

健康アプリを活用した高齢者の介護予防事業「しずさんぽ」の開始

1 要 旨

- ・静岡市は、要介護認定者数の増加や、既存介護予防事業の新規参加者が増えにくいこと等の課題を踏まえ、高齢者の介護予防を推進するため、健康アプリを活用した事業「しずさんぽ」を2026年9月1日(火)から開始します。
- ・「しずさんぽ」は、市内在住の65歳以上の方を対象に、散歩や脳トレ、健康記録などの日常的な健康活動に取り組むことでポイントを獲得できる事業です。年間最大5,000円分のポイントを獲得でき、ポイントはPayPayなどのデジタルマネーに交換できます。
- ・本事業により、外出に伴う時間や移動の負担を抑えながら、「いつでも・どこでも・誰でも」取り組みやすい健康づくりを促し、介護予防を推進します。

2 背 景

- ・静岡市の要介護認定者数は2000年の制度開始以降増加し続け、2026年3月時点で44,616人です。今後も増加が見込まれており、2035年には推計45,125人でピークを迎える見込みです。そのため、健康な期間を延ばし、要介護状態となることを防ぐ介護予防の取組がこれまで以上に重要となっています。
- ・静岡市では、これまで介護予防に資する講座や体操教室の開催、地域の通いの場の運営などの対面型介護予防事業を実施してきました。しかし、例えばS型デイサービス事業では、参加者が2019年の87,612人から2025年には73,666人に減少しており、参加者の固定化や新規参加者の伸び悩みが課題となっています。また、参加者の約9割が女性であり、男性の参加が進んでいません。
- ・その背景には、開催日時や会場までの移動に制約があること、人との交流に抵抗を感じる方がいること、介護予防への関心が十分に高まっていないことなどがあります。
- ・そこで、時間や場所に縛られず、一人でも気軽に取り組むことができる健康アプリを活用した新たな介護予防事業を開始します。これにより、これまで介護予防事業への参加につながりにくかった方にも参加機会を広げ、介護予防の取組を強化します。

3 事業概要

食事や歩数、脳トレの目標を達成すると1日5ポイント、イベントに参加すると1回30ポイント、体重等を記録すると1日1ポイントなど、行動に応じてポイントが獲得できます。年間最大5,000円分のポイントを獲得でき、PayPayなどのデジタルマネーに交換できます。



※詳細は市ホームページ(URL:<https://www.city.shizuoka.lg.jp/s4523/s013159.html>)または、別添パンフレットをご覧ください。

(1)対象者

・市内在住の65歳以上の方です。2026年度は先着1,000人とします。

※2026年度からの取組であり、年度途中の9月からの開始となること、また、問合せへの対応や操作支援などの運用状況、他市での実施状況等を考慮し、本年度は1,000人を対象としました。今後、利用状況を踏まえながら対象規模の拡大を目指します。

(2)ポイントがたまる活動

・歩数や脳トレ、食事内容の記録、イベント参加など、年代や性別に応じて設定された目標を達成すると年間最大5,000円分のポイントを獲得できます。

・さらに、積極的に健康活動を続けていただくため、「①アプリログイン率」、「②平均歩数増加率」、「③認知機能改善率」の3部門で、それぞれ一定の基準を満たした方の中から抽選で各5人(合計15人)に、5,000ポイントを追加で付与します。

※「認知機能改善率」:アプリ内で実施する認知機能テスト結果の改善状況

(3)交換できるデジタルマネー4種

・獲得したポイントは、「PayPay」「d ポイント」「au PAY ギフトカード」「WAON POINT e ギフト」の4種類のデジタルマネーに交換できます。

・複数の交換先を用意することで、利用者が自身の生活スタイルに合わせて活用できる仕組みとしています。

(4)実施期間

・2026年9月1日(火)から2027年3月31日(水)まで実施します。

・「しずさんポ」の利用申込みは、2026年9月1日(火)10時から受け付けます。

・期間中に獲得したポイントは、2027年3月31日(水)までデジタルマネーに交換できます。なお、2027年4月1日(木)以降、未交換のポイントは失効します。期限までにデジタルマネーへ交換してください。

(5)申込方法

①スマートフォンに健康維持アプリ「脳にいいアプリ」(提供:株式会社バスプラ)をインストールします。

②アプリ内の「静岡市メニュー」から申込フォームへ進み、必要事項を入力します。

③市の承認後に利用を開始できます。承認には1～3営業日程度かかります。

(6)アプリのインストールや申込、ポイント交換等のサポート

・アプリのインストールや申込み、ポイント交換を支援するため、9月から10月まで、静岡庁舎と清水庁舎にサポート窓口を開設します。11月以降の日程は決定次第、市ホームページでお知らせします。

・また、10人以上の参加が見込まれる団体・グループには出張相談会を実施します。地域包括ケア推進課までお問い合わせください。

【9月・10月のサポート窓口開設日程】

静岡庁舎(木曜日)及び清水庁舎(火曜日)で週1回のサポート窓口を開設します。

「静岡庁舎」(葵区追手町5-1)

毎週木曜日(9月3日～10月29日 全9回)10時～12時 静岡庁舎新館1階 フロアスペース

「清水庁舎」(清水区旭町6-8)

毎週火曜日(9月8日～10月27日 全7回)10時～12時 清水庁舎1階 フロアスペース

※9月22日(火)を除く。

【問合せ先】

◆アプリのインストールや操作に関する問合せ

電話(脳にいいアプリサポートセンター) 03-6732-8568(受付時間:平日9時～18時)

メール(株式会社ベスプラ) support@bspr.co.jp

※アプリをインストール後は、アプリ内の「お問い合わせ」からも問い合わせできます。

◆事業内容や申込みに関する問合せや相談

地域包括ケア推進課 電話:054-221-1576(受付時間:平日8時30分～17時15分)

4 事業の愛称「しずさんポ」について

- ・親しみを持って事業に参加していただくため、「静岡」と「散歩」、さらに「ポイント」の“ポ”を組み合わせ、「しずさんポ」と名付けました。
- ・健康づくりに気軽に取り組みながらポイントをためられる事業であることを表現しています。

5 スケジュール

9月1日(火)10時 しずさんポ利用申込開始

9月～10月 静岡庁舎及び清水庁舎でサポート窓口を開設

11月以降 月1回程度のサポート窓口を開設予定

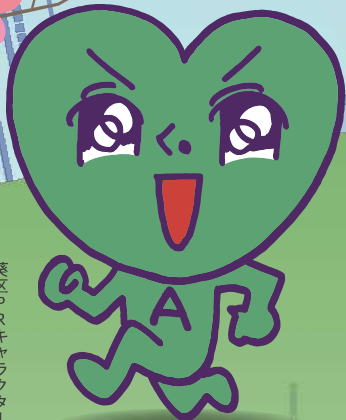
担当:保健福祉長寿局 地域包括ケア推進課(054-221-1576)

65歳からはじめる“新しい健康づくり”

す:さんぽ

SHIZU
SANPO

葵区PRキャラクター
「あおいくん」



駿河区応援隊長
「アロベー」



清水区広報キャラクター
「シズラ」



みんなでチャレンジ！ 静岡をもっと元気に！

脳やカラダにいいことをして、
最大 5,000円分の
ポイントをゲット！



アプリではじめる
脳活・健康習慣で
ポイントもたまる。



giftee Box
SELECT

ためたポイントはPayPayに交換できます！

giftee Box SELECTにも対応

dポイント・au PAY ギフトカード・WAON POINT eギフトへ
交換して、街で使用することもできます。

※「au PAY」は、KDDI株式会社の商標です。 ※「WAON POINT」は、イオン株式会社の登録商標です。「WAON POINT eギフト」は、イオンマーケティング株式会社が発行許諾するサービスであり、株式会社NTTカードソリューションは、その許諾に基づきサービスを提供しています。

2026年9月1日 午前10時 申込受付開始

散歩や脳トレ、健康管理、イベント参加などでポイントがたまる新しい制度のご紹介です。

しずさんぽを始めよう!

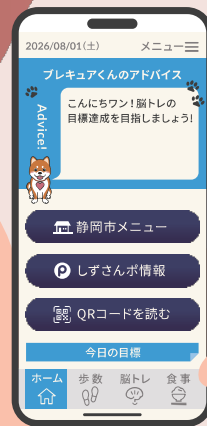
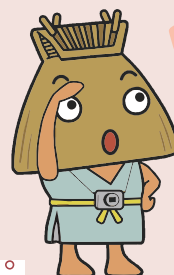
「しずさんぽ」とは?

散歩や脳トレ、食事や体重の記録、健康イベントへの参加など、楽しみながら健康習慣を続けることでポイントがたまりまます。たまったポイントは、電子マネーに交換し利用することができます。

いつまでも健やかに、自分らしく。
住み慣れたまちで楽しく、毎日の健康づくりを始めてみませんか。

無料

アプリは完全無料、追加費用も一切ありません。



❗ 申し込みできるのは静岡市に住民登録がある65歳以上の方でスマホをお持ちの方に限ります。

使用する
アプリは?



脳科学に基づいた脳の健康維持アプリ
脳にいいアプリ

脳にいいアプリは、iPhoneでもAndroidでもご利用いただけます。
「脳にいいアプリ」は(株)ベスブラが運営する、脳の健康維持活動を支援するアプリサービスです。

ステップ① アプリをインストールする

下記のQRコードを読み取ってアプリをインストールしてください。

Androidの場合 ▶



iPhoneの場合 ▶



もしくはアプリストアから
“脳にいいアプリ”と直接
検索してください。

ステップ② 「しずさんぽ」に申し込む

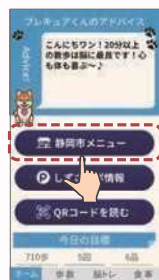
ポイントをためるには申し込みが必要です。アプリをインストールしたら「しずさんぽ」に申し込みましょう!

申し込み手順

※9月1日 午前10時から
お申し込みいただけます。

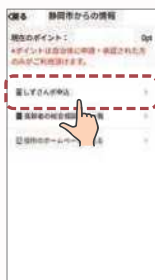
アプリホーム画面 > (右上)メニュー > アプリ設定 > 市区町村登録 より
市区町村に「静岡市」を設定してください。

手順
1



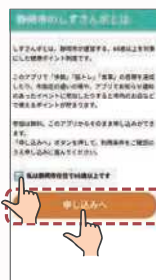
ホーム画面で
静岡市メニュー
をタップ。

手順
2



しずさんぽ申込
をタップ。

手順
3



内容を確認し
にチェックを入
れて、申し込みへ
をタップ。

手順
4



利用規約を確認
し、にチェック
を入れて、しずさ
んぽに申込情報
入力ページへ
をタップ。

手順
5



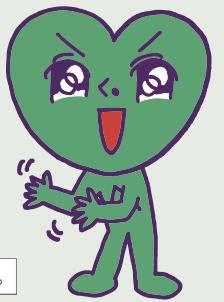
氏名、住所、生年月
日、電話番号を入
力し、入力内容を
確認して、申し
込むをタップ。

申込
完了

これで申し込みは
完了です。静岡市に
て1~3営業日ほど
で承認されます。

※申し込み多数の場
合、承認までに日数を
要する場合があります。

※申請内容に不備
がある場合は静岡市
からご連絡すること
があります。



健康づくりや社会参加を楽しんで、どんどんポイントをためましょう！

ポイントは2026年9月1日現在のもので変更される可能性があります。

アプリの活動			
行 動	実施すること	付与ポイント	付与制限
歩く 	目標歩数を達成	5pt	1日1回
	1週間で、目標歩数を5日達成	さらに 5pt	1週間1回
	1週間で、目標歩数を7日達成	さらに 10pt	1週間1回
脳トレ 	目標脳トレ回数を達成	5pt	1日1回
	1週間で、目標脳トレ回数を5日達成	さらに 5pt	1週間1回
	1週間で、目標脳トレ回数を7日達成	さらに 10pt	1週間1回
食べる 	目標食事品目数を達成	5pt	1日1回
起動 	アプリを起動	1pt	1日1回
かんたん健康管理 の登録 	アプリにかんたん健康管理(体重など)のいずれかを1回登録	1pt	1日1回

設定 1日=午前0時～午後11時59分、1週間=日曜日～土曜日、月=1日～末日、年=9月1日～翌年3月31日

目標 年代、性別によって自動的に設定されます。変更することは出来ません。

QRコード読み取り

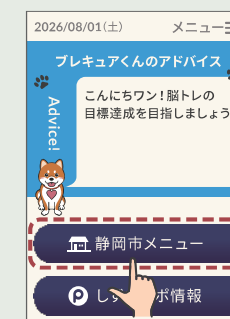
行 動	実施すること	付与ポイント	付与制限
イベント 	イベントに参加し、イベント会場のQRコードを読み取る	30pt	週1回

その他活動

行 動	実施すること	付与ポイント	付与制限
登録ボーナス 	「しずさんぽ」に申し込む ※承認後に自動付与されます。	100pt	新規登録時
認知機能テスト 	認知機能テストに回答する ※ポイント付与には1か月ほどかかります。 ※アプリ初回インストール時と2月に無料チケットが配布されます。	50pt	年2回
お友達紹介 	しずさんぽにお友達を紹介する ※紹介方法は、アプリ内のお知らせ欄※1をご覧ください。 ※お友達紹介ポイントは、付与に1か月ほどかかる場合があります。	双方に 30pt	年6人
アンケート 	アプリに届くアンケートに回答する ※アンケートは、アプリ内のお知らせ欄をご覧ください。アンケート実施時に表示されます。 ※ポイント付与には1か月ほどかかります。	100pt	年1回

※1 静岡市からのお知らせを確認する

静岡市からののお知らせは右記手順で確認できます。大事なお知らせもございますので定期的にご確認ください。



手順 1

ホーム画面で静岡市メニューをタップ



手順 2

静岡市からののお知らせをタップし、お知らせの一覧画面よりご確認ください。

まちでしずさんボのポイントを使う

アプリ内にたまったポイントは
キャッシュレス決済サービスのポイントに交換して使用することができます。

！ ポイントの交換期限は
毎年度3月31日までです。
期限を過ぎたポイントは失効しますので
忘れずに交換してください。



10pt = 10円



しずさんボ PayPay
※100ptから交換可能となります。
100pt以降、10pt単位(110pt、120pt...)で
交換可能となります。

PayPayポイントへ交換する



脳にいいアプリ内で**PayPayアプリと連携**することにより、
PayPayポイントへ交換することが可能となります。

ポイント交換にはPayPayアプリのインストールと登録が必要です。

PayPayアプリとの連携方法はこちら➡

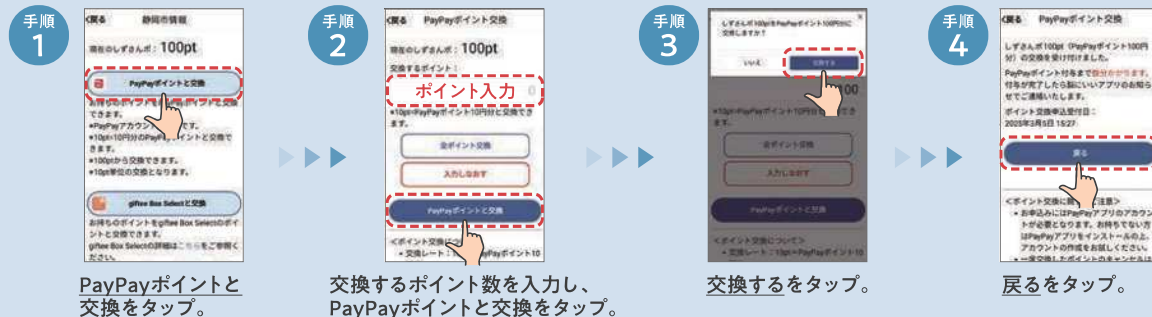


PayPayについて詳しくはこちら

PayPay公式



○ PayPayポイントへ交換する手順 (最初にアプリトップ画面からしずさんボ情報をタップ)



しずおか'健康'ランキング

一定の基準を達成した方の中から
抽選で(各部門)5名様に **さらに5,000pt** プレゼント!

ランキング対象の3つの部門



※ポイントの獲得は、1回限り、1人につき1部門までです。※詳しい内容は以下QRコードよりご確認ください。

集計期間 アプリの利用開始日～2027年2月28日
結果発表 2027年3月10日頃(アプリ内のお知らせで通知)
進呈方法 アプリ内ポイントとして自動付与



詳しくは
こちらから
(静岡市公式HP)



説明会のご案内

アプリのダウンロード、申し込みなどをサポートします。
開催場所や日時は静岡市HPでご確認ください。詳しくは上記QRコードより参照ください。



dポイント・au PAY ギフトカード・WAON POINT eギフトへ交換する

たまったポイントを、**giftee Box SELECT**のポイントと交換し、さらに**dポイント**、
au PAY ギフトカード、**WAON POINT eギフト**へ交換することができます。



giftee Box SELECTとは・・・

豊富なラインナップの中から、好きな商品を選ぶギフトです。
ポイント内であれば複数のギフトと自由に交換することができます。
※しずさんボの交換では、**dポイント**、**au PAY ギフトカード**、**WAON POINT eギフト**の3種類が選べます。

○ giftee Box SELECTポイントへ交換する手順 (最初にアプリトップ画面からしずさんボ情報をタップ)



※「au PAY」は、KDDI株式会社の商標です。 ※「WAON POINT」は、イオン株式会社の登録商標です。「WAON POINT eギフト」は、イオンマーケティング株式会社が発行許諾するサービスであり、株式会社NTTカードソリューションは、その許諾に基づきサービスを提供しています。

? お問い合わせはこちらから

アプリ操作等、
アプリに関する問い合わせ



脳にいいアプリサポートセンター(株式会社ベスプラ)

TEL 03-6732-8568 (平日 9:00~18:00)

MAIL support@bspr.co.jp

※アプリ内メニューより、お問い合わせフォームもご活用ください。

この事業について、
およびその他全般



静岡市

静岡市保健福祉長寿局地域支え合い推進部
地域包括ケア推進課

TEL 054-221-1576 (平日 8:30~17:15)

この事業は、静岡市が株式会社ベスプラのアプリを活用して実施しています。

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。