

令和4年 2月 28日
ICTを活用したフレイル予防研究会事務局
(エーテンラボ株式会社内)

第3回 ICTを活用したフレイル予防研究会 開催報告書

「ICTを活用したフレイル予防研究会」は、ICTの効果的な活用を通じたフレイル予防・デジタルデバイド解消の推進を目的として設立されました。本研究会は、高齢者支援の取組にICTを効果的に活用するための好事例やノウハウ共有および自治体職員様同士の情報交換・交流機会の提供を行っています。

研究会の第3回目の開催報告を以下に記します。

1. 開催概要

- ・主催:ICTを活用したフレイル予防研究会事務局(エーテンラボ株式会社内)
- ・日時: 令和5年2月7日(火)13:30~15:00
- ・会場: オンライン(Zoom開催)
- ・内容:
 - ガイダンス(13:30~13:35)
 - 第一部 ゲストスピーチ1(13:35~13:55)
綾瀬市 福祉部 地域包括ケア推進課 地域包括担当 主査 橋本 寿久様
「綾瀬市 習慣化アプリ「みんチャレ」でフレイル予防事業」
 - 第二部 ゲストスピーチ2(13:55~14:15)
堺市 健康福祉局 長寿社会部 長寿支援課 主幹 幸地 仁詩様 / 主査 多賀井 真紀様
「「あ・し・た」で明日をつくる堺市の挑戦」
 - 第三部 グループトーク(14:15~14:55)
4-5自治体1グループでZoomのブレイクアウトルームに分かれて行う意見交換会
- ・参加費:無料
- ・出席:高齢者支援の取組に関わる全国自治体の担当者 122名。
※研究会の入会自治体数は、280自治体(令和4年2月10日時点)。

2. 各部の概要

2.1. 第一部 ゲストスピーチ1

- ・発表者:綾瀬市 福祉部 地域包括ケア推進課 地域包括担当 主査 橋本 寿久様
- ・タイトル:「綾瀬市 習慣化アプリ「みんなチャレ」でフレイル予防事業」
- ・発表概要:

(1)自治体の概要紹介

- 綾瀬市(神奈川県)は、神奈川県のほぼ中央に位置し、人口は8万4千人、高齢化率は27.3%と近年は横ばいが続くが、75歳以上人口が増えていく(令和5年1月1日現在、1万3千人)という首都圏に良く見られる特徴を持った街である。

(2)導入前の課題

- 綾瀬市では、令和2年度の介護予防事業がコロナの影響により停滞していた。高齢者が集まるサロン(通いの場)も全て自粛している中で、ICTを活用した新しい施策を打つ必要があるという機運が高まっていた。

(3)導入したソリューション

- 綾瀬市では、ICT活用案として、eスポーツの事例や国の研修で紹介された習慣化アプリ『みんなチャレ』が検討にあがった。
- 習慣化アプリ『みんなチャレ』は、最大5人1組のチームでウォーキングなどのフレイル予防に取り組むことができるスマホアプリだ。チームメンバー全員の合計歩数目標を設定し、メンバー同士で毎日の歩数を投稿し合う。また、ウォーキングの際に見つけた道端の花や風景の写真も一緒に投稿することができ、写真に対して仲間から「OK」ボタンを押してもらうことでコインが貯まる仕組みである。高齢者は、アプリを通じて同じ目標を持つ仲間とオンラインでつながり、コミュニケーションをしながら健康・地域の情報交換を行うことができる。こうした取組により、コロナ禍で離れていても、楽しく介護予防の活動を継続できている。
- 綾瀬市が『みんなチャレ』を採用した理由は、コロナ禍のような社会情勢や熱中症等の環境要因等に左右されずに健康管理、フレイル予防を取り入れることができるよう、手元にあるスマートフォンを活用して健康管理や人とのつながりが途切れないことを知っていただくツールとなることを期待したこと、また、リアルを通いの場を中心に、アプリの使い方に関する講習会を開催し、高齢者が現実のつながりとインターネット上のつながり両方のメリットを取り入れることで、元気な高齢者が増えることを狙ったためだ。
- 高齢者がスマホをどれくらい扱えるのか、高齢者の反応はどうかを検証するために、導入前に委託企業の協力を得て実証実験を行い、手応えを感じたことで導入に至った。

図1. 習慣化アプリみんなチャレとみんなチャレの使い方講座の様子



(4)導入後の成果

- みんなチャレ講座を実施して、最初は参加者が新しいアプリを使うことへの緊張感や不安感を感じていた様子だったが、講座が終わる頃には気心が知れて、和気あいあいとした雰囲気になり、高齢者も新しいものを使い始められると楽しいのだということを学んだ。そして、彼らが継続してチームに写真や歩数を投稿し続けることで、社会参加してフレイル予防になるという可能性を感じた。
- 実証事業では、コロナ禍で高齢者の平均歩数がアプリ利用5ヶ月後に1,000歩増加し、アプリへの投稿数は1日平均2回を継続できていた。
- みんなチャレを続けて貯まるコインを地域の社会貢献活動に寄付できる仕組みがあり、神奈川県の上、綾瀬市の寄付プロジェクトを開設したところ、高齢者がアプリを継続するモチベーションに繋がった。

図2. アプリ内の高齢者のやりとりの様子と綾瀬市の寄付プロジェクト



(5)今後の展望

- 今後は、若者を巻き込んだ他世代交流で、高齢者のサロンにてスマホのよろず相談ができるような、若者が気軽に参加してもらえるような仕組みを作っていきたい。また、「フレイル予防」という言葉は認知度が低いため、スマホ教室などと連携して、高齢者が参加しやすい訴求を実施していきたい。

(参考)綾瀬市ホームページ 習慣化アプリ「みんなチャレ」でフレイル予防

https://www.city.ayase.kanagawa.jp/soshiki/chiikihokatsucearsuishinka/koreishafukushi_kaigo/1/13824.html

2.2. 第二部 ゲストスピーチ2

- ・発表者:堺市 健康福祉局 長寿社会部 長寿支援課 主幹 幸地 仁詩様 / 主査 多賀井 眞紀様
- ・タイトル:「あ・し・た」で明日をつくる堺市の挑戦」
- ・発表概要:

(1)自治体の概要紹介

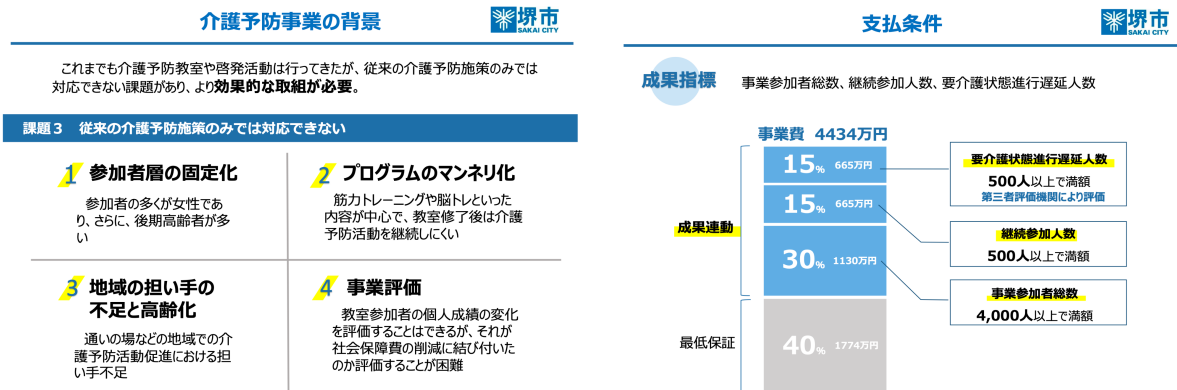
- 堺市(大阪府)は、大阪府のおおよそ真ん中に位置する政令指定都市で、全部で7つの行政区に分かれている。人口82万人、高齢化率は全国平均に近い28%だが、区によって高齢化率が高かったり、独居高齢者が多かったりという特徴がある。堺市は介護給付費は年々増加の一方で、特に要支援認定率が国平均・大阪府平均よりも高く、要支援予備軍への効果的なアプローチを検討していた。

(2)導入前の課題

- 堺市では、従来の介護予防施策のみでは対応できない4つの課題(①参加者層の固定化、②プログラムのマンネリ化、③地域の担い手の不足と高齢化、④事業評価)を感じていた。この中で、特に①に対して新規の無関心層にアプローチすることと④を第三者評価機関に依頼することを、成果連動型民間委託契約方式(Pay for Success、PFS※1)にて事業を実施することで解決したいと考えた。

※1: 成果連動型民間委託契約方式(Pay for Success、PFS): 行政課題の解決に対応した成果指標を設定し、成果指標値の改善状況に連動して委託費等を支払うことにより、より高い成果の創出に向けたインセンティブを民間事業者に強く働かせることが可能となる内閣府が推進する取組。

図3. 堺市のPFS事業導入の背景と支払条件



(3)導入したソリューション

- 2019年11月から3か年の成果連動型民間委託契約方式にて堺市介護予防「あ・し・た」プロジェクトをスタート。しかし、直後に新型コロナウイルスの流行が始まり、予定していた対面型のイベントは中止、オンラインを活用したフレイル予防プログラムの実施へと切り替えた。「あ・し・た」プロジェクトでは、新規の無関心層に向けて多様な「学びの場」(男・本気のコーヒー教室やパン教室)を開催、オンラインに置いても可能な限り実施継続した。
- 事業のチャレンジデザインは、子供世代がこれなら高齢の親に勧めてみたい！と思えるように委託業者のこだわりでおしゃれにした。行政だけのアイデアでは実現できない創意工夫が散りばめられた楽しい講座構成となっている。
- また、コロナ禍により対面イベントの中止が続いたため、オンラインのフレイル予防事業を試行的に実施し、ウイズコロナ「フレイル予防」検証事業として、①オンラインを活用したフレイル予防プログラムの実施、②新型コロナウイルス感染症予防のための外出自粛により高齢者に及ぼす影響とICTの活用可能性調査を実施した。

図4. 堺市介護予防「あ・し・た」プロジェクト



(4)導入後の成果

- 本プロジェクトでは、導入前の課題①参加者層の固定化に対して、従来までの介護予防事業では男性参加率が15%だったものが67%に拡大、前期高齢者が33%だったものが、73%に拡大した。結果として、多くの無関心層を取り込むことに成功したといえる。
- 導入前の課題②プログラムのマンネリ化に対して、従来の介護予防教室は3種類だったのに対し、多様なプログラムを提供し学びの場のプログラム数は12種類まで拡大した。
- 導入前の課題③地域の担い手の不足と高齢化に対して、本事業の参加者の教室修了後の活動機会は53回提供できた。地域の通いの場のボランティア、マルシェ出店、大学学園祭出店、コーヒー店での一日店員、他市のモデル等活動の幅を広めることができた。
- 導入前の課題④事業評価については、現在、第三者評価機関により調査中ではあるが、学術成果の活用ができたことや医療専門職との連携ができたことは大きな成果といえる。
- ウィズコロナ「フレイル予防」検証事業では、個人で楽しむ4つのオンラインプログラム(運動教室、コーヒー&料理教室、木工教室、読書会。週1回(全11回)で自宅に居ながらパソコンやスマホを使い、画面を通して他の参加者と交流しながら楽しく参加可能)と、既存グループの活動のオンライン化支援を実施し、市民から好感触を得た。

図5. 堺市介護予防「あ・し・た」プロジェクトの事業成果



(5)今後の展望

- 来年度から第二期の「あ・し・た」プロジェクトを予定している。ICTの活用などを取り入れてより良い事業にしていきたい。

2.3. 第三部 グループトーク

地域や人口規模に近い4~5自治体同士1グループに分かれて、ZoomのブレイクアウトルームにてICT事業や各自治体取組について意見交換を行った。各グループには、研究会事務局1名がファシリテーターとして参加した。

・グループトークテーマ：

- (1) 自己紹介と現在実施している高齢者支援の取組
- (2) 現在の取組やICT活用に関するお悩み共有や意見交換

・グループトーク全体発表：

- 先進的に取り組んでいる自治体様の話を聞いて驚いた。(東京都23区自治体)
- 高齢者の方はスマホを持っているが使いこなせていない、民間の教室と自治体を実施する教室の違い、市が実施するイベントのオンライン化などの話題が出た。デジタルデバインド解消は、経験者の高齢者の方に協力いただきロコミで行政や民間の一手不足を解消していったらどうかという意見が出た。(神奈川県内・基礎自治体)
- グループ単位で参加する場合は地域のコーディネーターを巻き込みながら、自治会に声をかけるのがよいのではないか、慣れない高齢者にスマホを使っていただくサポートの人員が課題であり、参加者が運営側に回る自走する仕組みづくりや効果検証という話題が出た。(大阪府内・政令市)

図6. グループトーク全体発表の様子



おわりに

当研究会では、今後も継続してICT事業に取り組む自治体様にとって有益な情報や機会を提供していきます。

<お問合せ先>

ICTを活用したフレイル予防研究会 / 担当：渋谷(事務局長)、山本、久保田、日下

TEL: 03-5422-8396(代表) ※お電話口で担当：渋谷をお呼び出してください。

FAX: 050-3737-9242 / Email: minchalle.prev.frailty@a10lab.com

HP : <https://prevfrailty.super.site/>

(参考資料1: 第3回研究会 開催事前アンケート結果)

第3回研究会の開催に際して、「フレイル予防等の取組課題調査」を行いました。結果は別添の参考資料1をご覧ください。

(参考資料2:第3回研究会 開催事前アンケート)

[アンケート]

第3回ICTを活用したフレイル予防研究会 事前調査

～フレイル予防等の取組課題調査と研究会へのご協力願い～

【ご回答にあたって】

- ・ 全ての質問において、自治体全体の方針ではなく、ご所属部署の取組内容に関してお答えください。
- ・ 調査結果については、ご回答頂いた地方公共団体が特定されない形で会員の皆様に共有いたします。
- ・ オンラインフォームでもご回答頂けます。(https://zfrmz.jp/fiPn5osBxSponQy54GAt)

設問1 フレイル予防等の高齢者支援の取組における現状の課題を明確にし、最も必要な情報を研究会から提示するために事業の課題感についてお伺いします。

1-1. 通いの場や老人クラブへ前期高齢者の参加が少なくて困っていますか。

- はい
 いいえ

1-2. フレイル予防等の高齢者支援の取組の参加者がいつも同じ人で、本当に参加してもらいたい人がこなくて困っていますか。

- はい
 いいえ

1-3. フレイル予防等の高齢者支援の取組について、事業を開始したがどういった改善を行えばよいかわからなくて困っていますか。

- はい
 いいえ

設問2 フレイル予防等事業の対外説明についてお伺いします。

2-1. フレイル予防等事業の効果を財政課に説明できなくて困っていますか。

- はい
 いいえ

2-2. [設問2-1で、「はい」を選択した方]

財政課からの指摘で回答に困った内容について教えてください。

--

2-3. フレイル予防等事業の効果を議会に説明できなくて困っていますか。

- はい
- いいえ

2-4. [設問2-3で、「はい」を選択した方]

議会からの指摘で回答に困った内容について教えてください。

2-5. フレイル予防等事業の効果を市民に説明できなくて困っていますか。

- はい
- いいえ

2-6. [設問2-5で、「はい」を選択した方]

市民からの声で回答に困った内容について教えてください。

以上。