

第8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8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6年7月8日(月)13:30～14:30

会場：オンライン(Zoom開催)

内容：

ガイダンス(13:30～13:35)

講演(13:35～14:25)

慶應義塾大学スポーツ医学研究センター・大学院健康マネジメント研究科 小熊 祐子先生

テーマ「身体活動促進のためのポピュレーションアプローチの最前線」

事務局からの連絡事項(14:25～14:30)

参加費：無料

参加者：高齢福祉や健康の取組に関わる全国214の自治体担当者

※研究会の累計参加自治体・所管課数は、857(令和5年7月17日時点)

※録画配信の参加者含む

2. 概要

詳細は「発表資料(慶應義塾大学スポーツ医学研究センター・大学院健康マネジメント研究科 小熊 祐子先生)」をご参照ください。

<https://prevfrailty.super.site/06dc17303ac34923befd7d45ee81f8a5>

発表タイトル:『身体活動促進のためのポピュレーションアプローチの最前線』

発表者:慶應義塾大学スポーツ医学研究センター・大学院健康マネジメント研究科 小熊 祐子先生

参考:

- ふじさわプラステン
<https://sportssdgs.keio.ac.jp/plusten/>
- 慶應義塾大学スポーツ医学研究センター 小熊 祐子教授紹介ページ
<http://sports.hc.keio.ac.jp/ja/about/staff/yuko-oguma.html>

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)

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

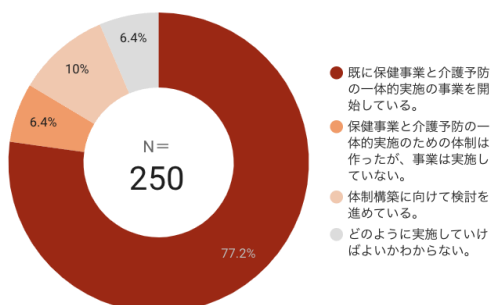
FAX: 050-3737-9242 / Email: minchalle.prev.frailty@a10lab.com

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

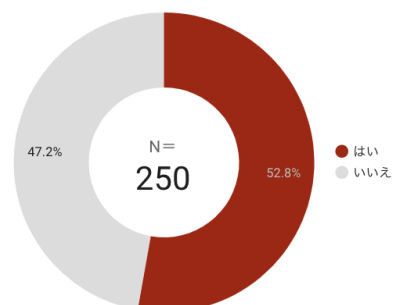
(参考資料1:高齢者支援事業におけるICT活用状況の調査報告)

第8回研究会開催に際し、全国自治体を対象に自治体の高齢者支援事業におけるICT活用状況を調査した。自治体からのアンケート回答により以下が明らかになった。

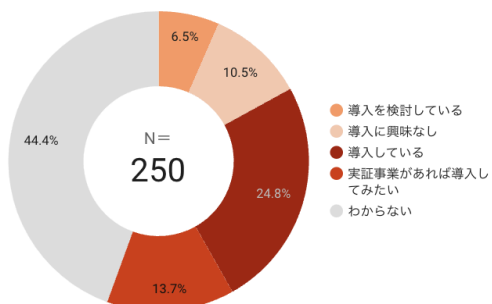
Q1. 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施についてお伺いします。



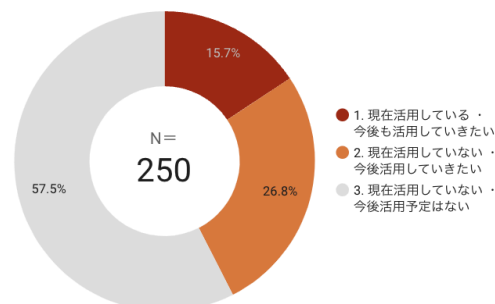
Q2. 都道府県によっては、後期高齢者医療広域連合の独自の補助金を一体的実施に活用できますが、ご存じですか。



Q3. 健康増進・介護予防施策にて、現在アプリを導入していますか？



Q4. 高齢者支援におけるICTの活用についてお伺いします。



(文字が小さいため、拡大してご覧ください。)

Q5. ICTを活用したフレイル予防の取組について、具体的な内容をご記入ください。(一部修正しております)

活動量計 (ICT機器) を身に着け、個人に合わせた運動プログラムを週1回教室に参加して実施する。自宅でも筋トレや歩数を増加するよう活動してもらい、定期的な体力測定で自身のフレイル改善を評価
アプリを利用した運動習慣づくり
ZOOMを利用した体操教室
InBodyや健康マイレージアプリの活用
-

Q6.現在実施している、もしくは来年度以降に実施を検討しているICTを活用した高齢者支援の取組内容を具体的にお答えください。(一部修正しております)

65歳以上の市民を対象に、スマートフォン向けアプリを活用したフレイル予防の推進
65歳以上の住民を対象にオンライン脳トレ教室を実施 65歳以上の住民を対象にスマートフォン教室を実施
高齢者に限定していないが、運動を始めるきっかけづくりや継続を支援するために健康推進アプリを活用
通いの場に通っている住民を対象に、年に1回、オンライン交流会を実施
通いの場で歩行のチェックにICTを活用
通いの場で年1回実施している体力測定・健康チェックリストの管理・評価・個人への結果返しQRコードから介護予防の具体的な実践方法が見れるツールの開発
訪問結果をシステムで管理
町内6か所に体組成・血圧測定を行う拠点を設置し、測定データをスマホや活動量計を使用して記録しているシステムを導入。個人としてもアプリを使用し自身のデータ管理ができるようになる。(対象40歳以上)
業務の一部を委託している地域包括支援センターにおける取組として、スマートフォンを使用した脳力アップ教室を開催予定
来年度以降もICTを活用した取組について具体的に検討できないが、今後の計画に向けて参考とさせていただきたいと考えています。
所管ではありませんが、多職種連携ツールとしてクラウド版グループウェアを活用し、オンタイムで情報共有ができるようにしている。
市民にIDを提供し、市内の総合事業に参加した経過やアセスメント結果を一元化し、いつでも自分の結果をみることができるシステム
地域のふれあいセンター利用者を対象に、県が実施配信しているオンライン介護予防教室へ参加視聴。
健康アプリを通してご当地体操などを配信している
体力測定の結果の経年結果を見やすくしたい。来所できる運動指導員も限られてきており、いずれオンラインで教えていただけるように考えたい。
令和4年度より、65歳以上の住民を対象に、フレイル予防およびICTの利活用促進を目的としスマートフォンアプリを活用したウォーキング事業を実施。また、同年度よりスマホ教室も実施。
介護予防事業、健康増進事業でZOOMを活用している。
今年度よりみんチャレを活用
・公式LINEを活用したフレイル予防事業・認知症予防教室「コグニケア」の実施（オンラインを活用したハイブリッド形式）
フレイル予防アプリの使用を普及啓発
フレイル予防
ハイリスク及びボビュレーション対象者の絞り込み事業実施後の管理
タブレットの活用
スマートフォン教室
スマホ教室、アプリを利用した運動習慣づくり
スマホアプリにて事業参加などでポイント付与される
オンライン運動の動画配信、健康活動でポイントの貯まるアプリ
オンラインを活用した介護予防体操教室
オンラインを活用した介護予防・認知症予防について配信
オンラインで体操教室
アプリを用いた健康管理、フレイル予防など
アプリを活用した健康意識の向上と実践の促進（継続事業の活用）
アプリの活用
アプリがあるが活用はされていないように思う
みんチャレ スマホ教室
●3Dセンサーカメラを使用した歩行姿勢測定 ●タブレットを利用した健康チェック
Zoomを活用した体操教室の実施と、それに参加するためのスマホ操作を学ぶ教室
InBodyや健康マイレージアプリの活用
65歳以上の市民を対象に健康ポイント事業
65才以上の住民を対象にした、ICTを活用した運動教室（どんなことができそうなのを知りたい）
-

(参考資料2:第8回研究会 開催事前アンケート)

[アンケート]

第8回ICTを活用したフレイル予防研究会 事前調査 ～高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施等に係る実態調査～

【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。
- ・研究会へのご協力願に関する回答については事務局以外へは共有いたしません。
- ・原則WEBフォームでご回答をお願いいたします。(WEBフォームは、1ページ目記載のURLからご回答ください。)

本研究会へのお申込みとアンケートについて

お申込者様の個人情報の利用目的および第三者提供については、当研究会を運営する当社の「プライバシーポリシー」に記載しております。(https://a10lab.com/privacypolicy/)同意の上、お申し込みください。

1. 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施(以下、一体的実施)についてお伺いします。

- 1. 既に一体的実施の取組を開始している。
- 2. 一体的実施のための体制ができ、これから取組を開始する。
- 3. 一体的実施のための体制構築に向けて検討を進めている。
- 4. 一体的実施をどのように実施していけばよいかわからない。

2. [設問1で、「既に一体的実施の事業を開始している。」を選択した方]

取り組まれている事業の内容を教えてください。※ICTに関係しない事業でも構いません。

3. 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施についてお伺いします。都道府県によっては、後期高齢者医療広域連合の独自の補助金を一体的実施に活用できますが、ご存じですか。

- はい
- いいえ

4. 講演者である小熊先生に話していただきたい内容や事前質問がございましたら、ご自由にご記載ください。

例：『ポピュレーションアプローチ実施上のポイントは？』、『財源・人手不足でも実施可能な効果的な施策とは？』、『健康日本21をどのように施策に取り入れるのがよいか』など

5. 本研究会へのご協力についてお伺いします。

※本設問への回答を持って何かが決まることはございません。今後、ご協力の打診をさせていただく際に参考にいたします。

- ICTを活用したフレイル予防の取組について、研究会で発表できる(時期等は要調整)。
- ICTを活用したフレイル予防の取組について、ニュースレター(※)への掲載等を前提とした運営からの取材を受けることができる。
※当事務局が定期的に発行。詳しくは(<https://prevfrailty.super.site/>)をご確認ください。
- 現時点では協力できない。

6. [設問5で、「現時点では協力できない」以外を選択した方]

ICTを活用したフレイル予防の取組について、具体的な内容をご記入ください。

～～設問7以降は、ICT活用の実態についてです。今回の研究会で初めて参加される方に伺います。～～
～～過去、当研究会参加の際にご回答済みの方はこちらで終了になります。～～

7. 高齢者支援におけるICTの活用についてお伺いします。

※フレイル予防や生きがいづくり、デジタルデバイド解消など事業の目的は問いません。

※ICT活用の例：スマートフォン教室、アプリの活用、オンライン体操教室など

- 1. 現在活用している・今後も活用していきたい
- 2. 現在活用していない・今後活用していきたい
- 3. 現在活用していない・今後活用予定はない

<上記設問で選択肢1, 2「現在活用している」もしくは「今後活用していきたい」を選ばれた方に伺います>

8. 現在実施している、もしくは来年度以降に実施を検討しているICTを活用した高齢者支援の取組内容を具体的にお答えください。

例)65才以上の住民を対象に、オンライン体操教室を実施 等

9. 現在実施している、もしくは来年度以降に実施を検討しているICTを活用した高齢者支援の取組の事業費規模について、お答えください。

例)3年間で1,000万円 等

10. 現在実施している、もしくは来年度以降に実施を検討しているICTを活用した高齢者支援の取組の財源について、お答えください。

例)一般会計(〇〇費)、特別会計(〇〇費) 等

11. 現在実施している、もしくは来年度以降に実施を検討しているICTを活用した高齢者支援の取組の財源について、国または都道府県の補助金を活用していますか(する予定ですか)? 活用している場合は具体的な補助金名をお答えください。

はい (補助金名: _____)

いいえ

<設問12,13,14は、所属部署ではなく貴自治体についてご回答ください>

12. 健康増進・介護予防施策にて、現在アプリを導入していますか?

- 1. 導入している
- 2. 導入しているが切り替えを検討している
- 3. 導入を検討している
- 4. 実証事業があれば導入してみたい
- 5. 導入に興味なし
- 6. わからない

<上記設問で選択肢1～4を選ばれた方に伺います>

13. 健康増進・介護予防施策にて、アプリの導入を検討している、もしくはすでに導入している場合、事業開始年度をお答えください。(検討中の場合は予定で構いません。)

- 1. 令和2年度以前
- 2. 令和3年度
- 3. 令和4年度
- 4. 令和5年度
- 5. 令和6年度
- 6. 令和7年度
- 7. 令和8年度以降
- 8. わからない

14. 健康増進・介護予防施策にて、アプリの導入を検討している、もしくはすでに導入している場合、サービス名をお答えください。

アンケートは以上です。ご回答ありがとうございました。