

姫路市健康ポイント「ひめさんぽ」導入 8 カ月で 4,109 人が参加

－“通いの場”参加を後押しし、庁内の事務負担を大幅軽減－

～高齢者の外出・歩行・社会参加を促進。いきいき百歳体操の参加拡大効果～

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、兵庫県姫路市に提供する脳にいいアプリ×健康ポイントサービス「ひめさんぽ」が、導入から 8 カ月で 4,109 人の参加を達成し、対象者（65 歳以上）142,341 人に対して約 2.9%の参加率となったことをお知らせします。あわせて、いきいき百歳体操の参加登録団体・参加者の増加、ポイント取得・交換に関する問い合わせの減少、お知らせ機能による情報配信の迅速化、ポイントを活用した給付・助成による現金給付に比べた庁内事務負担の大幅軽減が、市のヒアリングで確認されました。

■姫路市健康ポイント「ひめさんぽ」とは？



姫路市は 2024 年 9 月 2 日より、フレイル予防アプリ「脳にいいアプリ」を活用し、歩数・脳トレ・健康管理・イベント参加記録などの活動に応じて「ひめさんぽ」を付与、PayPay ポイント／giftee Box Select（d ポイント／au PAY ギフトカード／WAON ポイント ID）などに交換できる仕組みを整備しています。対象は 65 歳以上で、申込手順や交換方法は市公式ページで公開され、住民がわかりやすく利用できる運用となっています。

スマートフォンに慣れていない方向けに、スマホサロンやスマホよろず相談などを通じて相談会を積極的に展開するなどデジタルデバйд解消に取り組んでいるほか、「いきいき百歳体操」の参加ポイントの付与にも「脳にいいアプリ」を活用しています。

兵庫県は第三期 兵庫県地域創生戦略（2025-2029）で、「住民主体の“通いの場”への高齢者参加率」を 9.1%（R3）→11.6%へ高める KPI を掲げており、本取り組みは、**通いの場参加の見える化・動機づけ**に資する実装事例であり、県方針と方向性を同じくするローカルモデルとして有用です。

【姫路市ホームページ『フレイル予防アプリと「ひめさんぽ」』】

<https://www.city.himeji.lg.jp/kurashi/0000028350.html>

■【アプリ導入後の効果】：「いきいき百歳体操」への登録団体・参加者が増加

姫路市では、アプリ導入によって地域団体や高齢者の行動に変化が現れたとしています。姫路市は、地域での筋力運動と交流を促す「いきいき百歳体操」を推進しており、「いきいき百歳体操」の参加ポイントの付与方法を他のアプリから脳にいいアプリに変更したところ、体操の登録団体や参加者が増えたとのこと。

■【アプリ実績】：ひめさんポ利用実績ハイライト（2025年5月時点）

導入から8カ月で、姫路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：4,109名（対象人口14万人の約2.9%）
 - 累計歩数：約16億5,398万歩（地球約29周分）
 - 推定医療費抑制額：約1億100万円（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：6,512,219ポイント（約651万円分相当。PayPayポイントやgiftee Box Selectに交換）
- 1年目にして、いきいき百歳体操や通いの場への参加も増え、多くの高齢者が楽しみながら継続的に健康維持へ取り組んでいることがうかがえます。

利用者の声



【利用者の声（自治体ヒアリング）】：「楽しい！」「続けられる！」

「番付（ランキング）が上がるのが楽しい」／「毎日楽しく散歩を続けられる」
「QRコードで簡単にポイント取得」／「貯まったポイントを簡単にPayPayへ交換できる」など、**楽しさと操作の容易さ**に関する肯定的な反応が多く寄せられています。
こうした工夫・体験価値が、**行動継続のエンジン**になっていると想定されます。市公式の案内でも複数のキャッシュレス手段への交換対応を丁寧に説明しています。

担当者の声



【担当者の工夫や声】デジタル化による業務効率化で職員の負担も軽減

- ・いきいき百歳体操の参加ポイントの取得や交換方法に関する問い合わせが減少した
- ・お知らせ機能を活用し、**庁内のイベント情報を簡単に配信**できるようになった
- ・ポイント活用により、**現金給付と比べて大幅に事務負担を軽減**できた

姫路市では、「いきいき百歳体操」の参加ポイントの付与に「脳にいいアプリ」を活用することで、**登録団体の会場QR運用**の仕組みが導入でき、現場・庁内の双方で運用効率を高めています。

■今後の展望

姫路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「ひめさんポ」を継続実施していく方針**です。今後の展望として「公共・民間施設のスタンプラリー機能」や「自治体オリジナルのウォーキングコース設定」をアプリに追加してほしいと述べており、ベスプラと共に改善しながら、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げたいと期待を寄せています。

<本事業に関するお問い合わせ先>

姫路市 高齢者支援課（広報協力・取材対応のご相談）

担当：森・藤原

TEL：079-221-2316

■株式会社ベスプラ 代表取締役 遠山陽介のコメント

姫路市が「ひめさんぽ」を通じて、わずか8カ月で4,109人もの高齢者を巻き込み、健康づくりとデジタル化を両立させた成果は非常に素晴らしいと感じます。特に、ポイント取得や交換に関する問い合わせ削減、お知らせ機能による迅速な情報発信、給付のポイント化による事務負担の大幅軽減など、現場と庁内の双方で効率化を実現した工夫は高く評価されます。健康促進と業務効率化を同時に達成した先進的な事例として、今後も姫路市のお役に立てられるように微力ながら弊社もご協力させて頂ければと存じます。

＜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
- 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。

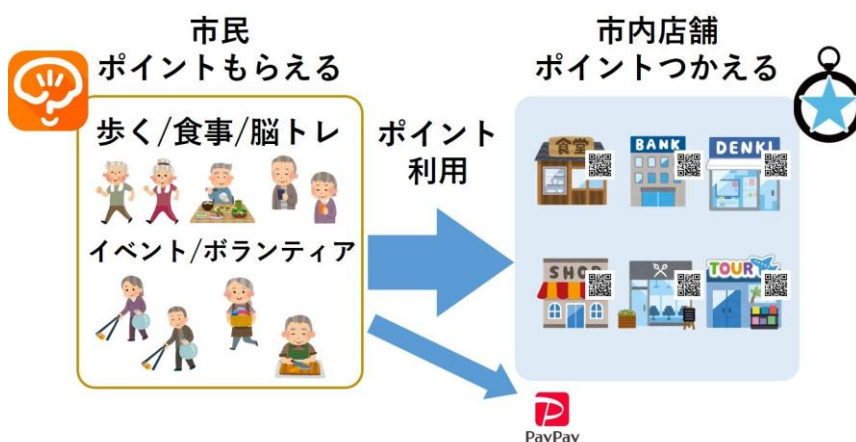
（*）食事指導・運動指導・認知トレーニング・生活スタイル指導などを組み合わせることが、軽度の認知機能障害進行の抑制に有効であることを世界で初めて証明した研究¹

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』などに交換可能となり、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、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