

てくポ

八王子てくポポイント



八王子市
介護予防ポイント制度 てくポ

お話を伺いました



八王子市
福祉部 高齢者いきいき課
主査
辻 誠一郎さん

株式会社ベスプラ
代表取締役
遠山 陽介さん



日本全国、そして多摩地域の多くの自治体でも重要な課題となつてい少子高齢化。東京都総務局によると、多摩地域の総人口のうち65歳以上が占める割合は25・33%となり、およそ4人に1人が高齢者にあたります(※2)。多摩地域で最も人口の多い八王子市では、2040(令和22)年には高齢化率が32・4%に達すると推測され、それともに見込まれる認知症や要介護認定率の上昇への対応が急務となつています。

高齢者の増加に拍車がかかる中で持続可能な地域づくりのためには、高齢者の健康維持が欠かせません。八王子市では認知症や介護予防、そしてフレイル予防(右下参照)のため、2021(令和3)年より、ICTを活用した介護予防ポイント制度「てくポ」をスタートさせました。これは、株式会社ベスプラが開発し一般ユーザー向けに提供していた「脳にいいアプリ」に、八王子市の施策に合わせた機能を追加したもので、歩く・食べる・脳トレ・ボランティアなどの脳や身体に良い活動を行うことでポイントを貯められます。貯まったポイントは市内のお店(てくポ協力店舗)で使えたり、PayPayポイントに交換して利用することができます。

より多くの高齢者に届けたい
自治体×企業×市民で
広げる可能性

ICT導入の経緯と施策の効果について、八王子市福祉部高齢者いきいき課の辻誠一郎さんと、ベスプラ代表取締役・遠山陽介さんに伺いました。「市内におよそ15万人いる高齢者に対し、限られた財源や人員で健康を支援する制度を維持拡大する仕組み

ICT^{※1}で高齢者の健康を支援 持続性と発展性のある 仕組みづくり



※1 情報通信技術 (Information and Communication Technology)

が必要でした」と辻さん。もともと、高齢者の社会参加を支援する「高齢者ボランティア・ポイント制度」を2008(平成20)年から実施していた同市でしたが、ポイントの付与やお買い物物券などへの交換を職員が手作業で行っており、利用者の増加に比例してマンパワーや予算

ポイントというインセンティブを追加した八王子市の実証実験では、認知症予防や生活習慣病予防についての効果が得られ、ユーザーの継続利用率も高いことがわかりました」と手応えを語る遠山さん。

ゲーム性や実際にお店で使えるポイント付与などにより高齢者自身の健康維持に対するモチベーションを高め、これまでの事務手続きや手作業をアプリに集約した「てくポ」。今後は介護予防のための民間サービスとの連携や広告収入など、アプリの仕組みの中で原資を確保し、持続可能な独立採算制の制度として自走していくことを目標として掲げています。

八王子市では、今後より多くの高齢者が利用できるよう、民間の活動団体やボランティア、また既存ユーザーなどがインストールや設定のサポートができる環境を整えたり、市内の「てくポ協力店」を増やすために協力店側の負担軽減を考えるなど、仕組みのアップデートに取り組んでいます。

八王子市のICTを使った高齢者の健康支援は、持続性と発展性を持った制度のモデルケースとして、全国の自治体からも注目されています。多摩地域でも、今後ますます加速する高齢化社会を持続可能にしていく仕組みづくりの第一歩といえるでしょう。

※2 東京都総務局統計部「住民基本台帳による東京都の世帯と人口 2021(令和3)年1月1日」

八王子てくポポイント てくポの 仕組み

アプリを使って脳や身体に良いことをして、楽しく貯めてお得に使えるポイント「てくポ」。八王子市では、2021(令和3)年度からスマートフォンをお持ちの65歳以上の市民を対象に、てくポの実証実験を実施しています。

詳しくは <https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/welfare/001/p029443.html>

ポイントを貯める



歩く
目標歩数を達成するとポイントGET!



脳トレ
脳トレゲームに挑戦してポイントGET!



食べる
脳にいい食品をバランス良く食べてポイントGET!



地域活動
ボランティアやイベントに参加してポイントGET!

ポイントを使う



市内のてくポ協力店で
1pt=1円
PayPayポイントに交換
1pt=0.7円

Check! 用語解説

●「フレイル予防」と「介護予防」
「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の間とされ、加齢とともに身体的機能や認知機能が低下した状態のこと。より早くからの「介護予防」がフレイル予防であり、認知症の予防にも役立つ可能性があります。「栄養」「体力」「社会参加」「口腔ケア」がフレイル予防につながるとされ、無理なく楽しく取り組むことや、健康的な生活習慣が推奨されています。

※参考：東京都福祉保健局「東京都介護予防・フレイル予防ポータル」