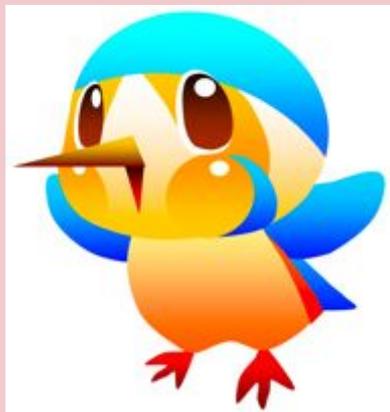


発表: 17分  
質疑応答: 3分



綾瀬市マスコットキャラクター  
「あやびい」

## 綾瀬市の 習慣化アプリ「みんなチャレ」 でフレイル予防事業

令和5年2月7日

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

**1.課題と事業を始めた経緯**

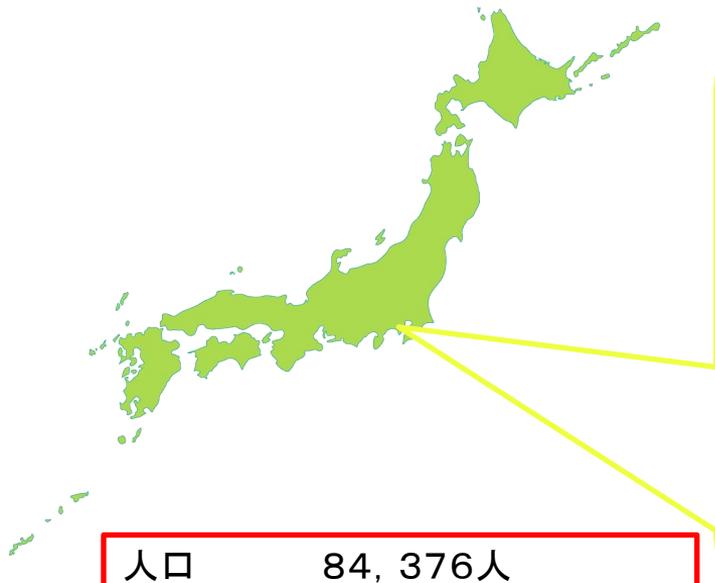
**2.令和3年度 実証事業**

**3.令和4年度 事業 本格開始とこれから**

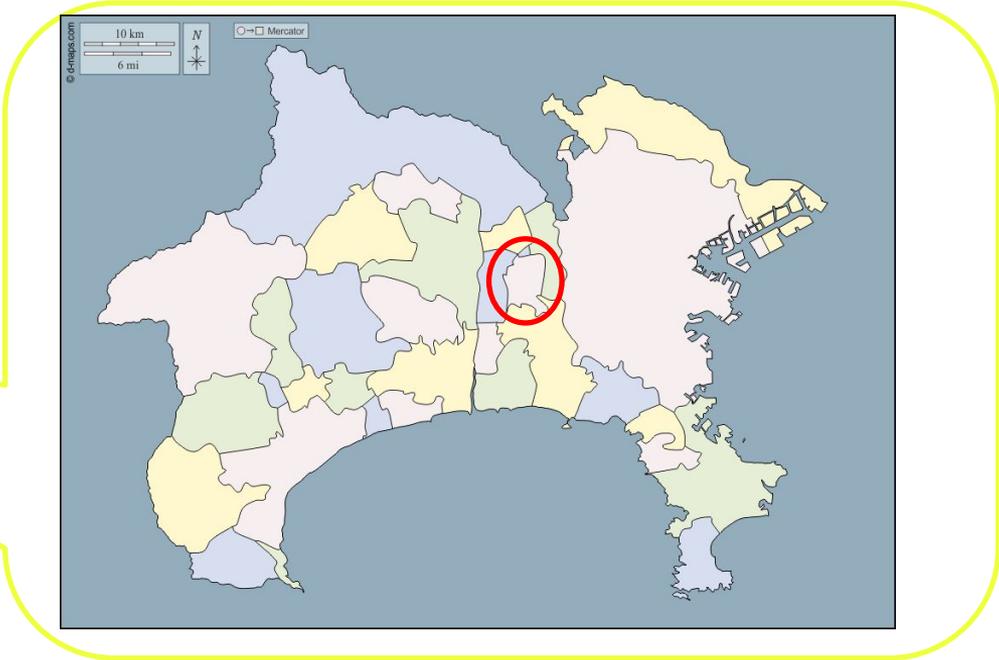


綾瀬市の習慣化アプリ「みんなチャレ」  
でフレイル予防事業

**課題と事業を始めた経緯**



人口 84,376人  
高齢者人口 23,032人  
高齢化率 27.3%  
75歳以上人口 12,947人  
(令和5年1月1日現在)



出典元  
日本地図: <https://livedoor.blogimg.jp/illustrationm/imgs/4/2/425391de.gif>  
神奈川県地図: [https://d-maps.com/carte.php?num\\_car=127628&lang=ja](https://d-maps.com/carte.php?num_car=127628&lang=ja)



## コロナ禍での介護予防事業の停滞から打ち手を探していた

- 市計画において「高齢者の社会参加の推進」「住民主体による通いの場の充実」を施策展開に掲げたが、感染防止対策により思うように事業展開ができなかった。令和2年度中は介護予防事業が中止。
- 自粛期間終了後に身体機能、認知機能の低下について相談が増えていた。
- コロナ禍で事業を継続するには、ICT活用が必要と課内で話が出た。

そこで、、、

- eスポーツを検討したり、、
- その最中、習慣化アプリ「みんチャレ」の紹介を受けた。





## みんなでチャレンジ



同じ目標の仲間同士、  
5人1組のチームに参加!



歩数をチームに  
写真で報告!



続けるとコインが溜まり、  
寄付(社会貢献)できる!

- **みんなチャレを選んだ理由**

- 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。
- リアルの通いの場を中心に、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。

- **課内で実証の許可をどう取ったか**

- 令和2年度は介護予防事業が中止。3年計画(高齢者保健福祉計画)の初年度ではあったがコロナ禍による事情の変化に柔軟に対応し、新しいことに前向きな課長からの後押しもあった。
- → 予算取りを検討するため、**高齢者がスマホを扱えるのか、綾瀬市民の反応はどうかを検証するために実証を決定した。**



綾瀬市の習慣化アプリ「みんなチャレ」  
でフレイル予防事業

**令和3年度 実証事業**

- 実証対象者：地域サロンの会長
- 告知方法：
  - 市内サロン約30弱の団体会長全員に告知、手をあげた7名が参加した
- 実施内容：
  - 1)「みんチャレ」の使い方 2回連続講座
  - 2)アプリ内に綾瀬市の寄付プロジェクトを開設

2021/9/6 第1回目講座の様子



2021/9/13 第2回目講座の様子



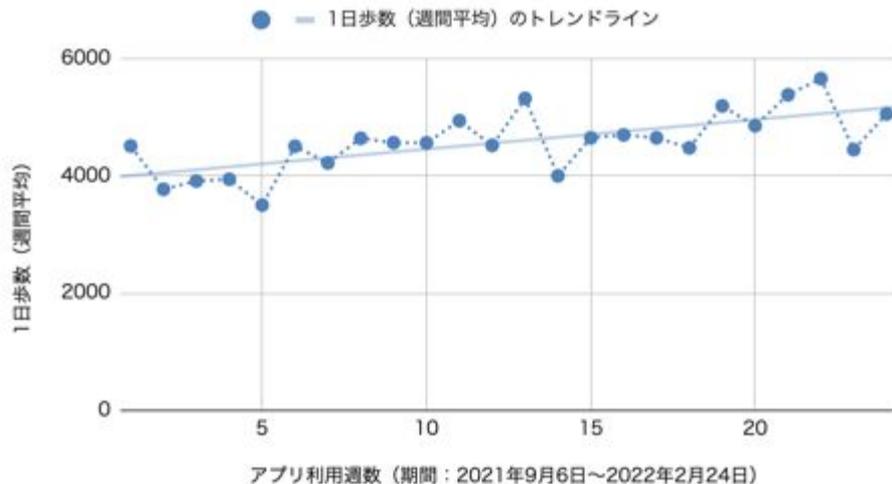
- 寄付プロジェクトとは
  - みんなチャレを続けて貯まるコインを地域の社会貢献活動に寄付できる仕組み
  - 協賛企業が寄付品や寄付金を、市が指定した寄付先に提供する
- 実証で寄付プロジェクトを実施した理由
  - **寄付による社会貢献は高齢者は好きそう**
  - 企業もCSRを意識していて、マッチングできるのではと考えた
  - 神奈川県との協力があり、協賛企業のカゴメ株式会社様との調整がついていた

令和3年度 綾瀬市の寄付プロジェクト

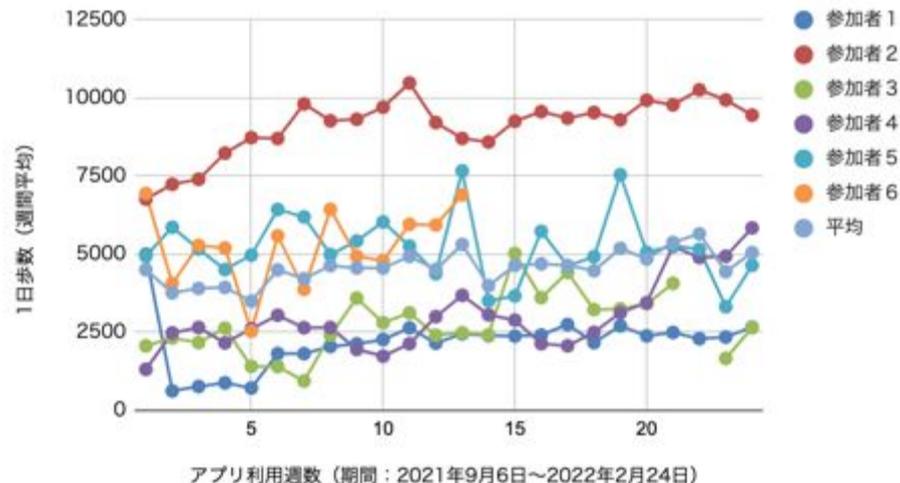


## コロナ禍で高齢者の平均歩数がアプリ利用5ヶ月後に1000歩増加した

### 1日歩数（週間平均）の推移

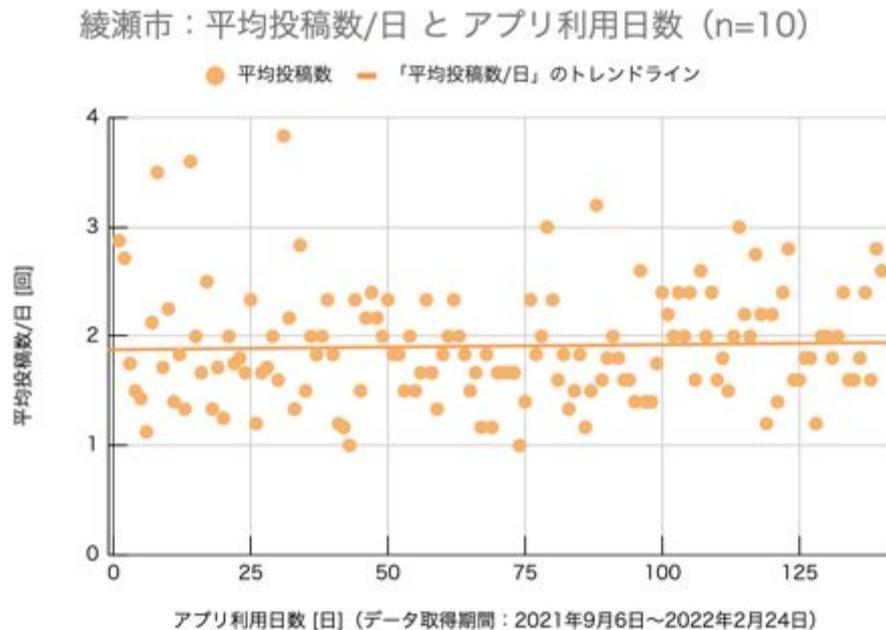


### 1日歩数（週間平均）の推移（個別参加者）



## 高齢者はアプリに1日平均2回投稿を継続できていた

実際の参加者のやりとり



- 実証をやってみての感触
  - 参加者は全員途中で挫折するとか、スマホを操作してネガティブに反応する方はいなかったため、**この反応を見てやれる**と思った。
  - **成果を歩数という客観的データで増加したと示せるのがよかった**。(これまでは基本チェックリストで主観的健康感を評価していた。)
- →実証結果を課内に共有し、新規事業として予算化することで合意した。



- 財源
  - 地域支援事業交付金の活用
- 課内での調整
  - 介護予防事業の整理・見直しの時期
- 財政担当への説明
  - 事業の内容に関する質問が多数だったが、ネガティブなコメントはなし
  - 委託先企業より提供があった資料でアプリの機能を説明
  - 全体予算は、前年度を超えるものではなかった
- 議会の反応
  - 新規事業として注目され、議員からはポジティブなコメントあり



綾瀬市の習慣化アプリ「みんなチャレ」  
でフレイル予防事業

**令和4年度 事業 本格開始とこれから**

## コロナ蔓延の影響で、当初スケジュールや対象者の変更を余儀なくされた

項目	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	備考
契約		契約締結												
支払い													支払い	完了払いを想定
広報掲載（ホームページ含む）	4/15号掲載依頼	(4/15号)アプリ紹介			8/1号掲載依頼		9/1号寄付プロジェクト			1/1号掲載依頼	1/1号寄付プロジェクト			
講習会周知	市社協調整	(市社協)団体募集開始												
講習会開催（5団体）				(随時) 5団体開催										
寄付企業調整							サントリー				もう1社			
寄付プロジェクト	当初計画													
利用状況報告									アプリ利用状況報告	アプリ利用状況報告	アプリ利用状況報告	アプリ利用状況報告	事業報告書	
一体化事業との関連付け														随時



## コロナ蔓延の影響で、当初スケジュールや対象者の変更を余儀なくされた

項目	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	備考
契約		契約締結												
支払い													支払い	完了払いを想定
広報掲載（ホームページ含む）	4/15号掲載 依	(4/15号)				8/1号掲載依	9/1号			1/1号掲載依	1/1号			
講習会周知	市													
講習会開催（5団体）														
寄付企業調整														
寄付プロジェクト														
利用状況報告									アプリ利用状況報告	アプリ利用状況報告	アプリ利用状況報告	アプリ利用状況報告	事業報告書	
一体化事業との関連付け														随時

**＜コロナによる影響＞**  
 夏のオミクロン株蔓延の影響で講座開催時期が見直しになり、  
 対象者は当初サロン団体向けを想定していたが、  
 サロンが軒並み活動自粛となったことから  
 地域包括支援センターの協力を得て告知することに変更



## みんなチャレ講座の告知を市内全4カ所の地域包括支援センターへ依頼

- 地域包括支援センターへの協力要請の工夫
  - 包括では介護予防事業はやっておらず、相談業務で手いっぱい
  - これまでの市と包括の歴史的協力体制がある
    - 最初は市の直営1箇所でH24年度から委託を徐々に増やしていった
    - 以降も市の直営包括を中心に業務を回し、包括と市の協力関係を築いてきた
  - 業務増やすことは負担になるが、予算確保や講師派遣は市が持つため、包括では告知と集客をお願いしたいと分担を依頼した



## 市の広報誌や地域包括支援センターでのチラシ配布により事業を周知

### 市の広報誌

### チラシ

#### アプリ **みんなチャレ** 講習会



高齢者のフレイル予防を目的に、習慣化アプリ「みんなチャレ」の使い方を覚える講習会を行います。このアプリは、アプリ内で5人1組のチームを作り、1日1回画像を投稿してお互いを励まし合い、健康習

慣の定着を目指します。個人情報の入力はありません。スマートフォンを活用して健康的な生活を目指しましょう。

**※** 市内在住で65歳以上のスマートフォンを所有する方 **※** 各回20人

時	場	申
11/29(火)10:00~11:30 12/6(火) 10:00~11:00	道志会老人ホーム (早川城山)	道志会地域包括支援センター ☎70-1166
11/30(水)10:00~11:30 12/7(水) 10:00~11:00	地域交流館はなね (上土棚南)	地域包括支援センター泉正園 ☎70-1888
12/8(木) 10:00~11:30 12/15(木)10:00~11:00	大上自治会館	地域包括支援センターメイブル ☎38-5906
12/9(金) 10:00~11:30 12/16(金)10:00~11:00	寺尾いずみ会館	地域包括支援センター杜の郷 ☎76-8866

※アプリは無料でダウンロードできますが、通信料は利用される方の負担となります

#### 会えなくてもつながれる！ アプリ「みんなチャレ」講習会 ～仲間と一緒にアプリを使ってみんなでチャレンジ～



習慣化アプリ「みんなチャレ」を利用して、仲間や家族と励まし合いながら健康づくりの習慣化を促しませんか？講習会の申し込みを受付中です！

対象：市内在住で65歳以上のスマートフォンを所有する方  
定員：各回20人

11/29(火)10:00~11:30、12/6(火) 10:00~11:00 (各2回)

【場所】道志会老人ホーム(早川城山)  
【申込】道志会地域包括支援センター ☎0467-70-1166

11/30(水)10:00~11:30、12/7(水) 10:00~11:00 (各2回)

【場所】地域交流館はなね(上土棚南)  
【申込】地域包括支援センター泉正園 ☎0467-70-1888

12/8(木) 10:00~11:30、12/15(木)10:00~11:00 (各2回)

【場所】大上自治会館  
【申込】地域包括支援センターメイブル ☎0467-38-5906

12/9(金) 10:00~11:30、12/16(金)10:00~11:00 (各2回)

【場所】寺尾いずみ会館  
【申込】地域包括支援センター杜の郷 ☎0467-76-8866

※無料でダウンロードできますが、通信料は利用者の負担となります。



アプリについては別途へ



2022年11月29日 道志会 1回目講座



2022年11月30日 泉正園 1回目講座



2022年12月7日 泉正園 2回目講座



2022年12月9日 社の郷 1回目講座



スマホを使った教室に  
最初は緊張気味だった  
参加者、

仲間といっしょに取り組  
むことで和気あいあいと  
笑顔に





2022年9月1日に、  
**綾瀬市の寄付プロジェクトを公開！**  
協賛：サントリービバレッジサービス株式会社様  
寄付品：500人分の清涼飲料

2023年2月には、  
**2回目の寄付プロジェクトを公開予定！**

参加者の声

「みんなチャレのおかげで毎日1万歩歩けている。  
**寄付がやりがい**になっていて、500枚綾瀬に寄付した。  
今は840枚溜めていて、**次の寄付をするのが楽しみ。**」



千日紅は名前のお通り元気です

きぬちゃん  
2022/12/18 11:20

写真が綺麗。とともにいつも5千歩前後の歩数に感嘆です。頑張っていますね。

コウちゃん  
2022/12/18 12:15



コウちゃん  
2022/12/18 12:34

仲間で感想を共有、  
会話も盛り上がって  
いる様子！



「ハイビスカス」未だに、頑張って咲いています。

トシちゃん  
2022/12/18 14:25

8千歩近くもお元気ですね、昼間の今の暖かさは気持ちがいですね

チャタロー  
2022/12/18 17:58

今日の写真とっても素敵、プロが撮ったようです、木々も色づいて  
きぬちゃんは洗練されたオシャレな浜っ子なんですね

チャタロー  
2022/12/17 14:06

有難う御座います

きぬちゃん  
2022/12/17 14:07

チャタローさん ありがとうございます。恥ずかしながらそうなんです。

コウちゃん  
2022/12/17 14:55



クリスマスが近いのでポインセチアです。

トシちゃん  
2022/12/17 15:18

真上から撮るなんて新新ですね、すごく豪華に

きぬちゃん

仲間の写真を褒め  
合い継続できている  
様子



綾西団地内のあるお宅の庭先にある大きな球体です。これは一体何なのでしょうかね。

コウちゃん  
2022/12/11 14:11

近所の景色  
についての  
話題



ストレッチャ（極楽鳥花）がまだ咲いています。

トシちゃん  
2022/12/11 14:33

大きな球体は何でしょうか？興味津々です

きぬちゃん



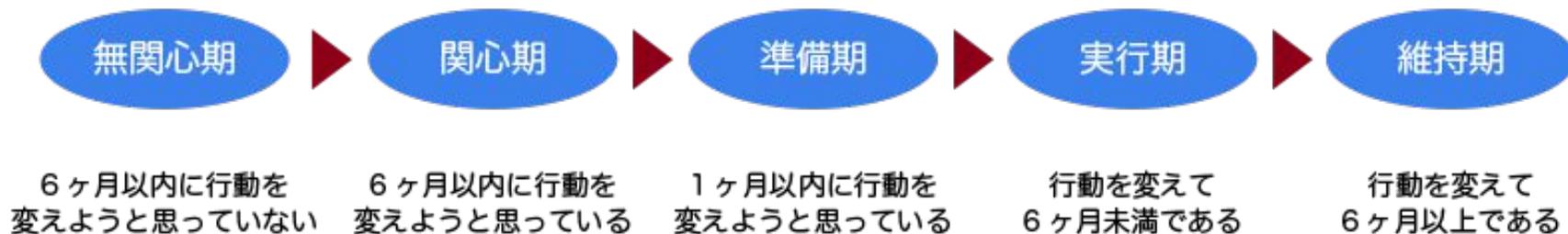
- 累計参加者数は44名、現在のチーム参加者数は32名（令和3年度の参加者含む）。
- 継続率（※）は、60日間67%、90日間61%、180日59%となり、90日続くとその後も継続する傾向あり。
  - ※継続率の定義：チームに参加し続けているかどうか。投稿しない利用者はチームから自動退出になる。



## 高齢者へのアプリ浸透のハードルは大きいですが、 丁寧にお伝えすればできないことはないと確信できた

- 高齢者のスマホのハードル
  - Google Playがロック、QRコードは読んだことない
  - 新しいアプリを入れることの抵抗(知らない間に課金されないか)
  - インターネットに対する不安・家族からの心配(勝手に変な操作をしないか)
- よかった点
  - **単純に「楽しい」と**いってくれる人が多い
  - 高齢者期で新しいことは億劫で習得できるかを不安に感じる方は多いと思うが、**高齢期でもできないことはない**と思えた





出典: 厚生労働省「e-ヘルスネット」より

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-07-001.html>

- 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。
- 市ではスマホ教室も実施しているが、**高齢者だと単発講座での習得は難しい**ため、**みんなチャレ**を組み合わせ、**みんなチャレ事業の参加者を増やしていく**。
- 「フレイル予防」という言葉は認知度が低いため、**高齢者が参加しやすい訴求**を工夫していく。

**ICTを活用した高齢者の介護予防支援のため、引き続きがんばっていきます！**

## 新しいチラシ



スマホで写真撮影のやり方を丁寧に教えます！  
～地域の仲間とついでに「綾瀬」の景色を教えあおう～

初めてのスマホが楽しい！  
みんなで字べて安心！  
電話でいつでも  
使い方を聞ける！

仲間の写真や  
コメントが  
嬉しい！

健康アプリ「みんなチャレ」体験 2回連続講座  
日 時: 令和5年2月14日(火) 10時00分～11時30分  
令和5年2月21日(火) 10時00分～11時00分  
会 場: 綾瀬市保健福祉プラザ (綾瀬市深谷中4丁目7-10)  
対 象: スマホを持っており、スマホで文字入力ができる方  
持 ち 物: スマホ、アプリDLのためのID・パスワード、水分補給用の飲み物  
内 容: 参加者同士で最大5人1組のチームで取り組むから安心！  
アプリの使い方、QRコードの読み方、カメラの使い方を学ぶ  
※アプリは無料で使用できますが、通信料は利用者の負担です。  
申込み: \*月\*日(\*)\*時より電話または来館にて下記へ。  
問合せ: 綾瀬市 福祉部地域包括ケア推進課  
電話: 0467-77-1116 (平日8時半～17時)

アプリについては画像へ▶

