

40 歳から使える健康ポイント 鳴門市「なるポ」で健診や地域活動へ

9 月の認知症月間に 地域で暮らし続ける取り組みを紹介
2026 年 4 月に対象年齢を拡大 日々の健康習慣と地域活動に

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）は、9 月の認知症月間に、徳島県鳴門市の健康ポイント事業「日に日になるポ」を紹介します。「脳にいいアプリ」による日々の健康づくりや、市の対象教室・健診への参加でポイントを貯められる事業です。市は 2026 年 4 月、対象を 40 歳以上へ拡大しました。ベスプラはアプリの提供を通じて支える本事業を、中高年世代が地域との接点を持ち、暮らし続けるための取り組みとして改めてお知らせします。



参加無料！ 鳴門市民の健活×ポイ活 歩いて貯めて商品券！

日に日になるポ

鳴門市で日に日に歩いて、健康になるポイントをゲット！

健康づくりのために、運動、栄養、社会参加、脳トレを続けることは大事！
分かっているけど、難しい・・・
「脳にいいアプリ」を使って、脳トレ、食事のチェック、
目標歩数を達成しながら、健康ポイント「なるポ」を貯めて、
楽しく、健康生活を手に入れよう！！

対象者 ※下記①②の両方に当てはまる方が対象です。
①鳴門市在住の40歳以上の方
②スマートフォン（iPhoneやAndroid）機器をお持ちの方

ポイント貯める方法			
アプリの活動		付与	制限
目標歩数を達成		1 pt	1日1回
1週間で、目標歩数を5日達成		5 pt	1週間1回
1週間で、目標歩数を7日達成		2 pt	1週間1回
目標脳トレ回数を達成		1 pt	1日1回
1週間で、目標脳トレ回数を5日達成		5 pt	1週間1回
1週間で、目標脳トレ回数を7日達成		2 pt	1週間1回
目標食事目標を達成		1 pt	1日1回
歩く、脳トレ、食べる全て目標達成		1 pt	1日1回
アプリを起動		1 pt	1日1回
アプリにログイン（健康記録、健康など）のいずれかを1回記録		1 pt	1日1回
※①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿			
イベント・参加			
実施事項		付与	制限
特定健診の受診		受診後、2～3か月後、自動付与 （鳴門市 健診の日に限る）	50pt～100pt 年1回
がん検診		受診後、2～3か月後、自動付与	100pt 年1回
特定保健指導		指導を受けた後、会場のQRコードを読み取る	50pt 年4回
介護予防教室		参加、会場のQRコードを読み取る	10pt 1回1回 （月～金曜日まで1回まで）
いきいきサロン		参加、会場のQRコードを読み取る	10pt 1日2回
その他活動			
実施事項		付与	制限
認知機能テスト		認知機能テストに回答する（自動付与）	50pt 年2回
お友達紹介		アプリ上で友達を紹介する（自動付与）	50pt 双方に 年8人
※1 ポイント付与には1か月経過が必要となります。 ※2 なるポの参加費、アプリの鳴門市民用メニューより「鳴門市からの参加費」を2回継続ください。 （鳴門市にない方は「なるポ」アプリの「なるポ」メニューの「なるポ」メニューから参加してください。）			
貯まったポイントを使う方法			
①「うずとく商品券」に交換		500ポイントにつき500円分の「うずとく商品券」と交換できます。	
②「PayPay」に交換		500ポイントにつき450円分の「PayPayポイント」と交換できます。	
※①～②の方法は、PayPayポイント交換のみです。 ※③～④の方法は、「うずとく商品券」か「PayPayポイント」のいずれかを選択できます。 ※うずとく商品券への交換は、市役所1階・高齢者の健康へお越しください。			

■ 毎日の健康習慣から、地域の教室・健診まで

「なるポ」は歩数・脳トレ・食事などの目標への取り組みに加え、市が開催する介護予防教室やいきいきサロンで二次元コードを読み取ることで貯められます。特定健診・がん検診の受診、特定保健指導や健康教室への参加もポイントの対象です。申し込めるのは鳴門市に住民登録がある 40 歳以上の方で、スマートフォンやタブレットなどにアプリを入れ、アカウント登録と事業への申し込みが必要です。[1]

健康づくりを自宅での記録だけで終わらせず、人に会う機会や、健康について相談する機会へつなぐ仕組みとして紹介します。

■ 65 歳以上は地元商品券も選択可能

貯めた 500 ポイントは、500 円分のうずとく商品券、または 450 円分の PayPay ポイントに交換できます。40～64 歳は PayPay ポイントのみ、65 歳以上は両者から選べます。うずとく商品券への交換は、市役所 1 階の長寿介護課で受け付けています。[1]

2025 年 10 月の開始時は 65 歳以上を対象としていましたが、現在は 40 歳以上に広がっています。[2][3] 中高年の健康づくりと、高齢者が地域で活動続ける工夫を、身近な生活の話題として伝えられる点が本事業の特徴です。

■ 認知症とともに暮らす本人・家族の居場所も紹介

鳴門市は、アプリを通じて認知症サポーター養成講座や認知症啓発イベント、認知症カフェ、介護者家族の会を案内し、認知症の方やそのご家族が安心して暮らしていける取り組みを紹介しています。

また、市民が運営するいきいきサロンでは、体操のほか手芸・勉強会・合唱など、地域ごとに工夫した活動が行われています。

9 月の認知症月間には、健康習慣を続ける人の姿とともに、本人や家族が話せる場、困ったときの相談先にも目を向けます。これらの地域支援は市や地域団体などが担い、ベスプラは健康ポイントに用いるアプリの提供を担っています。サロンでの交流や、日々の記録からポイント交換までの流れを、地域メディアの取材テーマとして提案します。

■ 報道関係者の皆さまへ

ベスプラでは、アプリの操作や健康ポイントの仕組みをご説明します。利用者や自治体担当者への取材、地域活動の撮影については、ご希望を伺い、関係者と実施可否を調整します。

◆ 会社概要

企業名：株式会社ベスプラ 代表取締役：遠山 陽介
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：脳にいいアプリ、自治体向け健康ポイントサービス等
URL：<https://bspr.co.jp/>

■ 本件に関するお問い合わせ先

株式会社ベスプラ 担当：遠山 陽介
E-mail：info@bspr.co.jp

■ 参考資料

- [1] 鳴門市民の健活×ボイ活
[2] 鳴門市 日に日になるポ 40 歳以上へ対象者拡大しました！
[3] ベスプラ 徳島県鳴門市にて脳にいいアプリを導入『日に日になるポ』
共通資料：厚生労働省 認知症の日・認知症月間 令和 8 年度
公表資料の確認日：2026 年 9 月 9 日