

埼玉県越谷市、ICT 活用で高齢者の介護予防に成果

健康アプリを活用した「きらポ」が生きがいづくりにも貢献

～利用者アンケートで 7 割超が介護予防を実感、累計歩数は約 31 億歩に到達～

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、埼玉県越谷市と共同で推進する高齢者向け健康ポイント事業『きらポ』が、本格導入から約 2 年で“65 歳からはじめる健康習慣”の定着と介護予防に顕著な成果を上げていることをお知らせします。健康増進と地域活性を目指した 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、健康づくりの新たなモデルケースとして素晴らしい成果を上げています。

■越谷市の健康施策「きらポ（越谷きらきらポイント）」とは？



中高齢者への健康維持に特化したスマートフォンアプリ『脳にいいアプリ』を用いて、歩行や脳トレ、市主催イベントへの参加など日々の健康活動に応じてポイント「きらポ（越谷きらきらポイント）」を付与するものです。越谷市はコロナ禍で懸念された高齢者の体力・生きがい低下への対策として本事業に取り組み、県内で初めて同サービスを導入しました。ポイントは貯まった分だけキャッシュレス決済の PayPay ポイント等に交換でき、健康増進による介護予防と地域の消費活性化の一石二鳥を狙った施策です。

詳細は、以下、越谷市ホームページをご確認ください。

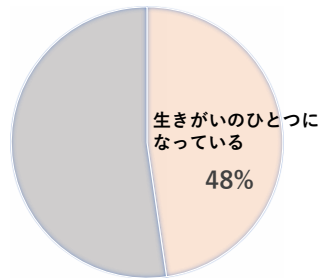
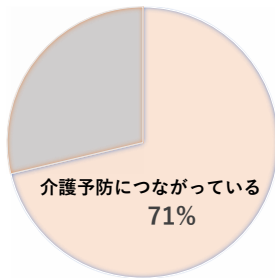
【越谷市ホームページ『きらポ（越谷きらきらポイント）を始めよう！』】
https://www.city.koshigaya.saitama.jp/kurashi_shisei/fukushi/koureisha/koureisha_project/kirapo.html

■「きらポ」導入後の成果と利用状況

越谷市の「きらポ」は、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」の一環として推進されています。2022 年度の実証実験を経て、令和 5 年 6 月より市内全域で本格導入されました。導入から 1 年 11 か月が経過した 2025 年 5 月時点で参加者は 1,751 名にのぼり、市内 65 歳以上人口約 87,500 人の約 2%が本事業に参加しています。以下に主な成果データをまとめます。

【利用者アンケートから得られた成果】

きらボを利用したことでの効果



●介護予防の実感:

利用者アンケートによれば、**71.3%の参加者が「きらボを利用したことで介護予防につながっている」と**感じています。

●生きがいの創出:

同アンケートで **47.7%が「きらボが自分の生きがいのひとつになっている」と**回答しており、日々の健康活動が生活の張り合いにつながっていることが伺えます。

【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

●累計歩数と健康効果:

きらボ参加者の総歩数は約 **31 億 4,180 万歩**に達しており、これは**地球約 55 周**分に相当します。歩数を医療費換算すると約 **1 億 9,164 万円**の削減効果（1 歩あたり 0.061 円換算(※)）が見込まれ、運動習慣の定着による健康増進効果が数値で示されています。

●付与ポイント実績:

累計 2,402,714 ポイントが高齢者に付与されました（きらボ 10 ポイント=7 円分として換算可能）。貯まったポイントは必要に応じて PayPay ポイント等の電子マネーに交換でき、参加者の楽しみや地域経済への波及効果にもつながっています。

【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。

- 「1日のルーティンになっていて、メリハリのある日々を過ごせています」 - 毎日の健康活動が習慣化し、生活に張りが出たとの声。
- 「毎日スマートフォンを開く習慣が身についた」 - デジタル機器に親しみ ICT への抵抗感が減少したことを示す声。
- 「ポイント対象のイベントを増やしてほしい」 - 楽しく健康づくりに取り組んでいるからこそ、さらなる活動機会への期待を表明する声。

これらの声から、高齢者が「きらぽ」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

越谷市で本事業を所管する地域共生推進課の担当者は、「きらぽをきっかけに、市内の高齢者に関わる事業を集約し周知することができた」と述べています。また、「利用者から『脳トレの種類をもっと増やしてほしい』『歩数カウントが正確でないことがある』などの意見もいただいております。健康コラムの配信や熱中症アラートなどの通知機能があったら良い」と、寄せられた声を踏まえたサービス向上策にも言及しました。

市としてはポイント交換手段の拡充（現在は主に PayPay ポイントへの交換）も検討しており、事業のさらなる利用促進を図る考えです。担当者は来年度以降の継続にも前向きで、「効果が出ている施策なので可能な限り継続し、高齢者福祉に役立てたい」と今後への期待を語っています。

■株式会社ベスプラ 代表取締役 遠山陽介のコメント

埼玉県は「埼玉を日本一の健康長寿県にする」ことを目標に県全体で健康長寿施策を推進しており、越谷市の取り組む「きらぽ」はその流れに沿った先進事例となっています。弊社は、越谷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＞

- 越谷市 地域共生部 地域共生推進課
Tel: 048-963-9187（直通） / 平日 8:30～17:15
Email: chiikikyousei@city.koshigaya.saitama.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



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。

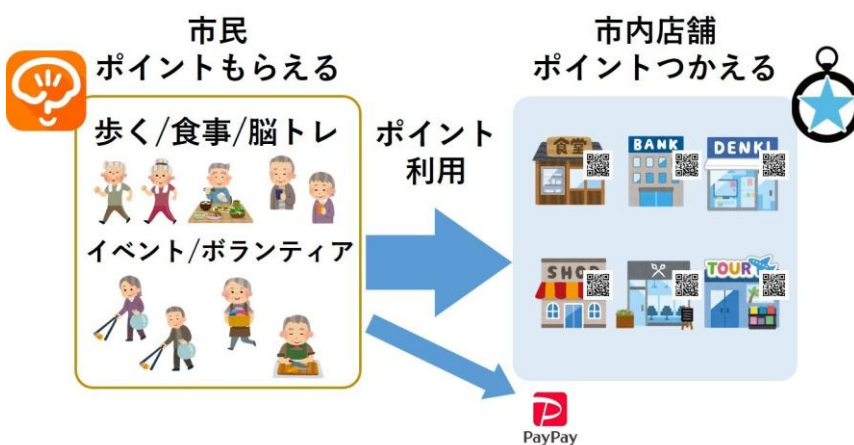
(*)食事指導・運動指導・認知トレーニング・生活スタイル指導などを組み合わせることが、軽度の認知機能障害進行の抑制に有効であることを世界で初めて証明した研究

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）

【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-, ICT 超高齢社会構想会議第 2 回WG, 2013 年 1 月 24 日