

## ICT を活用した介護予防活動支援事業(みんなチャレ) について

### 1. 経緯

令和5年度 第1回 地域ケア包括合同会議

●令和3・4年度に実施した自立支援・介護予防に向けた地域ケア個別会議において、参加した高齢者が“歩行”に関する目標を設定しているケースが多いことに着目。歩行の機会を増やすための取組や企画をメンバーで検討

- ➡①台東区の資源を生かし、地域資源を巡る企画  
②歩くポイントが貰える収集に関する企画 などの案が挙げられた



高齢福祉課 介護予防担当が進めている「ICT を活用した介護予防活動への創出」としてアプリを活用した事業を一緒に検討することとなる。



令和5年度 第2回 地域ケア包括合同会議

令和5年度 第1回 チームミーティング

令和6年度中の実施に向けた検討



●令和6年度「ICT を活用した介護予防活動支援事業」として区の新規事業化

ここまで前回報告済み

### 2. 目的

スマートフォンアプリ「みんなチャレ」を活用した、オンライングループの立上げ・運営支援により、仲間との交流を通じた高齢者の運動習慣の定着を図る。

### 3. 実施の流れ(詳細別紙参照)

- (1) 使い方講座(全2回)を実施 ※講座参加者同士で5人1組のグループを結成
- (2) 講座内で、グループごとに、アプリのダウンロード、アプリ内チャットルームを作成
- (3) 講座終了後より、アプリによるグループ活動を開始。(ウォーキング等による日々の運動記録をメンバー同士で共有し、励まし合いながら、運動を継続していく。)

#### 4. 実施状況

令和6年度は、1クール全2回の講座を、4クール実施し、延べ65名の方にご参加いただき、10グループが結成された。

クール	日 程	参加者数 延人数(実人数)	グループ数 (延べ)
第1クール	① 7/4    ② 7/11	11人    (7人)	2グループ
第2クール	① 9/6    ② 9/12	27人    (14人)	4グループ
第3クール	① 11/7   ② 11/14	14人    (7人)	2グループ
第4クール	① 12/6   ② 12/13	13人    (7人)	2グループ
		65人    (35人)	10グループ

#### 5. 事業の効果

事業参加者については、平均歩数、平均投稿数ともに大きく増加した。

- ・参加者1人あたりの平均歩数が約2倍に増加  
(R6年7月:3,669歩/日→R6年12月:7,238 歩/日)
- ・参加者1人あたりの平均投稿数が約1.9倍に増加  
(R6年7月:36件/月→R6年12月:68件/月)

#### 6. 事業の課題

事業の周知や講座運営においては、課題があり、今後も改善に向けて検討が必要である。

- ・HPや広報誌、SNSなど様々な媒体で周知を行ったが、申込率は65%程度にとどまった。  
(各クール20名定員・年間80名に対して、申込者数52名・申込率約65%)
- ・講座内で個別対応が必要な場面が多く、職員のみでの対応が困難であった為、学生ボランティアによる協力の元、講座運営を行った。  
(学生ボランティア従事者数:延べ28名 1講座あたり約3.5人)

#### 7. 今後の対応

事業初年度においては、講座参加者同士で初対面の状態からグループの立上げを行った。今後は、通いの場などの既存グループなどへの働きかけも強化し、より多くの方に事業に参加いただけるよう、周知および実施方法の見直しを行っていく。

### ① アプリのダウンロード・グループ作り

講座内で、参加者5人1組のグループを作り、各グループごとに、アプリのダウンロードおよび専用のアプリ内チャットルームを作成



### ② グループ内での運動記録等の報告

各メンバーは、1日1回、グループチャット内にその日撮影した写真を投稿する。写真投稿にあわせて、アプリに記録された投稿者の1日の歩数が自動表示され、他メンバーに共有される。



### ③ グループ内での投稿内容の承認

投稿内容に対して、他メンバーは任意のメッセージを返したり、承認を意味する「OK ボタン」をタップすることで、投稿者を励ます。



### ④ アプリ利用のインセンティブ

アプリの利用に応じて貯まったコインで、アプリ内で使えるスタンプの取得、寄付プロジェクトへの参加などができ、モチベーションがアップ

