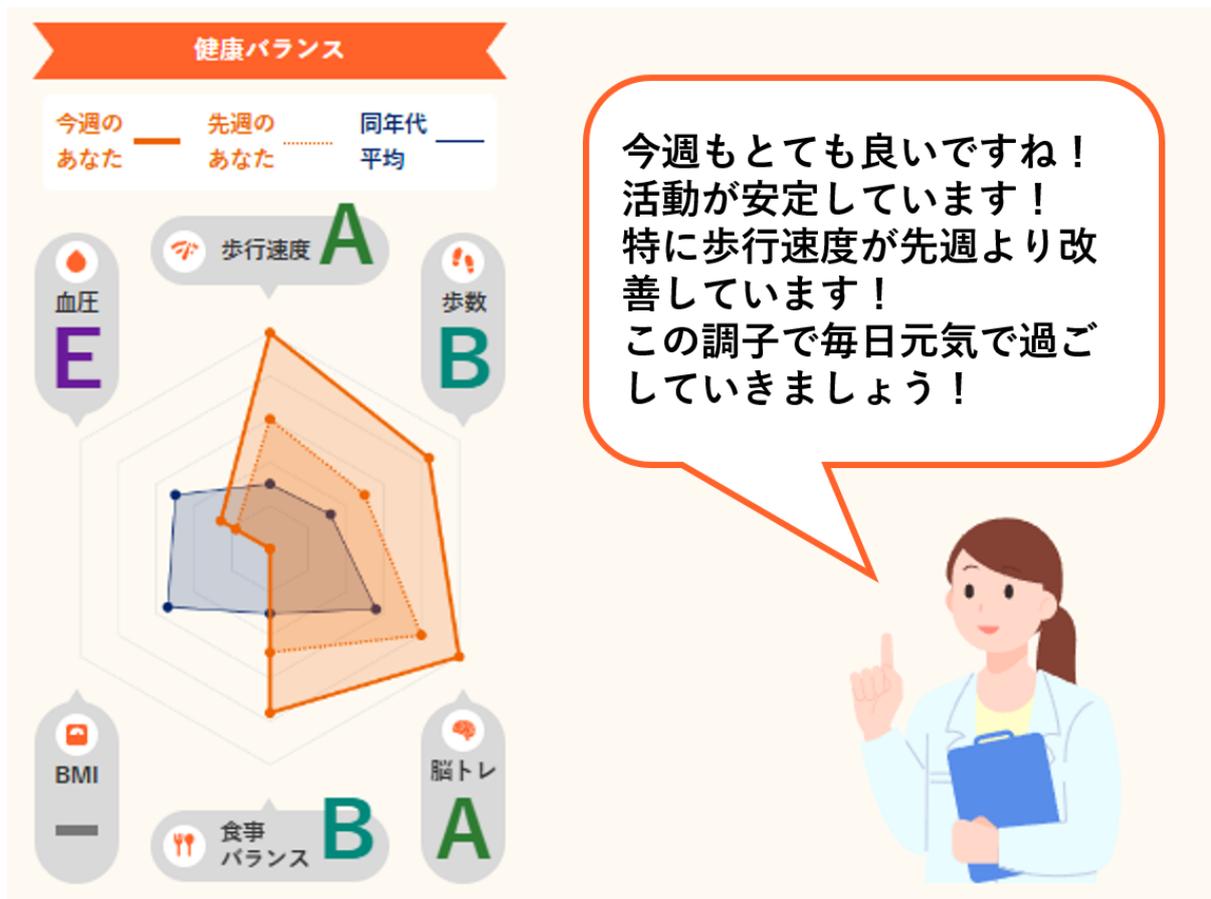


【脳にいいアプリ】食事や歩行、認知機能を分析し、AIによる パーソナライズ提案をする新機能「健康レポート」をリリース

～一人ひとりに寄り添うAIパーソナル健康メンターで、健康維持の継続をサポート～

脳科学に基づいた脳の健康維持スマートフォンアプリ『脳にいいアプリ』を運営する株式会社ベスプラ（本社：東京都渋谷区、代表取締役：遠山陽介、以下 ベスプラ）は、『脳にいいアプリ』の新機能として、ユーザーの健康活動を週次で分析し、一人ひとりに寄り添った健康アドバイスを提供する「健康レポート」機能をリリースいたしましたのでお知らせいたします。



■ 背景

日本は超高齢社会に突入し、生活習慣病や認知症患者数の増加が見込まれています。生活習慣病や認知症は治療法が確立されていない一方で、近年の研究により、運動・食事・バイタルコントロールなどの複合的な活動により「予防」の可能性が高くなることが明らかになってきました。しかし、健康維持のための活動を日々継続することは容易ではなく、「何をどのくらいやればいいのか分からない」「一人では続かない」といった声が多く寄せられていました。

そこでベスプラは、『脳にいいアプリ』内に蓄積された健康データを活用し、ユーザー一人ひとりの健康状態を週次で分析し、その人にパーソナライズした励ましや具体的なアドバイスを届ける「健康レポート」機能を開発いたしました。

■ 「健康レポート」機能の概要

「健康レポート」は、『脳にいいアプリ』内で日々記録される以下 6 つの健康データを週次で比較・分析し、ユーザーの健康維持活動を包括的にサポートする機能です。

- 歩行速度：足腰の健康状態を把握（筋肉量とも相関すると言われています）
- 歩数：日々の運動量を計測
- 認知機能：脳トレの各スコア結果から脳の健康度を計測
- 食食品目数：栄養バランスの充実度を確認
- 血圧：循環器系の健康管理をサポート（食材などもお薦め）
- BMI：適正体重の維持を支援

これらのデータを基に、前週との比較や達成状況をわかりやすく表示し、「どれだけ頑張っているか」見える化してユーザーを励まします。また、単なるデータの提示にとどまらず、以下のようなパーソナライズされた情報を提供いたします。

■ 「健康レポート」の主な特長

1. 具体的な改善提案

その人の活動に合わせて健康活動データに基づいた具体的な改善提案を提供します。

2. おすすめ食材・旬の食材の紹介

ユーザーの食事データから不足しがちな栄養素を分析し、その時期におすすめの食材や旬の食材をレコメンドします。日々の食卓に取り入れやすい形で、健康維持を支援します。

3. 地域イベント情報の提供

ユーザーのお住まいの地域で開催される健康関連イベントや社会参加の機会をお知らせします。「通いの場」や健康教室など、外出のきっかけづくりを促進し、社会とのつながりを維持することで社会参加の支援に貢献します。

4. 励まし・寄り添い型のコミュニケーション

単にデータを表示するだけでなく、「今週は歩数が増えましたね！」「食事のバランスがとても良くなっています」など、温かい励ましのメッセージでユーザーの健康活動の継続を後押しします。

■今後の展開

ベスプラは、「健康レポート」機能を起点として、今後は健康商品に資する食品会社や健康機器メーカーとの連携を進めてまいります。ユーザーの健康データに基づき、個々の健康状態に最適な健康食品や健康機器をレコメンドすることで、ユーザーの健康維持をより効果的に支援し、健康を軸とした新たな地域活性エコシステムの構築を目指します。

また、全国 25 以上の自治体で採用されている『脳にいいアプリ×健康ポイントサービス』との相乗効果により、住民の皆さまの健康行動変容を一層促進してまいります。

■株式会社ベスプラ代表取締役 遠山陽介 コメント

「健康を維持するために大切なのは、『続けること』です。しかし、一人で続けるのは容易ではありません。「健康レポート」は、ユーザーの皆さまの努力を見える化し、『あなたの頑張りをちゃんと見ていますよ』と伝える機能です。健康食品や健康機器メーカーとの連携も進め、ユーザーの皆さまにとって、より役に立つ健康パートナーとなれるよう努めてまいります。」

■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

目標通知	歩く	脳トレ	食事	評価
その人に最適な 目標を算出し毎日通知	歩く	脳科学に特化した 脳トレプログラム	タップするだけの 簡単な食事管理	今日の活動を プレキユアくんが評価

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フィンガー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。「歩いて運動」「隙間時間に脳トレーニング」「脳に良い品目を食べる」だけで、誰でも簡単に脳の健康維持が行えます。AI（人工知能）が年齢や性別・体格にあった無理のない日々の目標値を設定し、多くの方が利用を継続しています。

全国 25 以上の自治体で採用され、ウォーキング・脳トレ・食事・バイタル等の多面的な健康データを活用した行動変容の支援実績を有しています。

公式サイト：<https://www.braincure.jp>

■採用されている自治体(一例)

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、兵庫県姫路市、京都府久御山町、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、北海道網走市、石川県野々市市、徳島県鳴門市、兵庫県淡路市など

◆会社概要

企業名：株式会社ベスプラ

代表者：代表取締役 遠山 陽介

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

設立：2012 年 4 月

URL：<https://bspr.co.jp>

事業内容：健康維持を目的としたデジタルヘルスケア事業

■本件に関するお問い合わせ先

株式会社ベスプラ

E-mail：info@bspr.co.jp