



配信先：大阪科学・大学記者クラブ、文部科学記者会、科学記者会

2025 年 7 月 30 日

大阪公立大学

～ヘルスケアアプリでヘルシーニュータウンへ～ 歩いて貯めたポイントで電車に乗れる新機能は ユーザーの歩数を増加

<概要>

日本には、歩くことでポイントを貯められるモバイルヘルスケアアプリ（mHealth app）が多数存在します。その中で、南海電気鉄道株式会社と株式会社 NSD が開発した「へるすまーと泉北^{*1}」は、泉北ニュータウン地域の住民および来街者を対象とした、歩いて貯めたポイントを電車の運賃などに交換することができる mHealth app です。

大阪公立大学大学院生活科学研究科都市科学研究室の加登 遼講師は、「へるすまーと泉北」の効果検証を行いました。その結果、「へるすまーと泉北」で、歩いて貯めたポイントをデジタルきっぷに交換する機能が、ユーザーの1日あたりの歩数を約 626 歩増加させたことを明らかにしました。この効果は、「へるすまーと泉北」が、泉北ニュータウンをヘルシーニュータウン^{*2}へ、リ・デザインするための有効なツールであることを示しました。

本研究成果は、2025 年 7 月 7 日に国際学術誌「Journal of Transport and Health」に掲載されました。



大阪府堺市の泉北ニュータウンは、高齢化率が約 37%に達しており、急速な高齢化を迎えています。その人口構成比は、日本の 10 年先の将来を示すと考えられており、泉北ニュータウンを対象に、産学官民連携による社会実験が進められています。その中で「へるすまーと泉北」は、実証実験から実装へ移行しており、住民の生活に欠かせない mHealth app となっています。



加登 遼講師

<研究の背景>

泉北ニュータウンでは、急増する高齢者の生活を支えるために、ヘルシーニュータウンへ、リ・デザインすることが求められています。そのリ・デザインにおいては、従来の公共空間やモビリティ、グリーンインフラ、コミュニティづくりなどからのアプローチだけでなく、情報通信技術を取り入れたアプローチの可能性が注目されています。そのアプローチの一つとして、モバイルヘルスケアアプリ（mHealth app）があります。mHealth app に関して、ゲーム性や購買促進を取り入れたアプリが提案されるなど、日本ではさまざまな研究開発が行われており、世界的にみても日本が先行している研究開発分野です。しかし、有効なインセンティブ設計については、未解明なことも多いのが現状です。そこで本研究では、南海電気鉄道株式会社と株式会社 NSD が開発した mHealth app 「へるすまーと泉北」の効果検証を行いました。なお、「へるすまーと泉北」のユーザー数は、2025 年 7 月時点で 1 万 2 千人に達しています。



図：「へるすまーと泉北」アプリの概要

<研究の内容>

本研究は、「へるすまーと泉北」に、歩いて貯めたポイントをデジタルきっぷへ交換する機能が搭載され始めた期間の変化に注目して、デジタルきっぷに交換する機能が、ユーザーの歩数に与えた効果を分析しました。歩数は、循環器疾患や、肥満、精神的健康など、様々な健康アウトカムの改善と有意に関連していることが報告されており、短期的な評価期間においても、介入効果や健康状態の変化を検出する指標として幅広く用いられています。

本研究の結果、デジタルきっぷに交換する機能が、ユーザーの 1 日あたりの歩数を 626.243 [95%信頼区間：0.266～1252.220] 歩増加させたことが明らかになりました。

この知見は、今までに研究されてきた健康情報の提供やゲーム性、購買促進などの機能を搭載した mHealth app よりも効果が高く、mHealth app と公共交通機関の利用は、非常に相性が良いことを示しました。これは、mHealth app のインセンティブ設計に対して、日常生活行動に焦点を当てた新たな視点を提供するものです。

<期待される効果・今後の展開>

本研究の結果は、住民の生活行動を変容させるために、情報通信技術を積極的に取り入れる有効性を示しました。今後の展開として、メディカルビッグデータを活用して、地域全体の健康促進と活性化に寄与する包括的なヘルシーニュータウンのモデルの構築を目指します。

<資金情報>

本研究は、JSPS 科研費（24K17421）、JST COI-Next（住民と育む知的インフラ共創拠点 JPMJPF2115）の支援を受けて実施しました。

<用語解説>

※1 へるすまーと泉北：泉北ニュータウン地域の住民および来街者を対象に、運動及び計測の習慣づくりを行うことで生活習慣病等の予防と行動変容を促すスマートフォンアプリ。歩数に応じて貯まったポイントを、泉北ニュータウン地域の飲食店や南海泉北線のデジタルきっぷ、南海バス割引券などに交換できることや、日々のポイントランキングの更新により、ユーザーの健康に対するモチベーション向上に繋げる。



※2 ヘルシーニュータウン：急速な高齢化が進むオールドニュータウンにおいて、住民が自宅や地域で健康的に暮らし続けられるよう、都市環境の再整備や健康増進を目的とした活動を通じて、持続可能なまちづくりを目指すコンセプト。イギリスでは、2015 年以降、国民保健サービス（NHS）が中心となって「Healthy New Towns」プロジェクトを推進しており、ICT を活用した健康支援や都市環境整備など、世界的にも先進的な取り組みが行われている。日本のオールドニュータウンでも、地域の特性を踏まえた新たな取り組みが自発的に広がりつつある。

<掲載誌情報>

【発表雑誌】 Journal of Transport and Health

【論文名】 Active travel effects of mHealth app that exchanges daily walking steps for digital train tickets: quasi-experimental study using HealthSmart-Senboku

【著者】 Haruka Kato

【掲載 URL】 <https://doi.org/10.1016/j.jth.2025.102126>

【研究内容に関する問い合わせ先】

大阪公立大学大学院生活科学研究科

講師 加登 遼（かとう はるか）

E-mail : haruka-kato@omu.ac.jp

【報道に関する問い合わせ先】

大阪公立大学 広報課

担当：久保

TEL：06-6967-1834

E-mail : koho-list@ml.omu.ac.jp