

【調査結果】健康教室は、いつも同じ顔ぶれ？ 健康ポイントで、地域参加の入口を広げる施策が人気

- 八王子市は男性にも届く健康づくり／姫路市は体操参加と一体で運用
ベスプラ「脳にいいアプリ×健康ポイントサービス」の活用事例 -

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、自治体の健康施策によくある「健康教室や通いの場の参加者が固定化し、新しい住民との接点を広げにくい」という課題に向け、「脳にいいアプリ×健康ポイントサービス」を活用した八王子市と姫路市の事例を紹介します。日々の健康活動と社会参加をポイントでつなぐ取り組みです。

八王子市は「てくポ」登録者の約 4 割が男性、約 6 割が 74 歳以下。姫路市は「ひめさんポ」のアプリ登録者が約 6,000 人となり、2025 年度目標 4,000 人を上回りました。姫路市では、体操の参加ポイントに当社アプリを活用した後、体操への参加登録団体と参加者が増えたという市へのヒアリング結果も当社が公表しています。各実績の時点と根拠は次ページに記載しています。

■ 参加の入口を、日々の暮らしにも



買い物や散歩で歩く

食事・脳トレに取り組む

体操に参加し、操作も相談

イラストは利用場面のイメージです。実在の利用者や会場を描いたものではありません。

自分の時間で健康づくりに取り組み、地域の活動を知り、会場へ出かける。日常のアプリ利用と対象活動への参加を同じサービスで扱います。「とにかく楽しい毎日を」という理念のもと、歩く楽しみ、ポイントが貯まる楽しみ、人に会う楽しみを、住民の行動につなげていきます。

※厚生労働省の通いの場マニュアルも、新規参加者や男性参加者の少なさを現場の課題として挙げています
[1]。本リリースは、既発表の実績と公的資料を、参加の入口という視点で紹介するものです。

■ 八王子市 男性にも届く、日々の健康づくり

「てくポ」登録者の約4割が男性、約6割が74歳以下



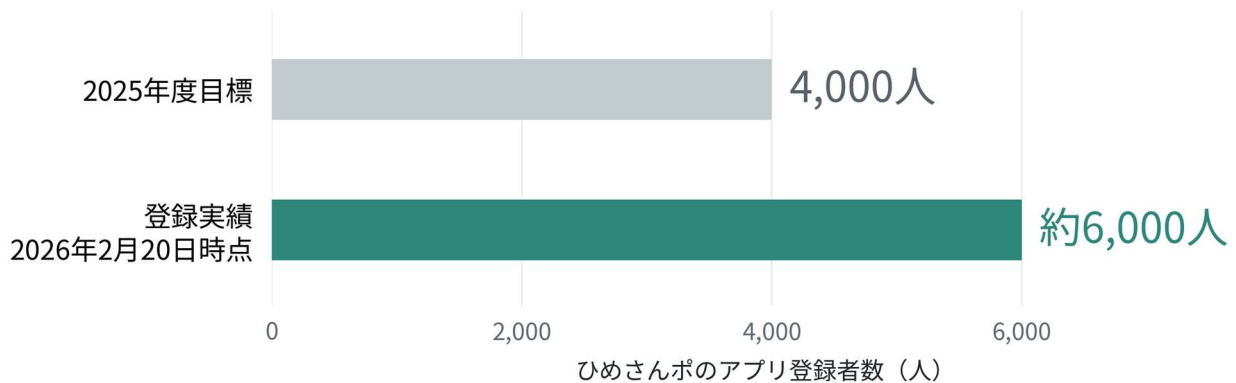
出典 [2]：八王子市 2026 年 2 月 6 日付資料 7 ページ。2025 年 12 月末の登録者 15,100 人を掲載。図は同ページの公表概数を視覚化したものです。性別と年齢は別の属性で、両図の人数には重なりがあります。

対象は市内在住の 60 歳以上。歩行・食事・脳トレに加え、ボランティアやイベント参加もポイントの対象です。男性や 74 歳以下の住民に届いている実績は、自治体が参加の入口を見直す際の参考になります。

その後、2026 年 4 月末の事業参加者は 16,000 人超 [3]。上の構成グラフとは集計時点が異なります。

■ 姫路市 年度目標を上回る約6,000人が登録

日々の健康づくりと体操参加を、ひとつのアプリで



出典 [5]：2026 年 3 月 2 日の姫路市議会答弁。登録実績は 2026 年 2 月 20 日時点。目標と登録実績の比較であり、体操参加者の人数や、登録者の時系列の増加を示す図ではありません。

■ 注目したい運用：

ボランティアや体操会場での参加ポイントも同じアプリに

八王子市は、60 歳以上の市民が「ボランティア」を実施するとボランティア先で二次元コードを読み取り、当アプリで参加ポイントを取得する制度を運用しています。紙のボランティア手帳をアプリに変えることでボランティアへの参加者が増え、且つ、健康増進活動や他の社会参加に繋げる事もできました。

また、姫路市は、65 歳以上の市民が「いきいき百歳体操」の会場で二次元コードを読み取り、当社アプリで参加ポイントを取得する制度を運用しています [6・7]。参加ポイント付与方法の変更後、体操への参加登録団体・参加者が増えたという市へのヒアリング結果があります。[4]

これらのように、1 つのアプリで健康増進と社会参加を促す施策が市民にもご好評頂いております。

■ 脳にいいアプリ × 健康ポイントサービス



脳の健康維持アプリ

脳にいいアプリ



実際のアプリ画面の例

日常の健康づくりと、地域の活動をつなぐ

「脳にいいアプリ」は、歩数の確認、食事の記録、脳トレなど、住民の日々の健康づくりを支援します。自治体向けの健康ポイントサービスでは、こうした行動と自治体の対象活動を組み合わせ、ポイントの付与条件や交換方法を事業に合わせて設計します。

アプリのお知らせで活動を案内し、対象会場では二次元コードを読み取って参加ポイントを取得。今ある健康教室や通いの場を、住民へ届ける手段として活用できます。

■ 今ある教室・通いの場と組み合わせる運用

実施のポイント	導入検討時の設計・確認方法の例
日常の入口	歩行・食事・脳トレと対象活動を組み合わせる。年齢、ポイント原資・上限、交換条件は自治体の制度に合わせる。
会場への参加	活動の案内と、会場の二次元コード管理・読み取り支援を整える。登録や操作に迷う住民の相談窓口を用意する。
参加の広がり	登録者数・属性に加え、活動の参加台帳やアンケートで初参加と再参加を確認。実人数と延べ人数、記録確認と自己申告を分ける。

上記は運用提案です。初参加・再参加の確認は、自治体と対象活動・確認期間・記録範囲を決めて実施します。

■ スマートフォンが苦手な人も、相談しながら

八王子市では、シルバー人材センターと連携して、毎週相談会を実施して、使い方がわからない・不安な市民に寄り添ってご案内していただいております。

また、姫路市でも、スマホサロン・スマホ教室・スマホよろず相談を実施しており、市民の声に対して真摯にご対応していただいております [6]。

両自治体とも大変市民とのコミュニケーションも円滑で、満足度も非常に高いと声を頂いておりますので、身近な対面支援と継続して相談できる窓口を組み合わせ、住民の利用を支える体制を弊社としてもご提案いたしますので、お気軽にご相談ください。

◆ 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
- 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
- URL：https://bspr.co.jp

■ 本件に関するお問い合わせ

報道・自治体の導入相談	株式会社ベスプラ E-mail：info@bspr.co.jp https://bspr.co.jp/contact/
アプリの利用相談	脳にいいアプリサポートセンター E-mail：support@bspr.co.jp

取材のご相談

当社は、サービスの機能と公開実績の解説に対応します。利用者の散歩、体操会場での参加ポイント取得、運営者による操作支援など、暮らしが伝わる場面の取材・撮影は、住民・会場・自治体の承諾を得たうえで調整します。

※各事業の対象者・付与条件・交換方法・支援内容は自治体ごとに異なります。記載は 2026 年 10 月 5 日に確認した公開資料に基づき、人数は各資料の集計時点の値です。

出典と公表・確認時点

- [1] 厚生労働省「通いの場の課題解決に向けたマニュアル Ver.1」 2024 年 3 月、本文 16 ページ。掲載日未確認
<https://www.mhlw.go.jp/content/001244024.pdf>
- [2] 八王子市「成果指向型配分枠へのエントリー内容」 2026 年 2 月 6 日付、7 ページ。集計は 2025 年 12 月末。掲載日未確認
<https://kouseikyoku.mhlw.go.jp/kantoshinetsu/000430688.pdf>
- [3] ベスプラ「てくポ 16,000 人到達」 2026 年 6 月 1 日公表。人数は 2026 年 4 月末時点
[https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000162.000007987.html](https://prt看times.jp/main/html/rd/p/000000162.000007987.html)
- [4] ベスプラ「姫路市健康ポイント ひめさんポ」 2025 年 9 月 5 日公表。市へのヒアリングに基づく報告
<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000141.000007987.html>
- [5] 姫路市議会 令和 8 年第 1 回定例会・第 2 号 2026 年 3 月 2 日答弁。登録者数は 2026 年 2 月 20 日時点。掲載日未確認
<https://himeji.gijiroku.com/voices/cgi/voiweb.exe?ACT=203&FINO=2436&HYOUJIMODE=0&HUID=203422&STYLE=0>
- [6] 姫路市「フレイル予防アプリと ひめさんポ」 2026 年 7 月 9 日更新。対象・日常活動・相談体制
<https://www.city.himeji.lg.jp/kurashi/0000028350.html>
- [7] 姫路市「いきいき百歳体操参加ポイント事業」 2026 年 3 月 16 日更新。年齢区分・会場での二次元コードの運用
<https://www.city.himeji.lg.jp/kurashi/0000023675.html>
- 会社概要：ベスプラ公式企業情報（公表日記載なし、2026 年 10 月 5 日確認）
<https://bspr.co.jp/company/>