

視 察 調 査 報 告 書

委 員 会 名	福祉病院委員会
参 加 者	委 員 長 野本 篤 副委員長 原 紀彦 委 員 大原 昌幸 鈴木 雅子 近藤 敏浩 畑尻 宣長 鈴木 英樹 築瀬 太 原田 範次
視 察 日 時	令和6年1月23日（火）10:00～11:30
視察先・概要	東京都府中市 人口：260,078人 世帯数：129,835世帯 面積：29.43 k m ²
視 察 項 目	習慣化アプリ「みんなチャレ」を活用したフレイル予防事業について
視 察 概 要	1 都市の特徴 平成18年、全国に先駆けて介護予防推進センター設置。同センターと地域包括支援センター（市内11か所）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（K C）を各1名配置しており、市とK Cで月1回の定例会議を行っている。 平成26年、市民協働都市宣言を行う。駅前に協働の拠点として「市民活動センタープラッツ」開館。 2 取組前の課題と背景 コロナ禍によりセンターへの通所も困難な状況となり、高齢者の健康が大幅に低下。高齢者のQ O Lも低下し、社会保障費の増大が懸念された。 3 取組内容 三日坊主防止アプリ「みんなチャレ（みんなでチャレンジ）」は、①同じ目標の仲間同士が5人1組のチームとなる、②その日に撮影した写真と一緒に歩数等をチームに報告、③続けて貯めるコインを地域の社会貢献活動に寄附できる、という構造のアプリである。特に③の寄附ができる点で、励みになると高齢者には好評を博している。 実際には、その日の活動報告や散歩途中の道端の花の写真を投稿するとともにリアルでの茶話会も行われ、ハイブリッドな交流が続いている。 4 課題及び今後の展望 事業開始から3年が経過し、講師や参加者の確保、また財源の確保も今後の課題である。地域での自走化や介護予防効果の実証、また利用者を継続支援するため、みんなチャレ大交流会を行うなど、新たなチャレンジにも取り組んでいる。

所 感 ※視察しての感想 や岡崎市への提 言など	・府中市では、平成 18 年に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取り組んでいることから、市民同士がつながる介護予防を実現出来ると考え、習慣化アプリ「みんチャレ」を活用した府中市フレイル予防事業をスタートさせた。「みんチャレ」を通じて、同じ目標を持つ仲間同士が 5 人 1 組のチームに参加し、声を掛け合いながら継続できる仕組みをうまく活用していると感じた。また、続けるとアプリ内でコインを貯め地域の社会貢献活動に寄附する仕組みがあり、自身のやりがいや生きがいにつながっていると考え。その他、利用者のスマホ操作講座を通じて、デジタルデバイドの是正にも効果があるところが伺えた。今後は、この取り組みによりフレイル予防効果がどの程度影響を与えているのか、実証結果を注視していきたい。 ・本市ウォーキングアプリ「OKAZAKI まめぼ」利用者の意欲向上や参加者増加のため、「OKAZAKI まめぼ」の利用時に受け取ったポイントでフードバンクなどの寄附を行えるようにし、ポイント利用の選択の幅を広げながら、社会貢献等の「やりがい」も持っていただくことを提案する。また、高齢者向けにスマホの使い方講座を拡充するとともに、アナログ(紙ベース)の講座案内の配布枚数や掲示場所を増やしていき、まめぼ等の健康増進に役立つアプリや健康に関する情報の活用をしていただく高齢者を増やしていくことを提案する。 ・府中市は、人口 26 万人、面積 29.43 平方キロメートル、財政は一般会計で 1194 億円である。東芝、NEC などの企業があり、府中刑務所、多摩ポートレース場、東京競馬場、東京農工大学もある。かつて米軍基地があり、その跡地の活用を議論する特別委員会が議会に作られている。「みんチャレ」は、特別にカスタマイズ、オリジナル化されたアプリではなく、誰でも使えるアプリだが、それをどう高齢者の交流に使っているかという点である。「みんチャレ」を導入したのは、市役所庁内で課題解決の募集に応募したところ、唯一「交流」を重視した内容だったから。コロナの影響で高齢者の人たちが集まらない、外に出られないなど、高齢者のQOLの低下や社会保障費の増大の懸念などの課題解決のためである。入札(コンペ)には、25 者の応募があったが、「交流」を重視したアプリはこの「みんチャレ」だけ。費用としては年間約 200 万円から 300 万円で、主には講師の派遣料、講座の会場使用料、資料の作成、寄附の仕組みづくりに使われるとのこと。アプリ内に課金制度があるが、それはすべて企業の収入となる。「みんチャレ」アプリに登録すると、5 人が一つのチームに編成され、5 人で励ましあって相互に社会参加を支援する。例えば食事の写真や運動途中で見つけた風景などの写真をアプリにアップすることで、運動や外出の状況をお互いに確かめ合うことができる上、コインが貯まることによって寄附行為ができることも励ましになっている。コインはアプリ内だけの使用となり、スタンプや壁紙の購入に使われる。また協定している企業にコインを与えること
--	---

で、お金となって様々な寄附に戻ってくる仕組みがある。例えば㈱キューピーや㈱明治安田生命などがタイアップしている。

現在は累計参加者 446 名、継続者は 182 名（90 日間継続率は 63%）で決して多くはない。今後継続のための施策が求められる。スマホを使い慣れた世代が、高齢化していくところまで継続出来るかどうかである。「みんなチャレ」のチームについてネット上を検索すると、個性の強い人が入った時にチームのバランスが取れないという意見もある。外出するきっかけとなる一つのツールとしては有効と考えられるし、孤独死の防止となるきっかけにもなるかもしれない。福祉は人と人をつなぐための「人」が介在することが大切と考える。そのために利用者が集う大交流会、いわゆるオフ会が開かれるのも良いことだが、オフ会にも参加出来ない、こうした交流が出来ない人たちへの視点は、他の政策で補充されているのか。デジタルデバイドの解消という点では、一つのチャレンジだと感じる。

- ・ 府中市の取組は習慣化アプリ「みんなチャレ」を活用したフレイル予防。経済産業省関東経済産業局が開催した「ガバメントピッチ」を通じて、習慣化アプリ「みんなチャレ」の開発・運営を手がける事業者と協働するものである。「みんなチャレ」は、散歩や体操など健康や生活習慣の改善のために習慣化したいことを、5 人 1 組のチームで励まし合いながら続けるアプリ。アプリを通じて同じ目標を持つ仲間とコミュニケーションをとるため、コロナ禍でも身体的接触なく、楽しく健康づくりが行える。同じ目標を持つ仲間とのコミュニケーションの方法がアプリのチャットとなるが、1 日 1 回チャレンジ写真を投稿する。その他の投稿タブも設定されており、そこでは何回も投稿出来る。投稿を怠けているとグループから退会となるため、励まし合い、仲間を心配し合い、良いコミュニケーションの機会となる。高齢者にとっても操作は難しくなく、楽しくフレイル予防が出来るものである上、高齢者向けスマホ利用講習会でアプリの操作を教えているとのこと。今後、この事業の効果を検証するそうなので、結果に期待したい。
- ・ 市民同士がつながる介護予防が実現できるとして選ばれた「みんなチャレ」。特徴は「つながる」ということに尽きると感じた。一人ではなくじけてしまうことでも、仲間がいれば続けられるかもしれない。そんな気がする取組である。今回の視察を通して、改めて本市が行っている「まめぼ」は優れていると感じたのも、正直なところである。「みんなチャレ」を試してみたところ、5 人組という設定もあるが、デジタルを通してのつながりの効果がどこまで期待できるのか。これからの周知になると感じるが、本市のまめぼにも、グループが作れるような機能が拡充されると更に良くなるのではないかと感じた。「つながる」または「個人で」の選択が出来る環境づくりが大事だと考える。
- ・ 今回の視察を通して、スマホをお持ちの高齢者が、コロナ禍で直接会うことができない状況においても、「みんなチャレ」を活用し、小集団での

	日々の食事や景色などのトークや、その日の歩数などを共有することで話題ができ、その活動からコインを貯め、地域の社会貢献に活かせる仕組みまでつなげることで、「高齢者の社会参加・つながり」が循環している施策と感じた。本市においても、現在利用されているツールなども確認し、人と人をつなぐのはリアルだけではなく、デジタルデバイスも各小集団に合った運用をすることで、高齢者が自立的に活動するきっかけの一助になると感じた。 ・ 関東経済産業局のガバメントピッチへの参加がきっかけで、民間との協働事業としてスタートしたとのことだが、「つながる」をテーマにしたところが良かったと思う。孤立化やひきこもりを防ぐことがフレイル予防になるという話は前日の大和市でも伺ったところであり、介護予防の重点課題であると感じた。また、顔の見える関係の5人チームでのアプリ運用もちょうどいいつながり具合というところか。初めの1か月ぐらいは、オフラインの茶話会などを地域包括職員が開催しフォローするが、3か月以上経てくるとチームで自走していけるようになるとのこと。外出などのきっかけ作りが人とのつながりを生み、習慣化により新しい日常生活となっていく。まさに習慣化アプリの効果であると思う。今後の展開に期待したい。 ・ 府中市は、新宿から22キロメートル、面積29.43平方キロメートル、人口260,078人、当初予算1194億円、議員定数30人。対して本市は名古屋から40キロメートル、面積387.2平方キロメートル、人口383,724人、当初予算1,342億2,000万円、議員定数37人。市民1人当たり予算は、府中市民が約46万円、本市民が約35万円。 「みんチャレ」は、府中市での現在の継続者182名に向けての事業であった。本市の財政では、スマホを使っの新たな活動には、取り組むべきでない。
委員長の総括	医療費の増大は自治体の財政運営に対しても危惧される要素である。現状でも介護予防に対する施策は地域を巻き込み実施されている。また、デジタル技術を取り入れた取り組みも行われている。既存のアプリと自治体が連携することで予算も抑えられるほか、これまでの個人でのアクションではなくSNSの仕組みを利用しており、継続性に特化されているところにメリットがある。 実際に、このアプリとの連携によって自治体としての成果が見えるまでには時間がかかると思うが、市民への介護予防や健康増進に向けたきっかけのひとつとして、本市としても研究するに値する事業と考える。