ほっとするね 緑の府中
府中市



府中市の習慣化アプリ「みんチャレ」を活用したフレイル予防事業

令和4年8月25日

府中市 福祉保健部高齢者支援課

目次

1.課題と背景

2.取組内容

3.トークセッション

- Q1. 事業開始にあたり苦労した点・工夫した点
- Q2. 予算確保のための財政担当への説明で苦労した点・工夫した点
- Q3. 事業の成果をあげるために苦労している点・工夫している点

府中市の習慣化アプリ「みんチャレ」を
活用したフレイル予防事業

取組前の課題と背景

地理



新宿から京王線で

約 **20** 分

人口

人口約 26 万人

■昼間人口：約25万人　■夜間人口：約26万人



特徴①　介護予防推進センターの先駆け



平成１８年
全国に先駆けて介護予防推進センターを設置

施設職員は研究熱心で、
フレイル予防やオンラインの活用など積極的に実施

介護予防推進センターと地域包括支援センター
（市内11カ所）に介護予防の専任担当として
介護予防コーディネーター（KC）を
各1名配置
市とKCにて月1の定例会議を設け
相談しながら地域の介護予防を推進中

特徴②　市民協働都市



平成２６年に

市民協働都市宣言

駅前に、協働の拠点として
「市民活動センタープラッツ」を開館









行政課題：フレイル予防

コロナで
通所も困難に



~~通所~~

介護予防推進センター
地域包括支援センター





卒業

~~自主グループ化~~

市民同士の自主的な介護予防グループ

~~自主的な介護予防活動~~

これまでのコロナ対策



参加者減少



参加者減少



高齢者は利用困難

このままでは、高齢者の健康が大幅に低下

高齢者QOLの低下、社会保障費増大の懸念

関東経済産業局「ガバメントピッチ」



「ガバメントピッチ」では、ヘルステック等を活用した官民共創に意欲的な自治体が、ベンチャー企業の皆様に向けて、共に取り組みたいヘルスケア分野の地域課題・ニーズをプレゼンします。

後日、ご聴講いただいたベンチャー企業の皆様から、登壇自治体に向けた共創提案を受け付け、事務局を通じたマッチングを実施します。

自治体との共創にご関心をお持ちの**ベンチャー企業の皆様、ぜひご聴講ください。**

自治体
（登壇者）
“ヘルステックを活用して解決したい地域課題やニーズ”をプレゼン

大子町　八王子　府中市　西東京市役所　藤枝市

※藤枝市は先行取組報告

ベンチャー企業
（聴講者）
プレゼンを聴講後、登壇自治体にヘルステックを活用した共創を提案

※共創提案は、後日募集します。

出典：関東経済産業局ホームページ

関東経済産業局「ガバメントピッチ」資料

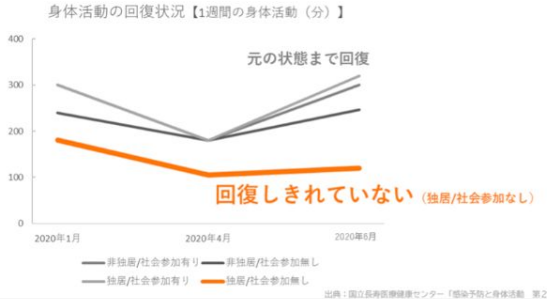
府中市におけるヘルスケアテーマ

介護予防**自主グループ**化で

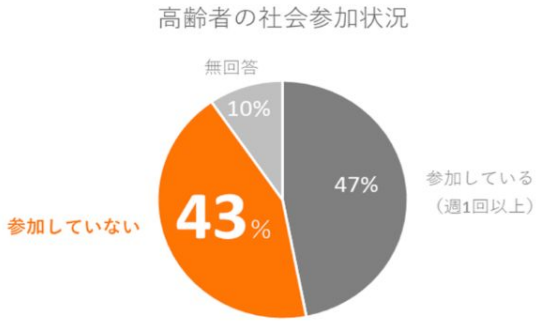
市民同士が**「つながる」**介護予防

なぜ「自主グループ」？

社会参加（人とのつながり）がある方が、**身体活動が多い**



府中市の高齢者の社会参加状況



共創イメージ



高齢者の
「社会参加・つながり」

超高齢社会日本から、世界に
「幸せな老後」のイノベーションを

習慣化アプリ「みんチャレ」を活用した提案を選定

$$\frac{1}{25} =$$



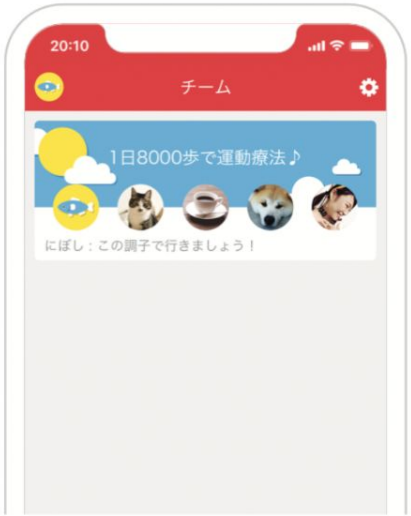
府中市の習慣化アプリ「みんチャレ」を
活用したフレイル予防事業

取組内容

ソリューション

三日坊主防止アプリ
みんチャレ

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！

寄付プロジェクト（社会貢献インセンティブ）



アプリを続けて
コインを貯めて、
府中の大学生への食料支援
にコインを寄付しよう！

寄付は高齢者に大好評

参考：2021年6月4日 エーテンラボ株式会社プレスリリース「習慣化アプリ「みんチャレ」を通じて府中市の大学生の食料を支援　ウォーキングで貯まるアプリのコインを寄付」
https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000066.000024217.html

習慣化アプリ「みんチャレ」を活用したフレイル予防

みんチャレは食事・運動だけではなく、社会参加を支援！

食事

バランスの良い食事を報告



[5,117歩]
今晩はお刺身とサラダ他です。😄

運動

歩数を意識
写真を撮りに外出



[11,021歩]
みんチャレのお陰で今まで気づかなかった様々な紫陽花をあちこちで楽しむことができます。
紫陽花って種類が多いのですね😃



しっかり、たっぷり歩く
筋トレも！
ちょっとした少しの運動でも継続して行うことで死亡リスクを下げることができます。
筋力の低下を防ぐことで、転倒・骨折で寝たきりになるリスクも軽減されます。

お友達とおしゃべりや食事を
いつも前向きな気持ちで
特に社会参加の機会が低下するとフレイルの最初の入り口になりやすいことが分かってきました。地域のボランティア活動に積極的に参加したり、趣味のクラブに入会したり、自分に合った活動を見付けることが大切です。

（東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢　作図：フレイル予防ハンドブックより）

社会参加

仲間との励まし合い・交流



寄付で社会貢献



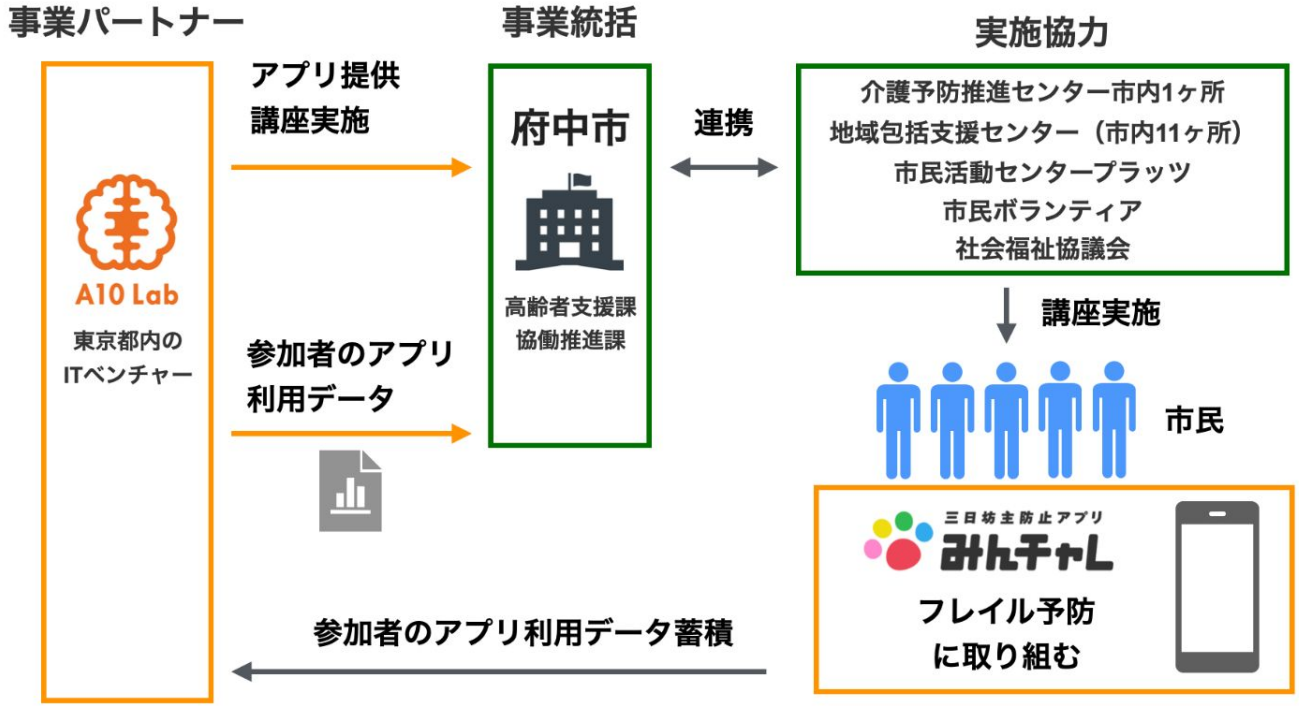
[食料支援]
食糧に困窮する大学生を応援しよう

事業の概要

習慣化アプリ「みんチャレ」の使い方講座を実施

高齢者同士でつながり、自力でフレイル予防を継続できる仕組みを提供する

アプリ利用データから事業の効果を評価



「みんチャレ」アプリ実践講座内容

1回目（1時間半）

- みんチャレアプリとは？（10分）
- アプリ体験（1時間）

1週間後

2回目（1時間）

- 感想 / Q&A（30分）
- 使い方復習＋応用（30分）
  - コインの寄付の仕方







写真出典： 2021年7月13日　日経ビヨンドヘルス記事「「習慣化アプリ」はどこまで高齢者の“心と体”を変えるか」
https://project.nikkeibp.co.jp/behealth/atcl/feature/00003/070900215/

高齢者の実際のやりとり例（みんチャレを5ヶ月継続中のチーム）



今日は朝の体操行けました、そして午前中に西友の買い物も済ませたので包括南町2Fたのしく手話講座「あいさつ編」「日常会話編」11:00~12:00を勉強してきました。江面さんが手話の指文字ドリルを配ってたので、もらってきました。

コンちゃん



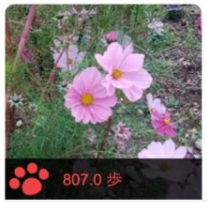
朝の体操の後東部公会堂の地域体操に行ってきました。午後歯医者とライフに行きました。 コンちゃん 、見事な紅葉🍁ですね。

さっちゃん



午前中は多摩川の土手を歩きました🚶。が富士山🗻は見えませんでした。午後はホットサロンで軽い体操した後、来年の虎の🐅ちぎり絵に挑戦することになりました。楽しみです♫。

りょうちゃん



息子の家からの帰りライフで買い物。 今日も良い天気です🙀 お昼にハンバーグを作って食べました。

シーちゃん

昨日の「メガネーズ」チームの合計は29,539歩だったよ～目標達成したみたい～おめでとう～今日もがんばろうね～

グリーン
2021/11/18 07:45

その日の活動報告や
道端でみかけたお花等
を投稿！

高齢者の実際のやりとり例（みんチャレを5ヶ月継続中のチーム）



午前中は何時も通り多摩川の土手を歩きました🐓。 午後はミンチャレ終了後郷土の森へ行きました。

りょうちゃん



先程はみんなに会えて嬉しかったです☺️。次回は残念ながら欠席させて頂きます。午前に美容院でパーマをかけて、ライフでシクラメンに買ってきました。

さっちゃん

今日も良いお天気でした。今はもう日課となった朝のラジオ体操9時からはいきいきプラザで筋力トレーニング終了後はバスで帰り、午後は包括支援センターでみんチャレの皆さんとお会いして習ったりあ喋りしたり有意義な時間を過ごしました。

コンちゃん



シーちゃん

3709歩 午前中包括支援センターで体操、午後はみんちゃれでメガネーズのメンバーに会えて嬉しかったです😹

シーちゃん

みんチャレ

＋

たまにリアルで茶話会

交流を継続！

利用者の声：講座参加者



「これがある（アプリ）から、（散歩）行かなくちゃっていうそういう気持ちはあります」

「結構わきあいあいと（チームで）やってます」

「今まで空の写真なんて撮ったことなかったけど、結構楽しいです。今まで感じなかったこと、写真を撮るので感じてます。楽しいです。」

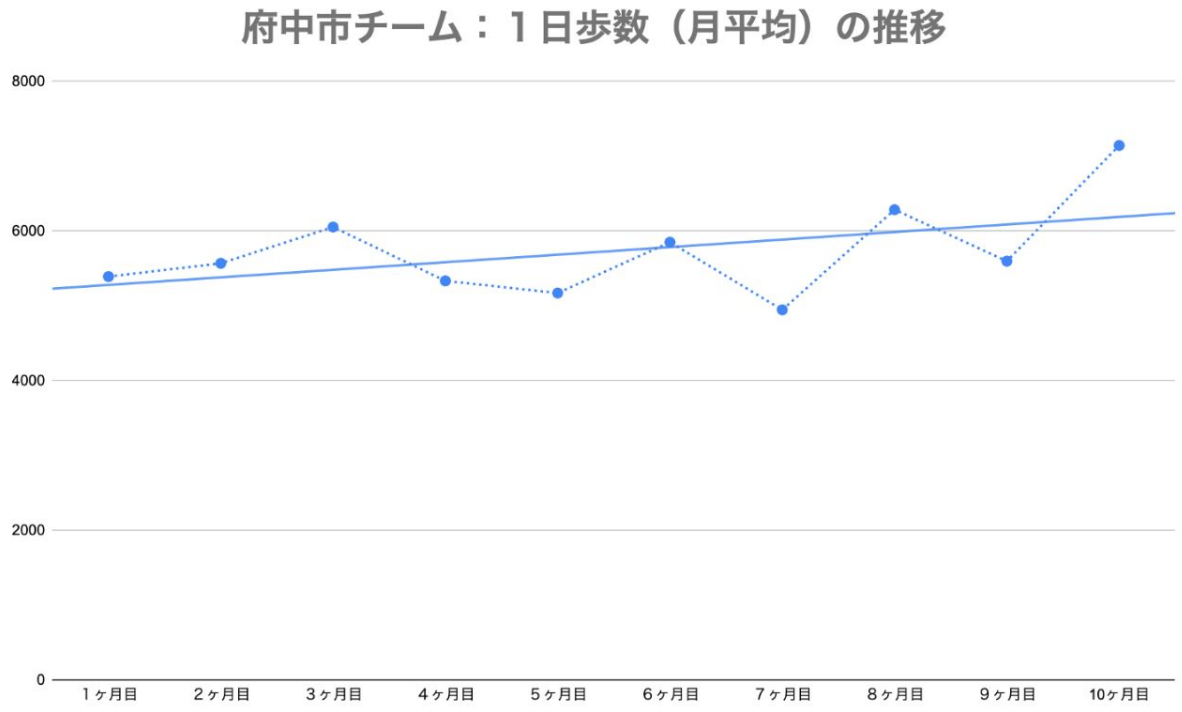
事業成果1：継続率（講座経由）

昨年度は講座経由で199名が参加（関係職員様含む）、4/1時点で100名が継続中
90日間継続率は59%、3ヶ月続けば基本やめない

199	100			
累計チーム参加者数	現在のチーム参加者数			
96%	**77%**	**71%**	**59%**	**58%**
7日継続率	30日継続率	60日継続率	90日継続率	180日継続率

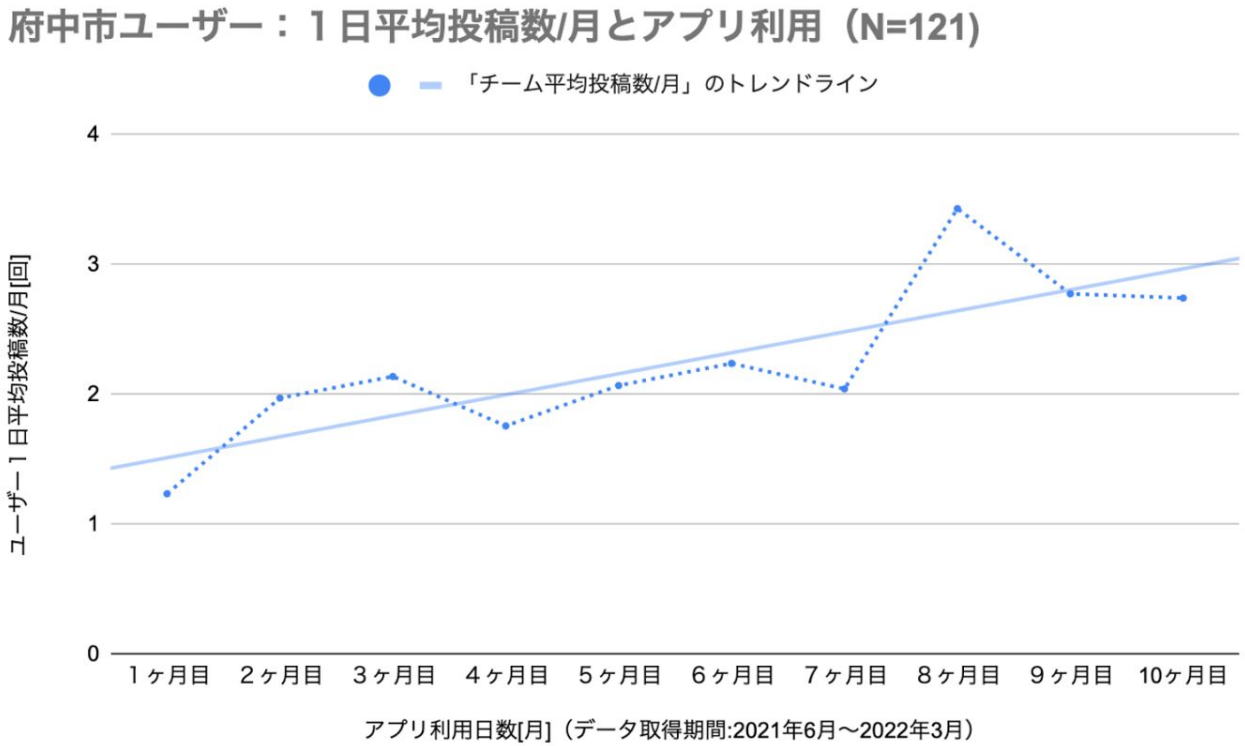
事業成果2：歩数の維持・向上

コロナ禍においてみんチャレ利用者の平均歩数は、アプリ利用10ヶ月で1,600歩向上！



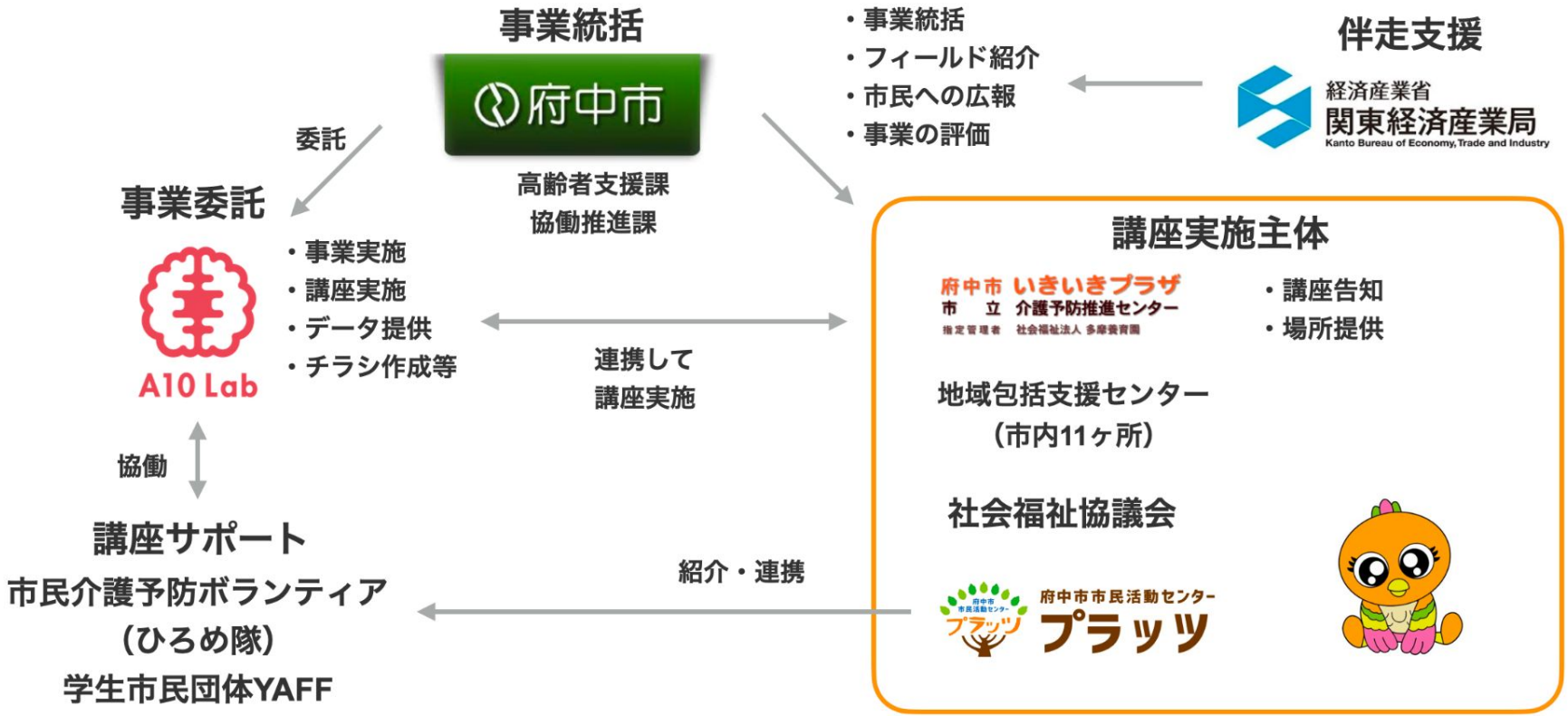
事業成果3：投稿数の維持・向上

みんチャレ利用10ヶ月で1日あたりの平均投稿数は1回→3回投稿に向上！



実施体制：他組織連携・アジャイルな事業開発

令和3年2月以降、最低月1回全関係者が主体的に出席・発言する定例を開催。
現場には全員が複数回足を運び、都度活発に相談しながら講座内容や実施方法を磨きこみ続けている。



厚生労働省のアワード受賞！

府中市との取組で、厚生労働省 第10回健康寿命をのばそう！アワード
介護予防・高齢者生活支援分野で優良賞を受賞！！

自治体部門　第10回健康寿命をのばそう！アワード（介護予防・高齢者生活支援分野）

厚生労働省老健局長　優良賞

事業者名等	府中市	自治体名	東京都府中市	分野	介護予防
取組タイトル	習慣化アプリ「みんチャレ」を活用したフレイル予防事業				
WEBサイト	https://www.city.fuchu.tokyo.jp/kenko/korenokata/kaigoyobo/minncharehureiruyobou.html				

取組概要

背景・課題意識

・市では介護予防事業に参加した市民の自主グループ化を支援し市民同士が「つながる」ことで長年介護予防を推進してきた。
・コロナ禍で通いの場への通いが困難となり、高齢者のフレイル化・QOL低下、社会保障費増大が懸念された。

経緯

・自治体・ベンチャー連携を支援するイベントで市の協働推進課・高齢者支援課が協働して課題発表を行い、高齢者同士が活動習慣化アプリ「みんチャレ」を活用してつながり合う本取組の提案を受け、採用に至った。

取組内容

○習慣化アプリ「みんチャレ」

・コロナ禍でも続けられるフレイル予防施策として、習慣化アプリ「みんチャレ」を活用。高齢者同士が直接会わなくてもオンラインで繋がり、楽しくフレイル予防を継続する仕組みを提供。
・同じ目標の仲間同士のチームに参加し食事や運動の成果を写真で報告。互いにコメントし合う楽しいコミュニケーションに。
・アプリの活動を続けることで貯まるコインは市の寄付プロジェクトに寄付できる。令和3年6月には、コロナ禍で困窮する市内の大学生への食料支援ができる寄付プロジェクトが開設、高齢者から大好評の取組となっている。

○「みんチャレ」アプリ実践講座

・アプリの使い方、コイン寄付の仕方等を学び実際にアプリ体験ができる実践的な講座。
・参加者はその場でチームに参加。見ず知らずの人とも講座後に成果を報告し合うことで、地域に新しい繋がりができ、日々の生活が楽しくなったという参加者が多い。

○他組織連携

都内ITベンチャー、市内11か所の地域包括支援センター、社会福祉協議会、市民活動センターなどと連携し、令和3年2月以降から月1回以上、全関係者が主体的に出席・発言する定例を開催し、現場にも全員が複数回足を運び講座内容や実施方法の改善を図り続けている。

利用者の変化

・講座参加者の83%が歩くことや外出を意識するようになり、94%がこれからも習慣化アプリ「みんチャレ」を使い続けたいと回答。講座を終了した27名の60日間継続率は96%だった。











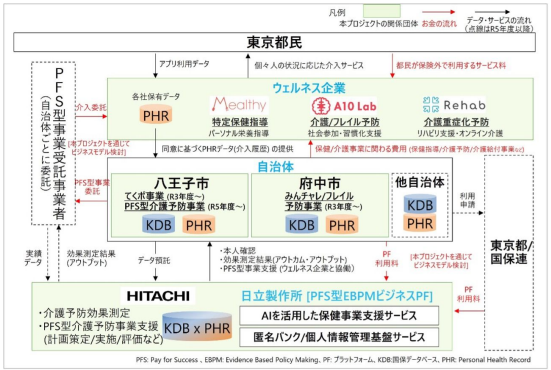
今後の展望

- **地域での自走化**にチャレンジ中！
  - 令和4年度より地域包括推進センターの職員がみんチャレ講座の講師を担当し、講座を実施
  - 他の包括職員もヘルプで講座に同席。



包括職員が講師を担当

- **介護予防効果の実証**にチャレンジ中！
  - 東京都ウェルネス実証に採択され、みんチャレ利用による介護予防効果をKDBデータと紐付けて試算予定。
    - （参考プレスリリース）https://a10lab.com/news-20220711/



東京都実証の実施スキーム図

府中市の習慣化アプリ「みんチャレ」を活用したフレイル予防事業

トークセッション

Q1：事業開始にあたり苦労した点・工夫した点

- 感染対象を遂行すると、高齢者の虐弱が進んでしまい、このままではいけないと危機感があったので、できることからフレイル対策を行おうと検討した。
- 介護予防事業でのICT活用は、環境的にも手技的にも事業を委託する包括支援センターのハードルが高かったので、エーテンラボとの定例会議で疑問点や課題を出し合い、すり合わせなどを行なっている。



包括職員向けみんチャレ研修（令和3年・4年の年度始めに実施）



包括職員とのみんチャレ定例会議（毎月）

Q2：予算確保のための財政担当への説明で苦労した点・工夫した点

- 財源と契約形式
  - 一般会計（介護予防事業費）
  - 東京都の補助金活用（令和3年度から2年連続活用）「新しい日常における介護予防・フレイル予防活動支援事業補助金」
  - 随意契約、業務委託契約

Q3：事業の成果をあげるために苦労している点・工夫している点

- 高齢者がアプリを継続して、使い続けるために、操作が困難な時に対応できる仕組みを作る（相談窓口、茶話会）
- みんチャレ講座参加者を集めるために、スマホ教室の実施、広報に力を入れる
- みんチャレ講座を担当する包括、介護予防推進センター職員への研修、情報共有