

2023年11月27日

株式会社ベスプラ

一般社団法人ブレインインパクト

『脳にいいアプリ』利用者は、非利用者と比べて脳と心の健康状態が良好 ～ウェルビーイングを向上させるヒント（国際指標BHQを用いた研究分析結果）～

株式会社ベスプラ（東京都渋谷区、代表取締役社長：遠山 陽介、以下ベスプラ）と一般社団法人ブレインインパクト（京都府京都市、理事長：山川義徳、以下、ブレインインパクト）は、ベスプラが提供する『脳にいいアプリ』ユーザーを対象としたアンケート調査を行いました。その結果、『脳にいいアプリ』ユーザーは、脳の健康（Brain Healthcare Quotient；BHQ）に関わる6つの心理状態が全ての項目で良好でした。さらに、脳を健康にする行動を多く実施している人ほど、脳の健康状態が高いことがわかりました。

BHQ(Brain Healthcare Quotient)は、国際標準に承認されている脳の健康指標です。これまでの研究から「幸福感」「働きがい」「意欲」「根気」「好奇心」「共感」の6つの心理状態と関係することが明らかになっています*1。

■アプリユーザーの脳と心の健康状態が良好

アンケート調査により、BHQとの関係が明らかになっている心理状態のスコアを取得し、ブレインインパクトが過去に取得した全国5,000人のデータと比較したところ、全ての項目で『脳にいいアプリ』ユーザーのスコアが高く、ユーザーの脳と心の健康状態が良好であることが示されました。

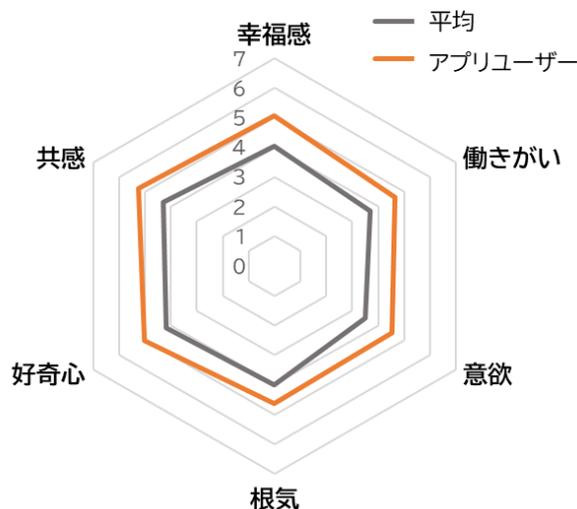


図1. アプリユーザー（n=373）の脳の健康に関わる6つの心理状態

■アプリユーザーの脳にいい行動（BHQ Actions）実施状況

『脳にいいアプリ』は、基本搭載機能「歩いて運動」「隙間時間に脳トレーニング」「脳に良い品目を食べる」により、脳と体の健康管理ができます。これは、BHQ を活用した「楽しく無理なく脳を健康にするための7 カテゴリー18 の行動指針」（BHQ Actions）^{*2}のうち、それぞれ「運動」「学習」「食事」そして「健康管理」に対応しています。

本調査で、アプリユーザーの BHQ Actions 実施状況をスコア換算したところ、脳にいいアプリの基本搭載機能のうち「健康管理」を最も多く実施しており、「運動」「学習」「食事」も多くの方が定期的にも実施していました。また、BHQ Actions のその他のカテゴリーについても「環境」「睡眠休息」「社会生活」の順に多くの方が実施していました。

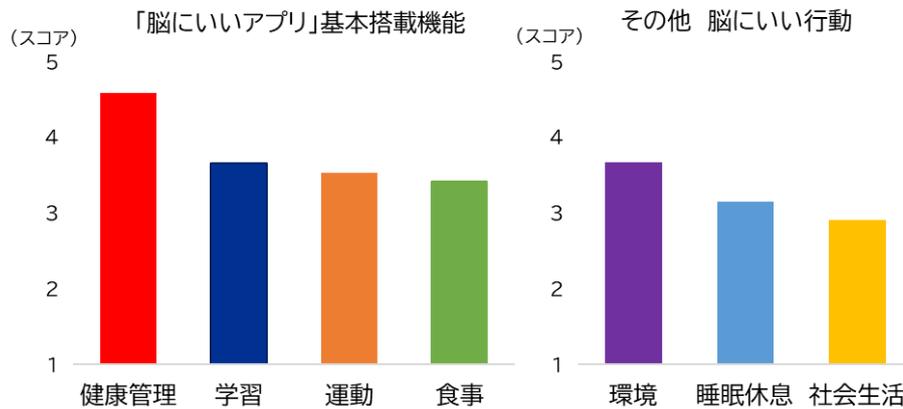


図2. アプリユーザーの BHQ Actions 実施状況

■BHQ Actionsの実施が多いほど脳は健康

『脳にいいアプリ』ユーザーを、7つのBHQ Actionsカテゴリーの実施数によりグループ分けして分析したところ、BHQに関連のある心理状態のスコアはBHQ Actionsの実施カテゴリーが多いほど高くなり、脳の健康状態が向上することがわかりました。

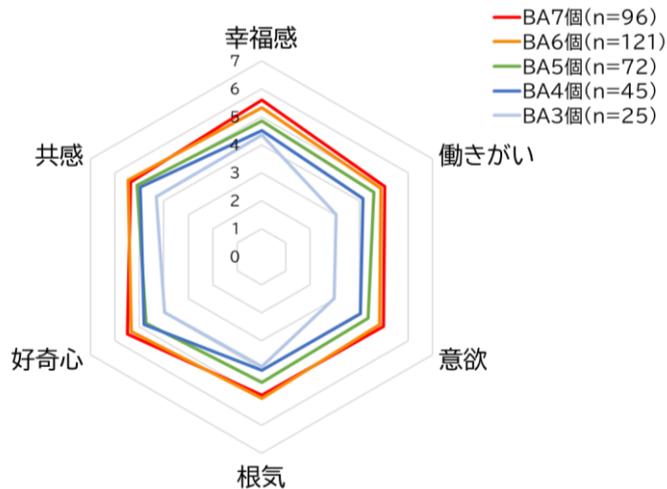


図3. BHQ Actionsの実施カテゴリー数と脳の健康に関わる6つの心理状態



■今後について

本調査において、『脳にいいアプリ』ユーザーが脳と心の健康状態が良好であり、さらに、脳を健康にする行動を多く実施するほどより健康であることがわかりました。

ベスプラは、この結果を踏まえ、これまで行ってきた自治体や企業との連携を生かし、より一層、脳科学に基づいたユーザーの脳と体の健康促進をサポートしてまいります。

その一環として、ベスプラは、『脳にいいアプリ』の機能を充実させたグローバル対応の英語版「Braincure」を開発し、現在、米国において実証を行っています。「Braincure」では『脳にいいアプリ』の4つのBHQ Actions カテゴリーにさらに3つを加え、7つ全てのBHQ Actions カテゴリーに沿った日々のアクティビティーを入力することにより脳の健康状態を推定する推定BHQのスコアを算出することができます。今後も、国内外のユーザーの脳と体の健康増進に貢献してまいります。

■用語解説

*1：参考論文

- ・ Kokubun K, Nemoto K, Yamakawa Y.(2022) Brain conditions mediate the association between aging and happiness. *Scientific reports*, 12(1),1-15.
- ・ Kokubun, K, Ogata, Y, Koike, Y, & Yamakawa, Y. (2020). Brain condition may mediate the association between training and work engagement. *Scientific Reports*, 10(1), 1-13.
- ・ Kokubun K, Yamakawa Y, Nemoto K. (2022) The link between the brain volume derived index and the determinants of social performance. *Current Psychology*, 1-13.
- ・ Kokubun, K., Yamakawa, Y., & Hiraki, K. (2020). Association between Behavioral Ambidexterity and Brain Health. *Brain Sciences*. *Brain sciences*, 10(3), 137.

* 2 : BHQ Actions :

脳科学の専門家である BHQ プロジェクトメンバーが中心となり、脳の健康維持や向上に有効であることが学術的に示されている生活習慣や心理特性から、「楽しく無理なく脳を健康にするための 18 の行動指針」として抽出された行動指針です。18 の指針が「健康管理」「運動」「社会生活」「食事」「睡眠休息」「学習」「環境」の 7 つのカテゴリーに分類され活用されています。※下図参照



■企業・団体について

株式会社ベスプラ (<https://bspr.co.jp>)

株式会社ベスプラは認知症予防に向けた脳の健康維持アプリ『脳にいいアプリ』ならびに運転免許更新時の認知機能検査が手軽に試すことができる運転免許の認知機能テストを提供し、ICT を使ったヘルスケアサービスを通して脳と体の健康サービスを提供しています。

一般社団法人ブレインインパクト (<https://www.bi-lab.org/>)

一般社団法人ブレインインパクトは脳の健康管理指標 BHQ に関連する各種取り組みについての国際標準化活動を推進すると共に、脳情報のデータベースを公的共用リソースとして提供しています。