法などについて常時相談・支援を受けることができ、スタッフと対面で一緒に設定を行うことも可能です。窓口に立ち寄るだけでもアプリ上でポイントが貯まる仕掛けになって

おり、気軽に利用してもらえる工夫がされています。

この専門窓口の設置により、市職員だけでは対応しきれなかったスマホ操作支援を専門スタッフが担うことで、参加希望者の利便性が向上するとともに市職員の負担軽減にもつながったといいます。松山市担当者は「サポート体制を整えることで高齢の方にも広く利用いただけるようになり、結果的に庁内の問い合わせ対応負担も減りました」とその効果を述べています。



■今後の展望

松山市は本事業による高齢者の健康増進効果と業務効率化の手応えを受け、来年度以降も「いきいきチャレンジ事業」を継続実施していく方針です。2025 年度も引き続き健康アプリの登録相談やスマホ教室を開催し、アプリを運営する上での課題を、ベスプラと共に解決しながら、高齢者がデジタル技術を活用して楽しく健康づくりに取り組める環境を提供して、高齢者自身が元気に地域活動へ参加することで地域全体の活性化にもつながりたいと期待を寄せています。

■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松山市「いきチャレ」は、市民の活動量が多く継続率も高い為、多くの市民に受け入れられている施策だと想定されます。松山市の先進的な本取組が松山市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、松山市と一緒に改善しながら、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>

松山市 福祉推進部 長寿福祉課（高齢者いきいきチャレンジ事業 担当） 上村 優果

電話：089-948-6408（平日 8:30～17:00）

E-mail：chojufukusi@city.matsuyama.ehime.jp

<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）

<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。

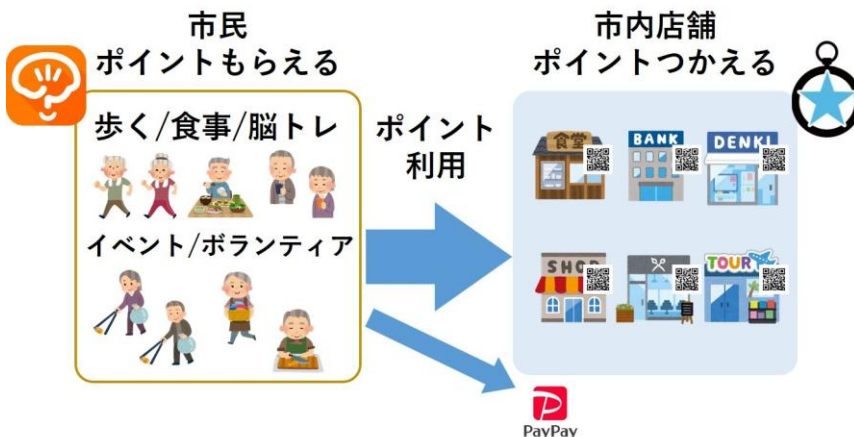
(*)食事指導・運動指導・認知トレーニング・生活スタイル指導などを組み合わせることが、軽度の認知機能障害進行の抑制に有効であることを世界で初めて証明した研究

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、北海道網走市など）

【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