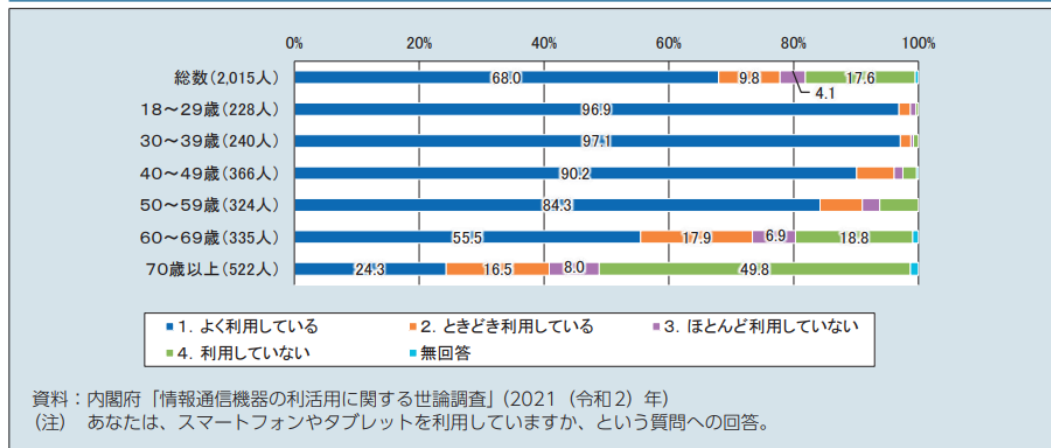


図表3-2-22 高齢者におけるデジタルディバイドの現状



(デジタルの利便性を誰一人取り残されず享受できる環境をつくる)

デジタル庁では、高齢者や障害者などを含めたデジタルに不慣れな方を対象に、関係府省庁や地方公共団体・関連団体、ボランティア団体等と連携し、マイナンバーカード・マイナポータル、各地で実装されているデジタルサービス及びデジタル機器・サービスの利用方法をサポートするなど、国民運動としての「デジタル推進委員」の取組みを2022年度(令和4年度)にスタートさせ、2023年5月時点で26,000人を超える方々を任命している。今後、図書館や公民館、鉄道駅など身近な場所を活用し、全国津々浦々に展開できるよう、デジタルコンテンツの充実等の工夫もした上で、更なる拡大を図る。

厚生労働省では、総合的なサービス拠点の設置や、障害者がアクセスしやすいネットワークを通じたサービスの利活用、デジタル機器の操作支援を行うパソコンボランティアの養成・派遣などの取組みを支援することとしている。

また、厚生労働省では、生活困窮者について、携帯電話を保有できないことが就職活動におけるハードルとなっていることが指摘されていることを踏まえ、2020年(令和2年)11月に、過去に携帯電話利用料を滞納された方などについても、携帯電話などの契約を行うことができるよう一定の配慮を行っている通信事業者のリストを作成し、自治体などに情報提供を行っている。

ここでは、スマートフォンのアプリを活用して散歩や体操など生活習慣の改善・フレイル^{*19}予防を高齢者同士で励まし合いながら実施している取組事例を紹介する。

*19 フレイルとは、要介護状態に至る前段階として位置づけられるが、身体的脆弱性のみならず、精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味する。

コラム

コロナ禍でもオンラインでつながり、励まし合う高齢者 ～東京都府中市の習慣化アプリ「みんなチャレ」を活用したフレイル予防事業～

コロナ禍の介護予防継続のためにICT活用が喫緊の課題

府中市の介護予防事業では、市民同士の自主的な活動につなげることを目標として、高齢者の仲間づくり・チームづくりを支援してきた。しかし、新型コロナウイルス感染症の流行により介護予防事業が中断。自粛生活が長期化することで、高齢者の活動量も低下し、運動不足等による心身の状態の悪化が危惧されていた。

そのため、コロナ禍においても自宅で体操・運動に取り組めるよう、自宅でできる体操DVDの配布やYouTubeでの体操動画配信も行ったが、高齢者の利用は広がらなかった。特にICTを活用した取り組みは、高齢者自身だけで利用することが難しく普及が進まなかった。

市民からは「体操を1人で続けるのは難しい」「みんなに会いたい」「動かないから食欲がなくなった」という声が上がリ、コロナ禍における介護予防の取り組みは、今までのやり方だけでは継続が難しいことを痛感していた。

高齢者5人1組がチャットで励まし合い、フレイル予防

介護予防の緊急事態において、これまでとは違うアプローチを行う必要性を認識し、民間企業との協働を検討。府中市が重視している「人と人との絆づくり」にも効果的であると考え、民間企業が制作した習慣化アプリ「みんなチャレ」を活用した介護予防事業の取り組みを開始した。

みんなチャレは、最大5人1組のチームでウォーキングなどのフレイル予防に取り組むことができるスマホアプリである。チームメンバー全員の合計歩数目標を設定し、メンバー同士で毎日の歩数を投稿し合う。また、ウォーキングの際に見つけた道端の花や風景の写真も一緒に投稿することができ、写真に対して仲間から「OK」ボタンを押してもらうことでコインが貯まる仕組みだ。高齢者は、アプリを通じて同じ目標を持つ仲間とオンラインでつながり、コミュニケーションを

しながら健康・地域の情報交換を行うことができる。こうした取り組みにより、コロナ禍で離れていても、楽しく介護予防の活動を継続できている。



習慣化アプリ「みんなチャレ」

府中市では高齢者のICT活用を推進しており、デジタル機器に慣れていない高齢者にアプリを利用していただくために「みんなチャレの使い方講座」を各地域包括支援センター等の通いの場で実施している。講座終了後も、不明点をアプリの電話窓口にお問い合わせすることができ、高齢者が安心して継続できる。参加者は女性が81%で、70代が54%、80代以上が37.5%である（2023（令和5）年1月18日時点）。



みんなチャレの使い方講座の様子

スマホにあまり慣れていない人でも、最初にアプリをダウンロードすることから手助けすることで、その後も使いこなすことができ

ている。参加者は「初めてスマホを面白いと思った」「文字入力とカメラが上達した」と話す。

継続のモチベーションは地域への寄付による社会貢献

また、アプリを継続することで貯まるコインを、府中市の社会貢献活動（市内で困窮する学生への食料支援）に寄付できる。自分の小さな頑張りが誰かのためになると思うと、励みになり、人と人とのつながりも感じながら健康づくりができるアプリとして高齢者に好評を得ている。



府中市の寄付プロジェクト

楽しみながら続けることで高齢者の歩数が増加

利用者の1日の平均歩数は、アプリ利用10か月後に1,600歩増加した。加えて、アプリへの平均投稿数は1日あたり平均3回で、コミュニケーションが活発に行われていることがわかる。

利用者からは、「一人暮らしなので仲間からの写真投稿が本当に嬉しい」「スマホはお留守番だったが、意識して外に出向くようになった。毎日スマホ持って歩いている」「耳が遠いが、スマホだとみんなと話せて嬉しい」と想定以上の嬉しい感想が届き、府中市高齢者支援課担当は本取組みに手応えを感じている。



みんなチャレを利用している府中市民

取組開始2年目からは、地域包括支援センターの職員がアプリの使い方講座の講師を担当し、地域での普及を推進している。

こうしたICTを活用した高齢者の介護予防への効果が評価され、本取組みは「令和3年度健康寿命を伸ばそう！アワード」において厚生労働省老健局長優良賞を受賞している。