

日本健康会議2024

「健康でいられる地域・まちづくり表彰」

官民連携分野 最優秀賞 東京都八王子市

「八王子てくてくポイント事業」

<取組内容の実績等>

取組みの内容に関するタイトル (事業名等)	八王子てくてくポイント事業
取組みの背景・経緯	15万人の高齢者が暮らす八王子市において、既存の介護予防事業には、投入できる資源の限界、無関心層へのアプローチ、効果検証の難しさなどの課題があった。加えてコロナ禍により高齢者の活動・交流の減少が危惧されたこともあり、令和3年5月に株式会社ベスプラと共同研究にかかる協定を締結し、ICTを活用した健康習慣づくりを実施することとした。令和3年10月から同社が提供するスマートフォンアプリを活用した介護予防ポイント制度「てくポ」を開始し、高齢者のセルフマネジメントを支援するとともに、持続的に発展する事業モデルとするため、広告収入等で運営コストを賄うことを目指している。
取組みの内容・工夫点 (アピールポイント) 等)	・ICTを活用したセルフマネジメント支援 介護予防の3本柱となる「運動・栄養・社会参加」をバランスよく促し、行動に応じてポイントを付与することで高齢者の行動変容を促進した。また、ICTの活用によりポイント付与・管理の業務が自動化され、マンパワーをかけることなく、事業展開できる仕組みを構築した。 ・ウェルネスプラットフォーム アプリ利用を通じて得られる高齢者の健康状態や興味データと、健康づくりに役立つサービス・商品・イベントの情報をマッチングさせることで、高齢者にパーソナライズされた健康情報を提供しながら広告収入を得るための仕組みを構築するため、株式会社ベスプラ及びその他民間企業と連携しながら検証を実施している。
開始時期	令和3年(2021年)10月
効果等 (認定率、介護費等への影響等を具体的に記載)	令和6年4月現在のてくポ登録者数は8,242名に達し、制度開始時(令和3年度352名)から大きく増加している。また、アプリの活動データや利用者アンケートからは、歩行速度の向上や脳トレ成績の好転、生活意欲の向上など、介護予防につながる多角的な変化が見えてきている。

八王子てくてくポイント

てくてくポ^p

ICT活用 × 持続可能性で
15万人の健康にアプローチ

令和6年(2024年)10月30日

八王子市

八王子市の概要

人口

579,355人 (東京都市町村で1位)

※ R2国勢調査

面積

186.38km² (東京都内2位)

高齢化率

27.9% (東京都23.5% 国29.1%)

※ R6.9月住基人口

てくポが生まれた背景

政策的背景:脱「焼け石に水」のための挑戦

本市には15万人もの高齢者が暮らしており、介護予防への関心度も人それぞれ。

多くの方を対象にするためには・・・

- ・健康無関心層にも響く施策
- ・対象者数とコスト(マンパワー・予算)が比例しない事業スキームが必要。

社会的背景:コロナ禍とICT普及

コロナ禍で既存の介護予防事業が大きく制限されたことで、「一人でもできる介護予防」のニーズが高まる。

一方で、高齢者のスマートフォン保有率は年々上昇。
デジタルデバインド対策のための国・都・市の事業も活性化していた。

→ ICTを使ったセルフマネジメント(自分の健康を自分で守る)支援へ。

てくポ～八王子てくてくポイント～

脳と体の健康習慣をポイントで応援

歩く、食べる、脳トレ、ボランティア・イベント参加にポイント付与。
介護予防の3本柱「運動・栄養・社会参加」をバランスよく促す。

健康習慣で楽しくためる

歩く 食べる 脳トレ 社会参加

お買い物でお得につかう

市内の てくポ利用店で PayPay ポイントに交換

- 株式会社バスプラとの共同研究事業として2021年10月から事業開始
(同社が無料で公開している健康アプリ「脳にいいアプリ」を活用)



- 令和6年9月末現在**9,634**名が登録

市HPでさらに詳しくご紹介しています ▶



ポイントによる行動促進効果

令和3年度の実証データより

350人程度のモニターの活動状況を、同じ「脳にいいアプリ」を使う他自治体のユーザーと比較。(てくポユーザーとの違いは、基本的にはポイントの有無のみ)

例えば脳トレは、1日5回で1ポイント(1円相当)の付与となっているが、

脳トレ実施率を **7** 倍に高めることができた。

- 平均歩数: **5,247**歩 ← A市1,065歩
- 平均脳トレ回数: **3.62**回 ← A市0.5回
- 食事アクティブ率: **73%** ← A市10%

企業との連携～ウェルネスプラットフォーム構想～

アプリには、様々な活動データが自動で蓄積

歩数・歩行速度、脳トレ、食事記録(その他、体重等の記録も可能)

これらのデータを活用し、民間事業者と連携

一人ひとりの健康づくりに資するサービスを紹介し、広告費を得る仕組みを構築する。

てくポユーザー

対象:市内在住の60歳以上

健康習慣 ↓ ↑ ポイント付与

サービス・イベント等紹介 ↑ ↓ サービス利用
イベント等参加

毎日の健康習慣でポイント獲得

歩数 食事 脳トレ



イベントや
ボランティア



データ
活用

運営費用

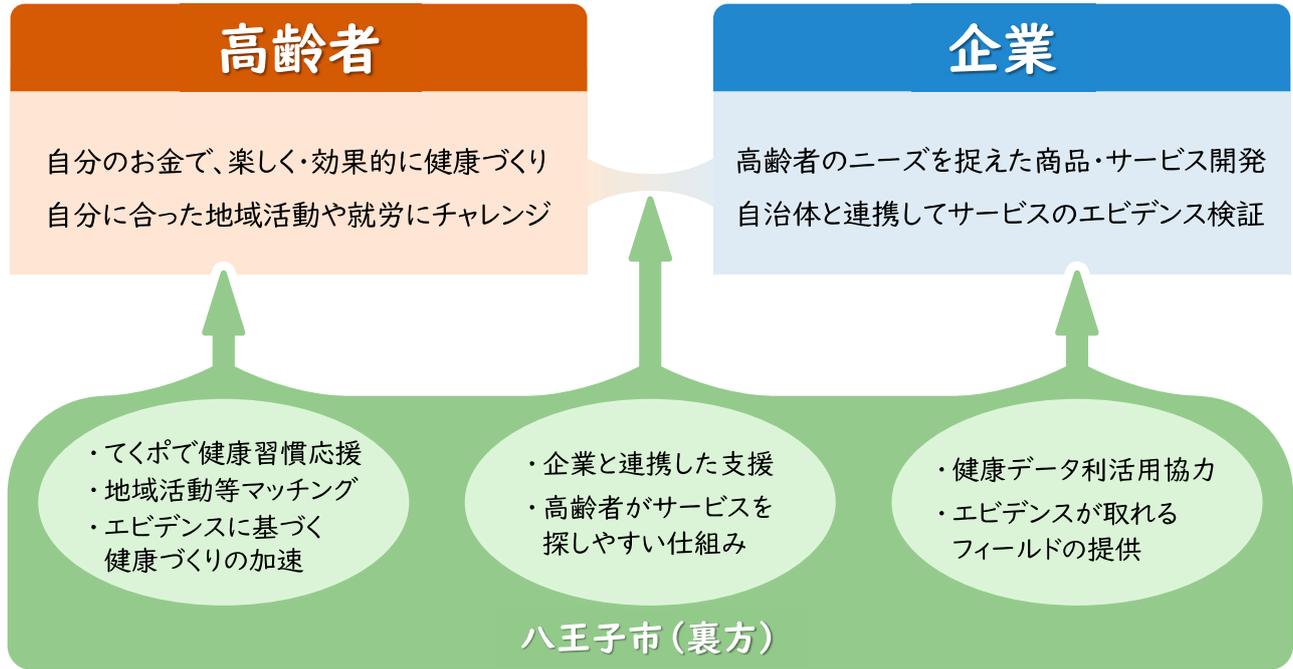
様々な企業が健康づくりを手助け

イベント
講座など



商品・サービス

八王子市が目指す「持続可能な高齢社会」像



高齢化による負のインパクト(介護人材不足、財政危機、地域の担い手減少、経済の衰退等)を転換。
課題先進国日本から、世界に展開できるモデルを目指す。

あなたのみちを、
あるけるまち。

