

提案企業 エーテンラボ株式会社（東京都）

テーマ 習慣化アプリ「みんなチャレ」を活用した親子でフレイル予防プログラム

実施目的 コロナ禍で実施困難になった通所・集合型の介護予防教室に変わり、習慣化アプリ「みんなチャレ」を導入することにより、家族や地域の力でフレイル予防を進め、健康長寿のさらなる延伸に貢献。

<従来の方法>

通所・集合型の介護予防教室



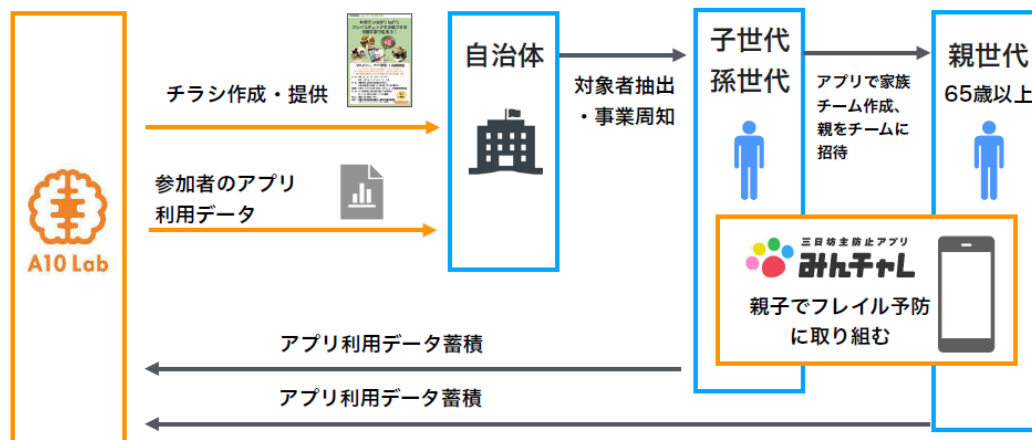
写真引用：<https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kourei/kaigyobou.html>



コロナ禍で現地開催が困難に。
高齢者の外出自粛により、
身体的・心理的フレイルが加速。

<今回の実証で実現したいこと>

アプリを使ってチーム（５人１組）を組み、親・子・孫でフレイル予防、健康習慣の継続に取り組む。



- ・アプリを使ってバランスの取れた食事・運動の習慣化を促進
- ・親子のつながりも強化し、高齢者の心理的・社会的フレイルを予防・解消

連携先 あわら市、池田町、仁愛大学 他

提案企業 エーテンラボ株式会社（東京都）**テーマ** 習慣化アプリ「みんチャレ」を活用した親子でフレイル予防プログラム**Q.** CO-FUKUIに応募したきっかけを教えてください。

本事業を見つけたのは、ちょうど自治体向けの健康事業・フレイル予防事業の事業開発をしていたタイミングでした。広域展開をしていきたいと思っていたところ、本事業を見つけ、補助金のサポートもあるという点で応募することに決めました。また、福井県が掲げている課題やテーマに「健康」「フレイル予防」が入っていたため弊社のサービスとマッチすると感じたことも、応募を決めた理由の一つです。

Q. CO-FUKUIで実証実験を行ってよかった点を教えてください。

実証実験にご参加いただくための市町や大学への協力依頼、県内メディアへの告知、関係組織のご紹介など、福井県庁の皆様には、非常に心強いサポートとともに伴走支援をしていただきとても感謝しています。実証期間が冬の時期だったため福井県ならではの雪国の特徴も経験でき、冬季のみんチャレの取り組み状況についても検証できて良かったです。

Q. 本事業で何を実証したのか教えてください。また、その結果もあわせて教えてください。

地域の高齢者が抱える「コロナ禍で従来の通所・集合型の介護予防教室への参加が困難になり、フレイル状態が加速してしまう」という課題に対し、習慣化アプリ「みんチャレ」で家族や県民同士がつながるフレイル予防プログラムに取り組みました。成果としては、「みんチャレ」は高齢者が運動を継続するモチベーションとなり、フレイル予防に活用できることが分かり、家族のつながり強化・コミュニケーションの向上に繋がるという効果が確認できました。

Q. 今後、実証実験を行った事業をどのように展開していくのか教えてください。

高齢者からの信頼感がある自治体と提携し、まずは東京・神奈川での採択数を増やしていきつつ、福井や仙台といった地方での実施モデルの検証結果を活かして地方展開も引き続き模索していきたいと思っています。オンラインでの事業実施形式を検討していきます。フレイル予防事業としての費用対効果という観点からも、今後さらに自治体と協同して分析、証明していきたいと考えています。最新情報は、弊社HPをご確認いただけますと幸いです。<https://a10lab.com/>

関係者のコメント

あわら市
健康長寿課
ご担当者様

あわら市では、フレイルチェックや教室等の介護予防事業を対面で実施しています。しかしコロナ禍での外出自粛等の影響で教室の参加者は減少し、対面のみの事業展では限界を感じていました。そんな中、コロナ禍でもフレイル予防習慣を継続するための高齢者の自主グループ化形成を支援するツールとして「みんチャレ」を活用した実証事業に本市がフィールド提供することになりました。福井県は三世同居家族が多い等、家族の繋がりが強い地域です。高齢者同士に加え、子・孫世代といった家族との繋がりを加えることで、より事業効果が見込めると思い期待しております。デジタルツールを使用した新しい介護予防活動の一部として浸透する様、尽力して参ります。

メディア掲載情報

- ・12/24 県公式LINE
- ・12/31 日刊県民福井
- ・1/11 福井放送 健康いちばん
- ・1/15 県広報番組

- ・県広報誌1月号
- ・あわら市広報誌1月号
- ・仁愛大学HP