

## 1 事業の名称・目的

○事業名称：つながり創出による高齢者の健康増進事業～CDC（調布・デジタル・長寿）運動

○事業目的：「つながり創出」による健康寿命延伸と主観的幸福度の維持・向上

・「主観的幸福度」とは：「経済的、社会的状況や健康、地域や家族とのつながり等から、本人がどの程度幸せを感じているかの尺度」

高齢期を迎えると、家族や友人との別れや、今までできていたことができなくなるなど、喪失体験が増える。それにより、自身の健康に対する意識が低下したり、生きる目的を見失いがちになるが、周囲とのつながりがあれば、喪失体験を乗り越え、暮らし続けることが可能になる。

・主観的幸福度の向上は、高齢者の社会参加を促すだけでなく、生活習慣、食生活などのライフスタイルを改善し、自発的なフレイル予防・介護予防活動に取り組み動機付けにつながる。また、主観的幸福度の低下を防ぐことで、取組を継続することができる。  
・主観的幸福度を維持・向上するための手段として、デジタルデバイドの解消に取り組むとともに、リアルとオンラインを組み合わせた強いつながりの創出と地域多世代交流拠点の設置を目指す。

## 2 事業の背景・課題

○背景：新型コロナウイルスの影響による「つながり」の分断解消と地域共生社会の実現に向けた体制構築

・現在、新型コロナウイルス感染症の影響により、住民の地域活動は、休止や縮小を余儀なくされている。今後、災害発生時や感染症等が流行しても途切れないつながりを構築する必要があり、そのために、デジタルデバイドの解消が課題となっている。また、地域共生社会の実現に向け、住民が主体的に地域課題を把握して解決を試みる体制づくりが求められている。

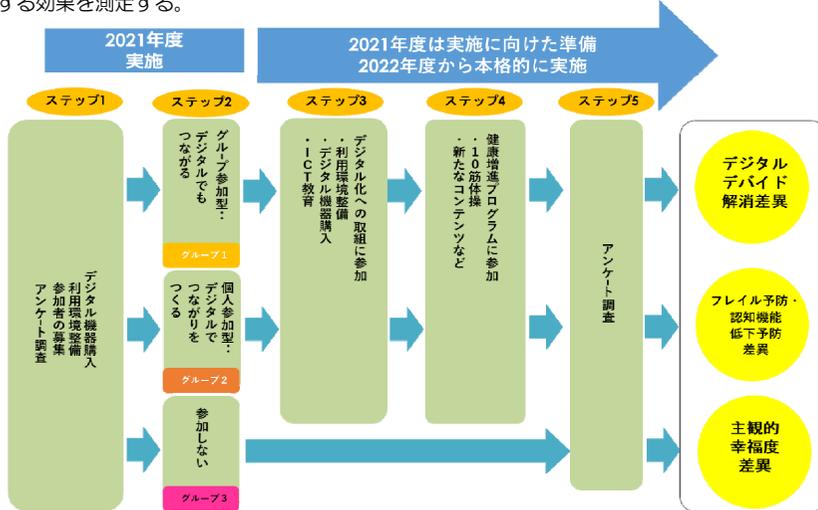
○課題：フレイル予防・介護予防事業の現状

・フレイル予防・介護予防事業は、市が実施する事業から、徐々に医療・介護の専門職が定期的に関わりながら住民が主体的に実施する地域の通いの場での活動にシフトしているが、無関心層も多く、参加者が固定されている。

## 3 事業概要及び財源

○事業概要

1. 高齢者に対し、本取組参加者を募集し、主観的幸福度に係る項目のアンケート調査を実施する（ステップ1）。
2. アンケート調査を基に、取組参加者をグループに分け（ステップ2）、「デジタル化」及び「健康増進」に係るプログラムを実施（ステップ3、ステップ4）し、デジタルデバイドの解消による「つながり」の強化と、健康状態の向上を図ることで、主観的幸福度の維持・向上を目指す。
3. 実施後に、再度、アンケート調査を実施（ステップ5）し、デジタルデバイドの解消、健康増進、主観的幸福度の向上に対する効果を測定する。



【予算額（予定）】 総額1億5179万9千円（令和3年度3752万8千円 令和4年度6113万3千円 令和5年度5313万8千円）

【活用予定補助金】 東京都の「子供・長寿・居場所区市町村包括補助事業補助金」

【補助対象事業】

3つのC（Children, Chouju, 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都市、ソフト・ハード両面から支援

【補助金の目的】

3つのC（Children, Chouju, 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Chouju社会、誰もが求める「居場所」につながることのできる社会の実現に取り組む。

【補助率・補助期間】

10/10 最大3か年（審査は毎年実施）

## 4 令和3年度の事業内容（ステップ1・ステップ2）

- ・以下の通り、高齢者に対し、主観的幸福度に係る項目のアンケート調査を実施
- ・次年度以降のプログラム実施に向け、備品等を購入

### 1 アンケート調査

【対象者】 65歳～84歳の要介護認定のない方 【対象地域】 戸建が多い深大寺北町、集合住宅が多い染地3丁目  
【対象人数】 4000人 【調査項目】 現在の主観的幸福度、健康状態、社会的つながり、ITスキル等に関する項目

### 2 事業参加者募集

【グループ1】 対面でもデジタルでもつながる方 ※アンケート対象地域で活動しているグループ等に協力依頼、10人程度×2グループ  
【グループ2】 デジタルで個人参加する方 ※アンケート回答者の中から募集、10人程度×2グループ  
【グループ3】 参加しない方 ※アンケートのみ実施し、市からの介入は行わない

### 3 プログラム実施に向けた備品購入等

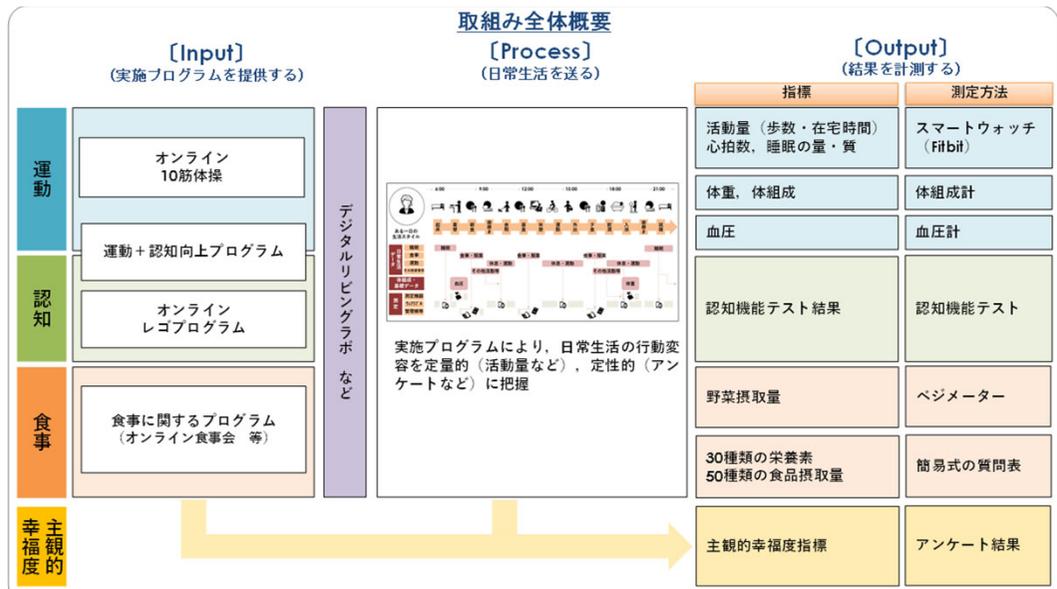
・通信環境整備（Wifiスポット）、プログラム用備品購入（スマートウォッチ等）、オンラインコンテンツ開発

【令和3年度事業費】 3752万8千円

【内訳】 ・アンケート調査費用 625万5千円 ・通信環境整備・備品購入費用 1518万5千円 ・コンテンツ作成費 505万8千円  
・データ分析費用 290万円 ・事務費等 813万円

## 5 令和4年度以降の事業内容（ステップ3・ステップ4・ステップ5）

- ・取組参加者に対し、「デジタル化」及び「健康増進」に係る実施プログラムを提供
- ・併せて、デジタル機器を活用し、取組参加者の健康に係るデータの把握・分析を行う。



令和4年度以降は、多世代交流拠点として整備予定（場所は未定）の「デジタルリビングラボ」を中心に「運動・認知・食事」に関するプログラムを実施。事業参加者にスマートウォッチを身に付けてもらい、日常的に活動量や心拍数、睡眠の量・質に関するデータを収集したり、デジタルリビングラボに設置する計測機器を活用し、参加者の状況を把握・分析する。

	【令和4年度の事業費内訳】	【令和5年度の事業費内訳】
1 事業参加者への講習会等費用	288万円	913万5千円
2 デジタル環境整備及び機器等購入費用	2220万円	707万3千円
3 データ分析・デジタルリビングラボ整備費用	377万円	277万円
4 事務処理費用等	3228万3千円	3416万円
合計	6113万3千円	5313万8千円

## 6 デジタル機器及びデータの活用

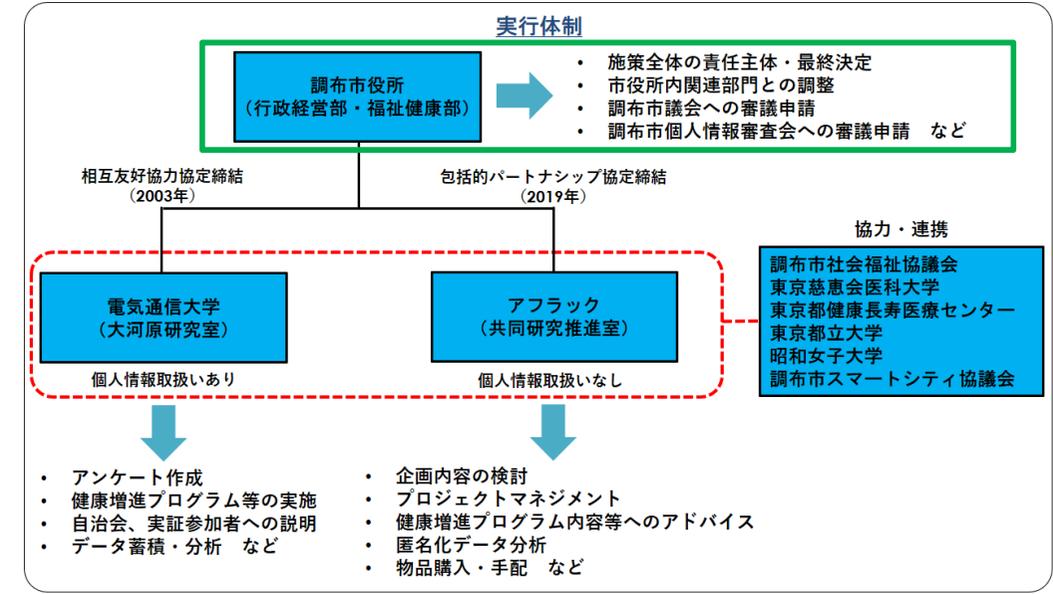
・取組や日々の活動を通じて、運動、認知、食事に関するデータを測定機器類やソフトウェアを活用して収集し、その結果を分析・フィードバックすることにより高齢者の行動変容につなげることを想定。

### 計測数値・機器類など

	【測定機器・ソフトウェア】	【測定数値】	【測定方法】	【測定タイミング】	【支給方法】
運動	スマートウォッチ (Fitbit/Inspire2)	活動量 (歩数、移動距離、消費カロリー)、心拍数、睡眠の量・質	スマートウォッチを着用 (専用アプリへ反映)	常時	レンタル
	体組成計 (タニタ/MC780A-N)	体重、体脂肪量、筋肉量、体水分量、推定骨量、BMI、基礎代謝量、内臓脂肪レベル	設置場所で計測 (SDカードへ保存)	3ヶ月毎	設置
	血圧計 (オムロン/HCR-7602T)	最高血圧・最低血圧	血圧計で計測 (専用アプリへ反映)	毎日/健康プログラム参加前後	レンタル
認知	のうKNOW (エーザイ)	ブレインパフォーマンスインデックス (BPI)	オンラインテスト	3ヶ月毎	-
食事	ベジメーター (アルテック)	カルテノイドスコア	設置場所で測定	毎月	設置
	BDHQ (EBNJAPAN)	30種類の栄養素、50種類の食品摂取量	オンラインテスト	2021年度、2023年度	-
主観的 幸福度	-	心の状態 (幸福度)、日常生活 (フレイル度)、くらしの質 (幸福度)、いきがい (サークル参加度)、社会参加 (社会参加度) など	郵送 or オンライン	2021年度、2023年度	-

## 8 事業実施体制

本事業は、調布市と国立大学法人電気通信大学、アフラック生命保険株式会社の産・学・官連携により実施。また、事業内容の検討や事業の実施に当たり、調布市社会福祉協議会、東京慈恵会医科大学、東京都健康長寿医療センター等と協力・連携する。

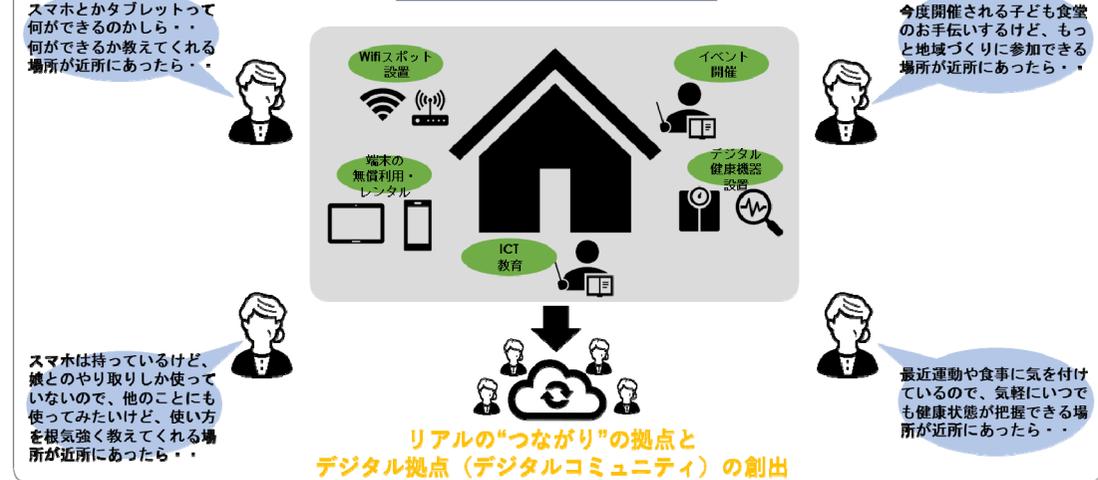


## 7 デジタルリビングラボについて

「デジタルリビングラボ」  
市民・企業・大学などが集って協働し、地域課題の解決につながる新しいモノやサービスを生み出す場である「リビングラボ」に新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、全国的な課題となっている「デジタル化」を加えた本事業における造語。

・Wifiスポットの設置やモバイルルーター、タブレットの設定、測定機器類の設置 (ベジメーター、体組成計など) と計測、ICT教育の拠点や高齢者の活躍の場となる子ども食堂、地域のイベントスペースとしての機能及び対面による介護予防事業等の実施を想定。将来的には、多世代交流拠点として、地域住民が主体的に設置・運営していくことを目標とする。

### デジタルリビングラボイメージ



## 9 調布スマートシティプロジェクトとの関連

