

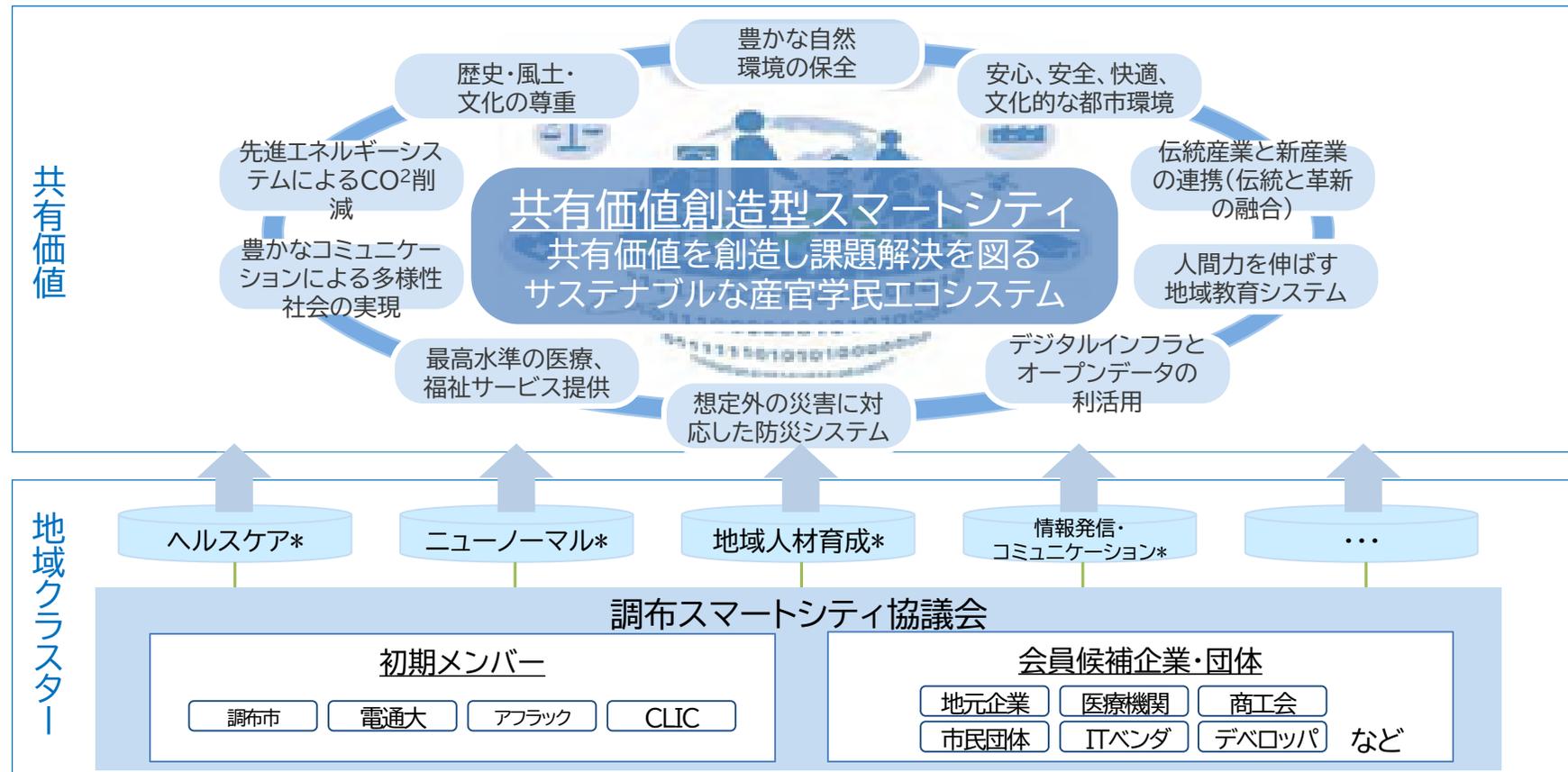
# つながり創出による高齢者の健康増進プロジェクト ～CDC(調布・デジタル・長寿)運動 に関する概要説明

2022年2月8日

# 1. 調布市・電気通信大学・アフラックが中心となって検討を開始

- ・2021年6月24日(木)に調布市、電気通信大学、調布市地域情報化コンソーシアム、アフラックの4機関が中心となって調布スマートシティ協議会が創設
- ・調布スマートシティは、産学官民がそれぞれが能動的に連携し、共有価値を創造、社会的課題の解決と経済的価値の創出を両立する「共有価値創造型スマートシティ」を目指す

## 調布スマートシティの目指す姿(全体像)



\* 調布スマートシティ協議会立ち上げ当初のワーキンググループで、今後追加になる可能性がある

## 2. 高齢者の健康管理に関する課題認識

- ・調布市においても高齢化が進展しており、高齢者に対する健康増進が求められている

### 高齢者の健康管理に関する課題認識

- 調布市の令和3年2月1日現在の総人口は237,648人、高齢者人口は51,371人、高齢化率は21.6%で、総人口、高齢者人口ともに毎年増加し、高齢化率も上昇し続けています。高齢者人口を前期高齢者(65～74歳)と後期高齢者(75歳以上)に区分すると、後期高齢者の増加が著しく、平成28年度には後期高齢者数が前期高齢者数を上回る状況\*1。
- 高齢者は歳を重ねる中で、寿命などの老化に影響を与える4分の3は、生活習慣などであることが分かっており、適切な栄養管理や運動習慣は、生活習慣病の発症を予防するとともに、移動する能力(立ち上がり、目的の場所まで移動する一連の動作のこと)を保つことや、脳の機能を維持することが多くの調査で判明している。そのなかで高齢期の健康管理は、生活の仕方に左右されやすいと考えられ、その意味で、上手な手入れを行えば改善可能なことが多くある\*2。このように加齢とともに適切な食事・栄養管理や、運動機能・認知機能の低下を予防をすることにより、真の健康寿命の延伸をめざすことにつながりうると考えられる。
- これら効果を見据え、すでに調布市では、リフレッシュ体操スクール、10の筋力トレーニング(10筋体操)、健康づくり始める会ヘルシーウォーキング参加者など、上記に資する住民サービスが実施されている。一方で、多くの住民の方々は健康になると理解はしていても行動ができず、各種活動に不参加、または自身で活動がし切れていない現状が一定程度存在し、活動している方々は固定化してしまっているのではないかという課題に直面している。
- 高齢者の電子機器活用について、モバイル端末保有状況は高くなっているものの、スマートフォンなどの電子機器を使用して健康管理を実施している高齢者は極めて少なく、適切な健康管理を行うためにはデジタルデバイドを解消する取組みが必要であると考えられる。デジタルデバイド解消により、個人、地域、社会への創出メリットが期待できる。

\*1 調布市基本計画:高齢者を取りまく現状と課題

\*2 国立長寿医療研究センター:健康長寿教室テキスト



### 3. 東京都施策概要

- ・3つのC(Children、Choju、Community)に係る東京都の施策のうち、“Choju”の分野に応募し、採択が昨年8月に決定
- ・デジタル活用が申請条件となり、多くの分野に横断する事業、事業効果が多くの分野に波及する事業、先駆的な事業であることが主な採択要件
- ・2021年度は約38,000千円、2022年度は約61,000千円、2023年度は約53,000千円、合計約152,000千円の事業費で実施することを計画

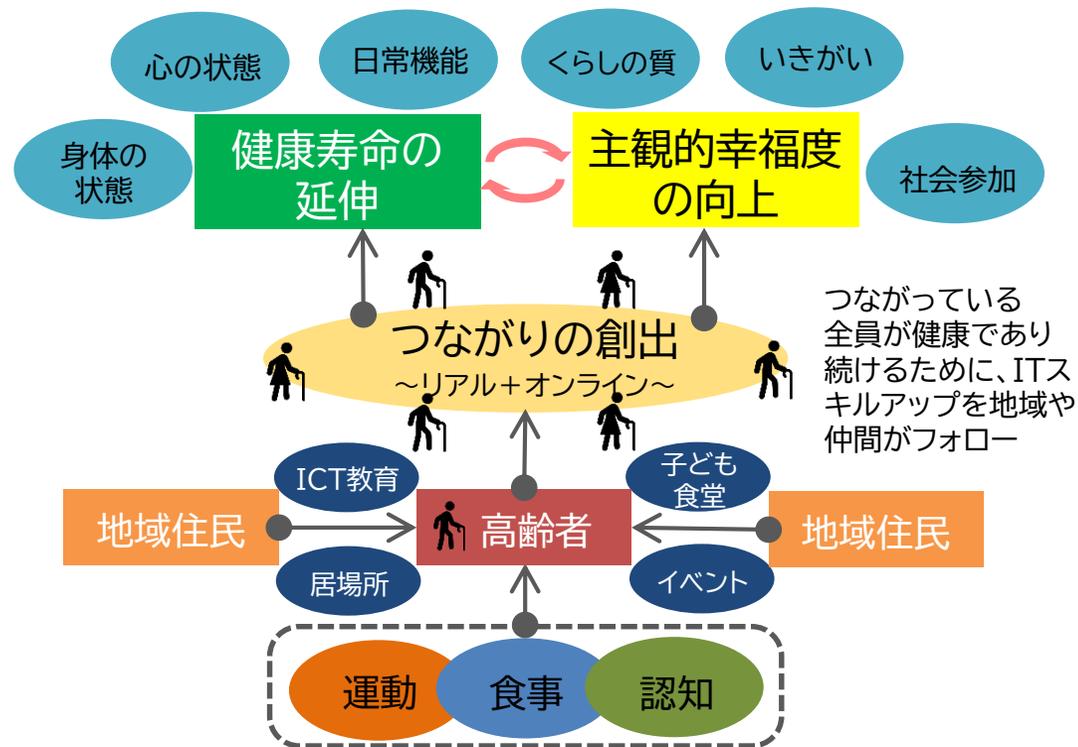
#### 東京都施策概要

<p>目的</p>	<p>3つのC (Children、Choju、Community)の観点から、東京都と区市町村が連携し、子供が笑顔で子育てが楽しいと思える社会、誰もが心豊かに自分らしく暮らせるChoju社会、誰もが求める「居場所」につながることを目指す社会の実現に取り組むことを目的とする</p>
<p>対象事業</p>	<p>3つのC (Children、Choju、Community))に関する事業のうち、既存の補助事業の対象範囲を超えた分野横断的な取組や事業効果が複数分野に波及する先駆的な取組を対象とし、ソフト・ハード両面から支援</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 子育てに全力で取り組む区市町村徹底支援プロジェクト <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 公園を活用した子供・子育ての豊かな環境づくり など</li> </ul> </li> <li>(2) 自分らしく暮らせる “Choju” 東京プロジェクト <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高齢者のデジタルデバインド解消によるQOLの向上 など</li> </ul> </li> <li>(3) 「みんなの居場所」創出プロジェクト <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学校を各とした、地域の学び、居場所の創出 など</li> </ul> </li> </ul>
<p>補助期間</p>	<p>最大3か年(2024年3月末) ※審査は毎年度実施</p>

## 4. CDC運動の方向性

- 健康増進の取組みの多くが、個人の健康のための運動、食事、認知など個別プログラムの取組みにとどまっている
- デジタル活用においてもオンラインツールなどが活用できる人は恩恵が得られている一方、活用できない人との差が大きく広がり、デジタルデバイド発生の温床になっていることが考えられる
- 調布モデルは、“つながり”を重視し、地域住民と一緒にリアルとオンラインを組み合わせ強い“つながり”を創ることにより、健康寿命延伸へつなげるとともに主観的幸福度が高まり、「誰もが元気で心豊かに自分らしく暮らせる地域の実現」が可能になると考えている
- 病気やケガが原因で体が不自由で外出できない仲間が“つながり”を深めるためには、オンライン・デジタルが有効なツールとなる

### “つながり”を重視した調布モデル (健康は“個人と社会”のもの)



つながっている  
全員が健康であり  
続けるために、ITス  
キルアップを地域や  
仲間がフォロー

### 具体的な施策例

運動



オンライン健康教室

食事



ベジメーターによる  
野菜摂取量の測定

認知



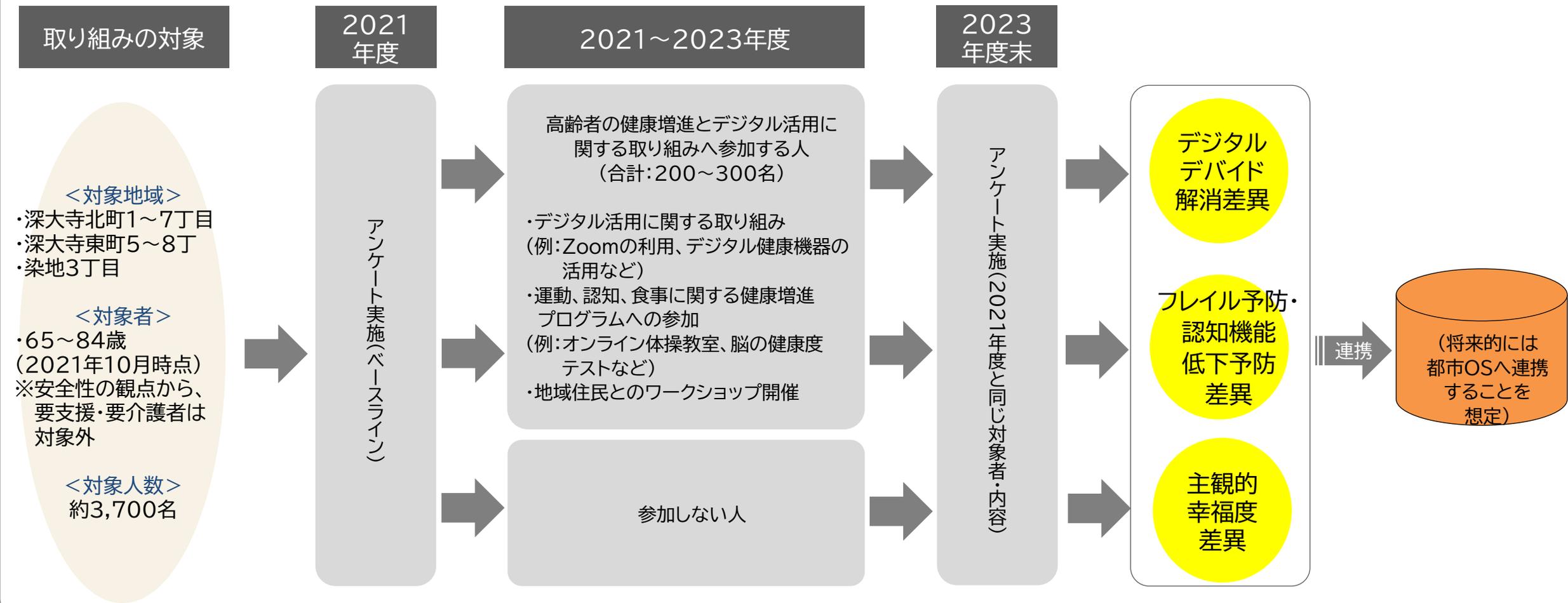
レゴによる  
認知機能向上

居場所づくり  
(デジタルリビングラボ)

## 5. CDC運動に関する取り組み概要

- ・単なる健康増進策を実施するのではなく、デジタル活用や子供や若者を巻きこんで高齢者の“つながり”を創ることにより、デジタルデバインド解消、健康寿命延伸と主観的幸福度の向上を目指す
- ・2021年度は運用面やコロナ感染状況を踏まえ、小規模で開始することを予定している
- ・様々な健康に関するデータを取得し、将来的には調布スマートシティの都市OSへ連携することを想定している

### 取組みのプロセス



## 6. 体制・役割

- ・実施にあたっては医療上のリスク等も踏まえ、体制を構築
- ・今後、テーマ別にご協力いただける先生や企業が、適宜参画する予定

### 実証実施に関する役割

参加機関	参加者・代表者	役割
電気通信大学	共通教育部健康スポーツ部会情報学専攻 大河原先生	実証事業における企画検討・実行
	副学長 坂本先生	デジタルリビングラボに関する企画検討
	知能機械工学専攻 安藤先生	認知機能関連の評価システム開発およびデータ解析
	保健管理センター 鶴ヶ野先生(医師)	実証事業実施にあたってのリスク検証
	情報学専攻 高玉先生	睡眠関連システムの技術支援およびデータ解析
	情報学専攻 石垣先生	電子デバイス開発の技術支援
	情報学専攻 柳井先生	食事管理・評価アプリの開発と実装
調布市行政経営部	政策企画課 中山主幹 企画経営課 栗野主査	東京都との連携・情報収集
調布市福祉健康部高齢者支援室	米倉課長 八木係長	実証フィールドの提供、アンケート実施支援
調布市社会福祉協議会	北島地域支え合い推進員 浜口地域支え合い推進員	実証事業における企画内容検証、地域住民との調整
東京都健康長寿医療センター	社会参加と地域保健研究チーム 清野先生	実証事業実施にあたってのリスク検証、健康プログラム全体の監修
東京都立大学	人文社会学部 室田先生	実証事業における企画内容検証、地域連携体制のコーディネート
慶応義塾大学	スポーツ医学研究センター 勝川先生	実証に関する安全性監修、実証事業実施時の緊急事態発生時の体制検討
早稲田大学GCS研究機構	坂本先生	運動、食事管理に関する企画検討、実行支援
昭和女子大学	食健康科学部健康デザイン学科 黒谷先生(医学博士)	食事管理に関する企画検討、実行支援
駒沢女子大学	人間健康学部健康栄養学科 小澤先生	健康教室運営に関する企画検討、実行支援
アフラック	共同研究推進室 松尾室長 松浦課長	実証全体の取りまとめ実証事業における企画検討・実行支援

## 7. 2021年度の具体的な取り組み

- ・地域住民の方へCDC運動の概要、アンケートやオンライン健康教室の説明会を調布市社会福祉協議会の協力のもと開催し、取り組みへの理解を促した
- ・郵送によるアンケート調査を1月初旬に発送し、2月中旬から3月下旬までオンライン健康教室を開催予定
- ・オンライン健康教室は、深大寺地区5名、染地地区5名、合計10名程度が参加予定
- ・新型コロナウイルスの流行拡大に伴い、感染リスクを最小限に抑えるため、当初予定していた内容や人数を変更して実施する
- ・その他、CDCに関する情報を発信するためのホームページを2月中旬頃に開設予定(調布スマートシティ協議会ホームページのコンテンツの一部)

### 地域住民への取り組みに関する説明(2021年9月～2022年1月)

深大寺地区	野ヶ谷の郷役員会、北ノ台まちづくりネットワーク、ふじみ地区自治会等連合会幹事会 など5回開催
染地地区	にぎわいのある街を作る会、ときわぎ国領包括支援センター連絡会、多摩川住宅説明会 など7回開催

### 郵送アンケート調査(2022年1月～2月)

実施時期	2022年1月5日(月)～2月6日(日) ※1月25日(火)に未返信者へリマインドはがきを発送
対象者・人数	調布市深大寺北町1～7丁目、調布市深大寺東町5～8丁目、調布市染地3丁目の65～84歳の自立高齢者3,742名
主な調査項目	主観的幸福度、健康状態、生活習慣、身体活動、身体機能、情報通信機器の利用等
回収率	57.9%(発送数3,742件、回答数2,167件)(2月1日時点アンケート事業者集計分)

### オンライン健康教室(2022年2月～3月)

2022年	2/14(月)染地 2/15(火)深大寺	2/17 (木)	2/24 (木)	3/3 (木)	3/10 (木)	3/17 (木)	3/24 (木)	3/28(月)、29(火)
	健康教室開催前(対面)	健康教室開催中(非対面・オンライン)						健康教室開催後(対面)
概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康教室の説明</li> <li>・健康数値の測定</li> <li>・デジタル機器の配布 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門トレーナーのもと、オンライン健康教室へ参加 (看護師がオンラインで安全性を常時経過観察)</li> <li>・写真共有アプリを使用した参加者コミュニケーション など</li> </ul>						<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康数値の測定</li> <li>・振り返り意見交換</li> <li>・継続教室について など</li> </ul>

## 8. 2022年度取り組みの計画

- ・2022年度はオンライン健康教室を3ヶ月ごとに定期的実施する予定(1回あたり40名程度の参加を想定(開催時の新型コロナウイルス感染状況次第で人数が変更になる場合あり))
- ・オンライン健康教室は1クール2ヶ月程度の開催を予定しているが、希望者は参加終了後に運動を継続するためのオンライン継続教室を開催する予定
- ・地域独自の健康づくりについて多世代の住民で話し合うワークショップを開催し、アイデアを具体化させる取り組みを検討する

### 2022年度の主な取組み

	2022年度			
	4-6月	7-9月	10-12月	1-3月
健康増進・デジタル化に関する取組み	オンライン健康教室 (2クール目)	オンライン健康教室 (3クール目)	オンライン健康教室 (4クール目)	オンライン健康教室 (5クール目)
	↓	↓	↓	↓
	オンライン継続教室への参加			
	地域住民との ワークショップの開催	運動、認知、食事などの新たな健康増進プログラムに関する企画(・開発)・実施		