

寒河江市の介護予防施策

「アプリで認知症予防事業(ポイント貯金)」が好評

アプリ×ポイントインセンティブ活用で高齢者1.75億歩達成

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、山形県寒河江市と共同で推進する『アプリで認知症予防事業（ポイント貯金）』が、導入開始から約1年5か月で延べ約1億7,500万歩を達成し、医療費換算で約1,070万円の抑制効果を試算するとともに、市主催の介護予防・認知症関連事業への参加率向上など高齢者の行動変容を後押ししていることをお知らせします。「脳にいいアプリ」を活用した本取り組みは、ゲーム感覚のポイントインセンティブにより運動・栄養・脳刺激・健康管理を楽しく継続させ、“高齢者の健康づくり”への新しい取り組みとして成果を上げています。

■プレスサマリー

山形県寒河江市（さがえし）にて、スマートフォンを活用した「アプリで認知症予防事業（ポイント貯金）」が好評です。寒河江市は令和5年12月より「脳にいいアプリ」を導入し、高齢者の健康づくりに関する実証実験を実施しています。導入から約1年半が経過した令和7年5月時点で、参加者の累計歩数は約1.75億歩に上り、約1,067万円の医療費抑制効果（1歩あたり約0.061円換算（※））を生み出したと推計されています。参加者からは「物忘れが少なくなった」「バランスの良い食事や歩くことを意識するようになり健康に良い気がする」など嬉しい声が寄せられており、健康寿命の延伸や介護予防につながる効果が現れ始めています。本施策は山形県が掲げる健康長寿日本一の取り組みにも合致しており、県内外の自治体からも注目されています。

■背景：健康寿命延伸に向けたデジタル施策

寒河江市は、「寒河江市高齢者福祉計画 第8期介護保険兼事業計画（令和3年度～令和5年度）」に基づき、高齢者になっても住み慣れた地域のなかで、健康で安心して生きがいを持って暮らせる地域社会の実現を基本理念に掲げ、健康寿命の延伸を目標の一つとして取り組んできました。こうした中、高齢化率約33%（令和5年時点）と高齢化が進む寒河江市では、高齢者の認知症予防・介護予防施策が喫緊の課題でした。

■寒河江市の介護予防施策「アプリで認知症予防事業（ポイント貯金）」とは？



脳の健康維持アプリ
脳にいいアプリ



寒河江市は、デジタル技術を活用した新たな介護予防施策の実証実験として「脳にいいアプリ」を導入しました。令和5年12月に開始した「アプリで認知症予防事業（ポイント貯金）」は、山形県内では寒河江市が初導入となる取り組みで、市内在住の65歳以上のスマホ所有者であれば誰でも参加できます。参加者はスマートフォンに『脳にいいアプリ』をインストールし、市のメニューから

『ポイント貯金』に登録すると、アプリ内で提示される運動（歩行）や脳トレ、食物品目数の目標達成、市の健診受診や事業参加等でポイントが貯まります。貯めたポイント（ポイント貯金）は一定以上で共通商品券に交換可能で、ゲーム感覚で楽しみながら無理なく健康習慣を身につけられる仕組みです。この施策によって、高齢者の健康習慣の定着を図り、健康寿命の延伸を目指すことが狙いです。

【寒河江市ホームページ『脳にいいアプリ』を使って チャレンジ！健康習慣！】

https://www.city.sagae.yamagata.jp/kurashi/kenko_fukushi/koureifukushi/nintisyo_app.html

■寒河江市「アプリで認知症予防事業（ポイント貯金）」導入後の成果と利用状況（2025年5月末時点）

寒河江市のアプリで認知症予防事業（ポイント貯金）は、実証実験開始から1年あまりで着実に成果を挙げています。以下は令和7年5月末時点の主な実績データです（対象：寒河江市在住65歳以上、対象者数約1.3万人）。

累計総歩数は？ 地球何周？ 医療費抑制額は？



- **参加登録者数**：149人（対象高齢者の約1.1%）
－ デジタル機器に不慣れな高齢者にも徐々に浸透し、約150名が脳にいいアプリを活用中。
- **累計歩数**：約1.75億歩（高齢者の累計歩数で地球を2周以上）－ 日常生活での歩行習慣の定着がうかがえます。
- **想定医療費抑制効果**：約1,067万円（1歩あたり約0.061円（※））－ 医療費抑制に貢献。
- **累計付与ポイント数**：129,309ポイント－ 取得ポイントは商品券への交換だけでなく、参加者の健康づくりの励みとして機能しています。



【施策担当者の声】

市の担当者によれば「介護予防講座や認知症関連のイベントに参加することによってもポイントが付くため、ポイントが後押しとなり事業に参加する方もいる」とのこと、ポイントインセンティブが市主催事業への参加率向上につながっているといいます。



【利用者の声】

実際に脳にいいアプリで取り組んでいる高齢者からは、健康への意識や行動変容に関する**前向きな声**が多数寄せられています（令和7年1月実施の利用者アンケートより抜粋）。参加者の生の声から、その効果と魅力が伝わってきます。

● 物忘れが減り、自信がついた

「物忘れが少なくなったと感じている」「アプリの認知機能テストをやるごとにスコアが上がっていくので、**効果があるんだろうと実感している**」といった声があり、脳トレによる認知機能の維持・向上を実感する方が出てきています。毎日の簡単な脳トレを習慣化することで、「**脳トレが習慣になった。早くできるようになった気がする**」と、自身の頭の回転が良くなったと前向きに捉える意見もあります。

● 食生活や運動への意識向上

アプリでは栄養バランスの良い食事や適度な運動もポイント対象となっています。その影響から「食

事の品目達成を意識するようになり、バランスの良い食事を心がけるようになった」という声や、「歩くことを意識するようになって、健康にも良い気がする」と日常の運動量増加を実感する声が上がりました。こうした発言から、アプリの利用を通じて生活習慣（食習慣・運動習慣）の見直しが促されていることがうかがえます。

● 仲間との交流が励みに

アプリを利用することで生まれた新たなコミュニケーションも効果の一つです。参加者からは「脳にいいアプリに参加している友人と共通の会話ができて楽しい」という嬉しい声が聞かれました。お互いにアプリの話題（「歩数が反映しない時があるね」など）で盛り上がり共感し合うことで、孤立しがちな高齢者の社会参加や仲間づくりに一役買っています。また「多くの皆さんがやっていることが



分かり、自分も元気でいなくてはと励みになった」とのコメントもあり、同世代の頑張る姿を知ること健康づくりへのモチベーションアップや安心感につながっているようです。

このように、本事業を通じて楽しみながら健康づくりに取り組む気風が少しずつ醸成されつつあります。寒河江市では「ポイントが後押しになり楽しく取り組むうちに、結果的に健康意識が向上し、日頃からの健康的な習慣が身につけば理想的」と期待しており、ゲーム感覚の仕組みが高齢者の行動変容に効果を発揮している点に手応えを感じています。

■ 課題と今後の展望

本事業の実施を通じて見えてきた課題や改善点もあります。例えば、一部の参加者からは「Android スマホだと歩数計の反応が鈍く正確に反映されないことがある」「脳トレの種類をもっと増やしてほしい」といった要望が寄せられました。また、アプリの説明画面の切替が早く高齢者には読み切れないとの指摘もあり、UI面での改善余地も見受けられます。

また、市の担当者からも「管理画面で利用者のポイント順ソートができると状況把握に便利」「熱中症予防や感染症対策の注意喚起情報も定期的にアプリ配信してほしい」等の提案が上がっております。また、「新規事業の導入で当初は庁内業務も増えた」が、「得られたデータは今後の健康施策立案の貴重なエビデンスになる」と前向きで、実証実験3年目として、事業の発展に意欲を見せています。

■ 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介護予防施策として着実に成果を上げている寒河江市「アプリで認知症予防事業（ポイント貯金）」は、山形県の「健康長寿日本一」を体現している施策として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、頂いた要望を速やかに対応し寒河江市での素晴らしい成果に応え、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>

- 寒河江市健康増進課 生き生き高齢係
TEL : 0237-85-0875

<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（創業：2012年4月） 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
- 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

<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。

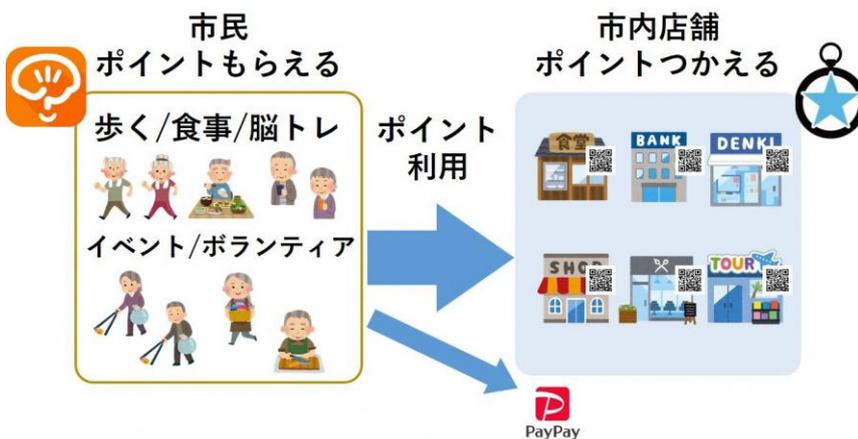
(*)食事指導・運動指導・認知トレーニング・生活スタイル指導などを組み合わせることが、軽度の認知機能障害進行の抑制に有効であることを世界で初めて証明した研究

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