

地域高齢者における デジタルヘルス促進パッケージ

令和6年11月



国立研究開発法人
国立長寿医療研究センター
National Center for Geriatrics and Gerontology

目次

はじめに	3
1. 本デジタルヘルス促進パッケージの構成と活用方法	4
1) 本デジタルヘルス促進パッケージの構成	4
2) 本デジタルヘルス促進パッケージの活用方法	4
2. デジタル化の現状について	5
3. 国立長寿医療研究センターの取り組み	6
1) オンライン通いの場アプリの活用	7
2) オンライン通いの場アプリの普及	8
3) 自治体との連携	9
3-1) 自治体との協力	9
3-2) 人材養成	10
3-3) 研修会	11
3-4) フォローアップ	14
まとめ	15

地域高齢者におけるデジタルヘルス促進パッケージ

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター
研究所 老年学・社会科学研究センター
センター長 島田 裕之

はじめに

現代の社会ではインターネットやスマートフォンなどのデジタルデバイスの普及が進んでおり、これらが日常生活の多くを支えているが、この情報化社会の中で高齢者のデジタルデバインドが大きな社会問題となっている。デジタルデバインドとは、デジタル技術の利用機会や能力における格差を指し、高齢者にとってこれが情報やサービスへのアクセスの障壁となり、結果として生活の質の低下や社会的孤立、さらには健康管理の遅れといった問題を引き起こす要因となっている。特に、新型コロナウイルス感染症の流行以降、オンライン診療やリモートサービスの活用が急速に進んだ一方で、デジタルデバイスに不慣れな高齢者にとって、これらの利用が困難であることが多い。さらには、日常の買い物や金融取引もデジタル化が進む中で、デジタルに依存することに対する戸惑いや困難が増加している。

これらの課題として、多くの高齢者はスマートフォンやアプリケーション（以下、アプリ）の基本的な操作に不慣れであり、新しい技術や日々のアップデートに対応するのが困難であると感じることが多くある。さらに、デジタル機器に対して心理的な抵抗があり、操作ミスや不具合に対する不安からデバイスの利用を避ける傾向があることも問題として挙げられる。

これらの課題に対する解決策として、まずは教育支援の強化が重要であり、スマートフォンやタブレットの基礎的な使い方やオンラインサービスの利用方法を学ぶための教室やワークショップを提供し、安心してデジタル技術に触れる環境作りが求められる。また、地域の役所や携帯ショップでのサポート体制を充実させることも効果的である。加えて、家族や地域のサポートネットワークを通じて、世代間交流を促進し、若年層が高齢者にデジタル技術を教えるような仕組みを作ることで、デジタルデバインドを解消し、世代間の関係性の向上にもつながることが期待される。

そこで、本デジタルヘルス促進パッケージでは、国立長寿医療研究センター（以下、当センター）が実施した高齢者のデジタルデバインド解消に向けた事業における地域での成功モデルを提示する。

令和6年11月

1. 本デジタルヘルス促進パッケージの構成と活用方法

1) 本デジタルヘルス促進パッケージの構成

本デジタルヘルス促進パッケージは、以下の3つのパートで構成されている。

- **デジタル化の現状について**
 - ▶ 高齢者のデジタル化の現状について提示する。
- **国立長寿医療研究センターの取り組み**
 - ▶ 高齢者のデジタルヘルスの促進のために国立長寿医療研究センターが実施した事例の概要を紹介する。
- **取り組みの詳細と活用のポイント**
 - ▶ 事例の詳細と活用のポイントについて提示する。

2) 本デジタルヘルス促進パッケージの活用方法

- 高齢者のデジタルデバイド(p5)に関して、現状の問題点を確認しましょう。
- 事例を確認しデジタルデバイド解消に向けた具体的な取り組みの進め方を確認しましょう。

2. デジタル化の現状について

日本のデジタル化は技術力の高さやインフラの整備が進んでいる一方で、特にデジタルガバメント（デジタル化された行政サービス）や一部の業務分野において進展が遅れていると指摘される。高齢者におけるデジタルデバインド（情報格差）の問題は深刻であり、他国と比較してもその傾向が顕著であることが問題視される。高齢者の多くはデジタル機器の使用に不安を感じ、操作方法や用語の理解が難しいと感じるため、デジタル機器やデジタルサービスを敬遠する傾向を示す（図1）。

高齢者の情報通信技術（ICT: Information and Communication Technology）利用についてはさまざまな研究が行われる。ICT を利用しない高齢者は認知機能低下【1】や社会的孤立【2】、孤独感【2】、抑うつ症状【3】の増加につながるということが報告される。一方で、ICT を利用する高齢者は社会的なつながりや生活の利便性、安全性が向上し、結果として認知機能を含む健康面での恩恵を受けることが多いとされる。これらの背景から、高齢者のデジタルデバインドを解消するための取り組みを早急に進める必要がある。

【1】 Yaya Li et al., *BMC Geriatrics*, 2022

【2】 Shelia R Cotton et al., *J Med Internet Res*, 2013

【3】 A. Elliot et al., *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 2014

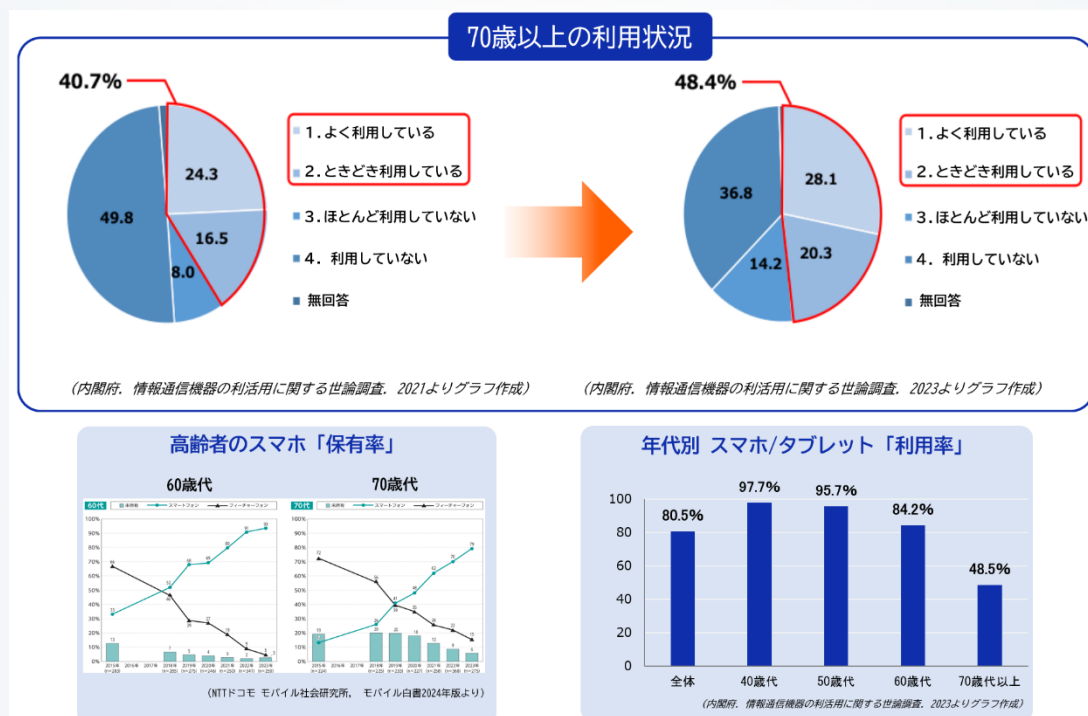


図1. 高齢者におけるスマートフォンの利用状況

3. 国立長寿医療研究センターの取り組み

国立長寿医療研究センターでは、高齢者のデジタルデバイド解消を目指し、以下の4つの取り組みを行った：1) オンライン通いの場アプリの活用、2) スマホサポーターの養成、3) 自治体との連携、4) 民間企業との連携。

デジタルデバイド解消において重要視したのは、「楽しくデジタルを学ぶこと」である。また、デジタルの利用を継続することで心身の健康維持にもつながることを高齢者に理解してもらうことが必要であった。そのために活用したのが、高齢者の介護予防を目的として開発された「オンライン通いの場」アプリである。このアプリには、健康維持に役立つ楽しいコンテンツが多く盛り込まれており、楽しみながらデジタル技術を学ぶことが可能となった。

さらに、このアプリを地域で広く継続して利用してもらうためには、デジタル機器やアプリの使用方法を教える人材の育成が不可欠である。そこで、国立長寿医療研究センターでは、各地域でスマホサポーターの養成に取り組み、アプリを活用したデジタルデバイド解消に向けた人材育成を行った。

人材育成においては、自治体の協力が非常に重要であった。会場の確保や住民への広報活動を通じ、地域特性を考慮した基盤を構築する必要があった。特に、高校生などの若年層が高齢者にデジタル技術を教える機会を提供したことで、世代間の交流が生まれ、楽しく相互に学び合う場が形成された。

また、人材育成後のフォローアップ体制の構築も、デジタルデバイド解消をさらに推進する上で欠かせない要素である。スマホサポーターやデジタルスキルを習得した高齢者には、身近に相談できる存在が必要であった。家庭内でのフォローアップだけでは十分ではないため、専門知識を持つスマホショップでのサポートが、デジタル機器の理解促進やアプリの活用推進に大きく寄与した。

1) オンライン通いの場アプリの活用

💡 高齢者の介護予防支援

高齢者の介護予防を目的に開発した「オンライン通いの場」アプリを用いてデジタルスキルと活動性の向上を図った。

💡 アプリの普及に向けた情報発信

アプリのインストール方法や操作説明書、紹介用チラシ、専用ホームページ、操作方法の説明動画など、多様なコンテンツを制作して情報発信を行った。

💡 利用者の増加と全国展開の推進

普及活動により、登録者数は増加し全国展開が推進されている。

当センターでは、高齢者の介護予防を目的として、「オンライン通いの場」アプリ（以下、通いの場アプリ）の開発および運用を行っている。通いの場アプリは、高齢者がデジタルスキルを身につけるとともに、日常の活動性を向上させることを目指している。

通いの場アプリの普及を促進するため、当センターでは多岐にわたる情報発信およびサポート活動を展開した。具体的には、以下のようなコンテンツを作成し、国民への広報を強化した：

- アプリのインストール方法、操作方法、および主要機能を解説した分かりやすい説明書。
- インストール用の二次元バーコードを含む紹介用チラシ。
- アプリの各種コンテンツを詳しく紹介する専用ホームページ（当センターの公式ウェブサイトと連携）。
- アプリの操作方法や機能を視覚的に説明する動画コンテンツ（当センター公式 YouTube チャンネルで公開）。

これらの普及活動により、令和5年度末時点で通いの場アプリの累計登録者数は増加傾向にあり、アプリの全国的な展開が進展していると考えられる（図2）。



図2. 通いの場アプリの普及のためのコンテンツ

2) オンライン通いの場アプリの普及

💡 民間企業との連携強化

通いの場アプリの普及促進と民間企業によるオープンな活用を目的に、体制整備を進め、社会実装モデルを構築した。

💡 API 連携による機能強化

民間企業が開発した食事管理アプリと API 連携し、通いの場アプリに多様な食事・食品情報を追加することで、食事管理機能を強化した。

💡 企業による普及支援活動

民間企業の協力を得て、アプリの登録促進やスマホ教室での導入を通じて普及活動を展開した。

当センターでは、民間企業と連携することで「オンライン通いの場」アプリ（以下、通いの場アプリ）のさらなる普及を推進するとともに、民間企業がオープンに通いの場アプリを活用できる環境を整備した。これにより、通いの場アプリを活用した幅広い社会実装モデルの構築を目指している。

その一例として、食事管理アプリとの **Application Programming Interface (API) 連携** を挙げる事ができる。この連携では、写真画像から AI による解析を行い栄養素分析を実施する機能を活用し、通いの場アプリの食事チェック機能に多様な食事や食品情報を実装した。これにより、ユーザーが手軽かつ充実した食事管理を行えるようになった。

また、普及活動においては、保険会社やスマホキャリアとの連携を強化した。具体的には、保険の担当者が協力して通いの場アプリの登録促進を行ったほか、スマホアドバイザーが在籍する店舗で通いの場アプリを活用したスマホ教室を展開するなど、高齢者のデジタルスキル向上を支援する取り組みを進めた（図 3）。

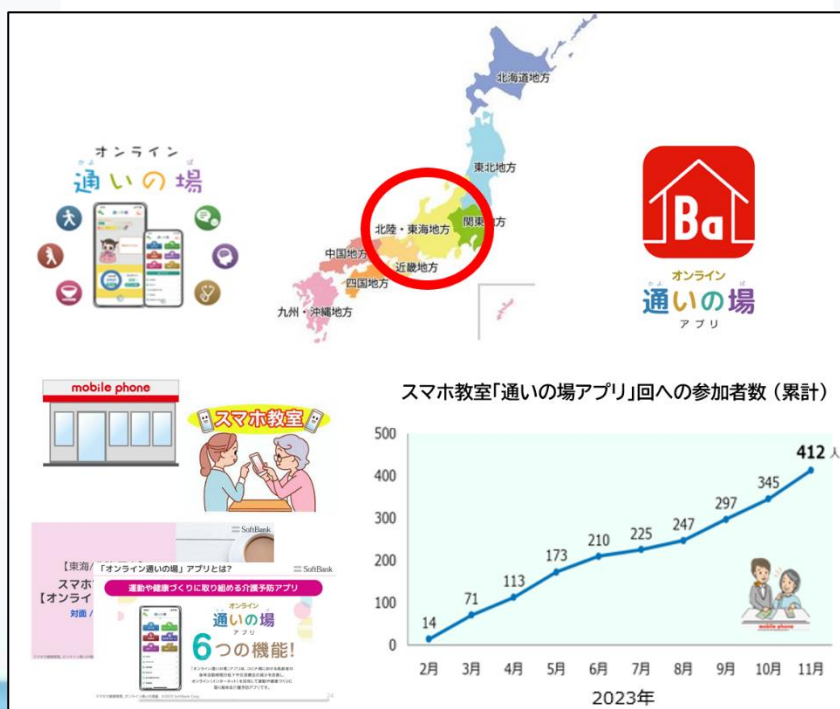


図 3. 民間企業と連携した通いの場アプリの普及

3) 自治体との連携

3-1) 自治体との協力

💡 自治体との連携による基盤確立

自治体と連携し、会場の確保や住民への広報活動を通じた地域特性を踏まえた事業基盤の確立が重要である。

通いの場アプリの普及活動を円滑に実施するためには、地域における適切な会場を確保し、住民を募集することが基本的なステップである。この過程において、対象地域の特性やリソースを熟知している自治体との連携が不可欠である。自治体の協力を得ることで、地域特性を踏まえた具体的な調整が可能となり、普及活動の基盤が整備される。

特に、自治体が提供する会場や広報活動がスムーズに進むことが、事業実施の成功に寄与する。また、自治体担当者と Web 会議を利用した定期的な打ち合わせを行い、デジタルヘルスの推進目的や社会的意義を共有することが重要である。これにより、地域住民に対する普及活動の具体的な内容について、十分に議論を重ねることが可能となる。

令和 5 年度には、当センターと複数の自治体の間で重要な研究協定が締結された。この協定では、地域住民の交流促進と健康増進を目的として、通いの場アプリの周知と利用促進が主要な取り組みとして位置付けられた。さらに、アプリの普及を支えるため、地域密着型の人材養成が不可欠であり、そのための研修プログラムが実施された。

また、通いの場アプリに蓄積されるデータと介護保険情報を連携解析することにより、地域支援の効果的な方法や介護予防への新たな示唆を得ることも目指した（図 4）。これらの取り組みは、単なるアプリの導入を超えて、住民の健康維持や地域社会の活性化に寄与するものである。

各自治体が主体となって住民の生活の質向上を目指す仕組みを確立することで、持続可能な地域支援モデルの構築にもつながることが期待される。



図 4. 通いの場アプリを活用した介護予防に関する協定

3) 自治体との連携

3-2) 人材養成

💡 普及支援と人材養成のための研究協定締結

自治体と研究協定を締結し、アプリの普及促進や地域に密着した人材養成の研修を実施した。

研究協定のもと、各自治体と密接に連携し、地域の高齢者がデジタルヘルスの恩恵を享受できる環境づくりを推進した。この一環として、地域でボランティアとして活動する「デジタルヘルス推進員」の養成に注力した。推進員の養成では、地域特性を考慮した住民参加型の取り組みが重要視され、市の広報誌や地域における「通いの場」を活用して広範囲にわたる参加者の募集を実施した。自治体が持つ広報資源や人材ネットワークを活用することで、住民の参加意識を高め、デジタルヘルス推進員養成研修の認知度を向上させることができた（図5）。

さらに、スマートフォンの利用に不慣れな高齢者を支援するため、地元高校生の協力を得て、高校、市役所、当センターの三者による協働体制を構築し、推進員養成研修を開催した。この取り組みは、単に技術習得の場を提供するだけでなく、地域内での世代間交流を促進するという意義を持ち、地域全体でのデジタルデバйд解消に向けた活動へと発展した。

また、通いの場アプリの活用を通じて、高齢者が日常的にデジタル機器を使用する機会を提供し、デジタル技術を活用した健康管理や社会参加の利点を実感してもらうことを目指した。このような取り組みを通じて、デジタル技術が高齢者の日常生活を支え、より充実した生活を実現する可能性を提示することができた。



図5. デジタルヘルス推進員の養成モデル

3) 自治体との連携

3-3) 研修会

💡 高齢者でもわかりやすい説明方法の習得

高齢者がデジタル技術に慣れるため、わかりやすい言葉と実技を通じた説明の方法を学ぶことが重要である。

💡 デジタル機器の基本操作とトラブル対応

デジタルヘルス推進員は、スマートフォンやアプリの基本操作を身につけるだけでなく、よくあるトラブルへの対処方法も習得しておくことが求められる。

💡 高齢者の不安やニーズに配慮した対応スキル

高齢者が感じやすいデジタル機器への不安を理解し、ニーズに応じた丁寧なサポートができるコミュニケーションスキルを身につけることが重要である。

研修会当日、自治体職員の司会進行のもと、当センターの研究員が講師として参加し、研修会を実施した。研修会は、地域の高齢者に対するデジタルリテラシー向上を目的とし、参加者に対して介護予防、認知症予防、そしてスマートフォンの基本操作についての理解を深めることを目指した。研修会の内容は、以下のように構成した：

1. 介護予防と認知症予防に関する基礎的な知識の講義

まず、介護予防と認知症予防の基本的な知識について講義を行った。このセッションでは、高齢者にとっての予防の重要性や、日常生活に取り入れやすい予防方法について説明を行った。特に、認知症予防に関連する活動として、適度な運動や食事の管理、社会的な交流が重要であることを強調した。

2. スマートフォンの基本操作の説明

次に、スマートフォンの基本操作に関する実技を行った。参加者は、スマートフォンの電源の入れ方、ホーム画面の操作、アプリの開き方と終了方法を学んだ。特に、初めてスマートフォンを触る方も多かったため、指で画面をタッチする際の力加減や、スクロール方法など、細かな操作のコツを丁寧に説明した（図6）。

3. 通いの場アプリのインストールと基本操作の実技指導

研修会の重要な要素として、地域高齢者向けの通いの場アプリのインストールとその基本操作を取り入れた。参加者は、アプリのインストール方法から、基本的な画面の見方、操作方法について実技を通して学んだ。具体的には、アプリを使って歩数を記録する機能、運動や健康管理に役立つ情報を提供する機能を体験した。これにより、地域で活躍する高齢者向け支援のための基盤を整えた。

4. ロールプレイングによる効果的な対応方法の学習

研修の一環として、受講者が実際に通いの場アプリを地域高齢者に普及させる際に効果的な対応方法を学ぶため、具体的なシナリオに基づいたロールプレイングを実施した（図7）。参加者は2人1組となり、実際の場面を想定したシナリオを基に、アプリを普及させるためのポイントや、受講者に向けた分かりやすい説明方法を学んだ。ロールプレイングで実施した内容は次の3つの課題に分けられた：

- ① 「G0ポイント」と「まごっち」についての説明
- ② 「歩数の履歴」の見方（グラフとカレンダー）
- ③ 「メニューボタン」の説明と各機能の解説

ロールプレイングを通じて、参加者は実際の状況を模倣しながら、自信を持ってアプリを説明し、高齢者が理解しやすいように伝える方法を指導した。また、ロールプレイング後にはフィードバックを行い、参加者同士で改善点を共有することで、更に理解を深めた。



図6. デジタルヘルス推進員養成講座資料の一部



図 7. ロールプレイングの内容

研修会終了後に実施したアンケートの結果、受講者の多くが研修会の内容に対して高い満足感を示した。特に、スマートフォン操作について「以前より自信を持つようになった」との肯定的な意見が多く寄せられた。さらに、モデル地域として選定された自治体においては、この研修を通じて養成された人材が地域内で積極的に活動を開始し、これを契機として通いの場アプリの登録者数が増加したことが確認された（図 8）。この成果は、通いの場アプリを活用した地域における介護予防事業が実現可能であることを示唆するものである。

また、本取り組みは自治体と連携したデジタルツールの普及および健康促進活動が高齢者の生活の質向上に寄与する可能性を明らかにする重要な一歩となった。この成果を基に、さらなる地域展開の可能性を探る必要があると考えられる。

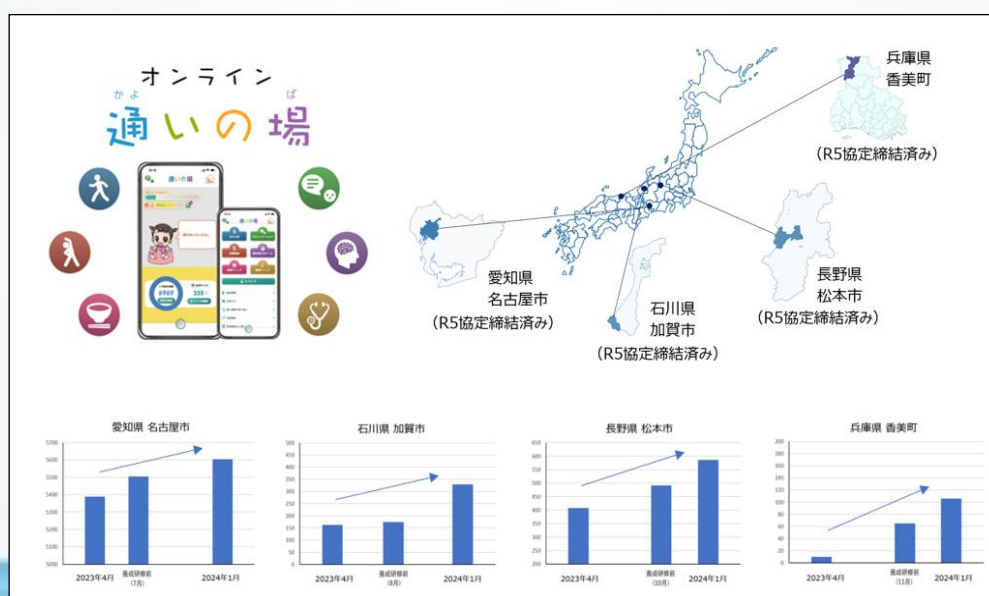


図 8. モデル自治体における通いの場アプリ登録者数の変化

3) 自治体との連携

3-4) フォローアップ

💡 スキルの定着と実践力向上

研修後に定期的なフォローを行うことで、学んだスキルが実際の支援活動で定着し、デジタルリテラシー向上の効果を高めることができる。

💡 問題解決とトラブル対応のサポート

実際の活動で発生する問題や疑問に対し、フォローを通じて迅速にサポートを提供することで、推進員が自信を持って活動を継続できるようになる。

研修会終了後、修了者向けのサポートとして、スマホショップで開催されるスマホ教室を案内するチラシを配布した（図9）。この教室では、修了者が「通いの場アプリ」を活用し、研修会で学んだ内容を復習し、定着させる機会を提供した。具体的には、少人数体制でショップ内のスマホアドバイザーと共に、実際のスマートフォンを操作しながら基本的な機能を学ぶことができた。また、デジタルヘルス推進員として、高齢者に対するスマートフォンの使用方法の指導方法についても復習する場とした。

この取り組みにより、スマートフォン操作への不安や苦手意識を軽減し、地域高齢者が日常生活で自信を持ってデジタルデバイスを活用できるよう支援することができた。さらに、スタッフとの対話や実践を通じて参加者同士の交流を促進し、相互に助け合いながらスキルを向上させる場もなった。このような取り組みは、地域におけるデジタルリテラシーの向上と、デジタルデバイドの解消に寄与することを目的としている。

サポーター様向け
オンライン通いの場アプリ教室
を開催いたします

ソフトバンク加賀では一般の方向けにオンライン通いの場アプリの利用方法をお伝えするスマホ教室を実施しております。サポーターの皆様も一度ご参加いただき講師の伝え方などをご体感いただければと思います。
※ソフトバンク加賀ではソフトバンク（株）独自のテキストを利用しております
※サポーター様は専用のマニュアルをご参照ください

開催場所

石川県加賀市小菅波町2丁目36
☎：0761-73-1781
講師：スマホアドバイザー® 中山（なかやま）

開催日程

第一回： 11月 5日（日）12時～13時
第二回： 11月 13日（月）12時～13時
第三回： 11月 19日（日）12時～13時
第四回： 11月 27日（月）12時～13時

ご参加の予約方法

お電話にてご予約を承りますので、ご希望の日程をご用意ください。
お電話が繋がりましたら
「加賀市通いの場アプリサポーターの〇〇です」とお伝えいただき、
「スマホアドバイザーの中山宛に、通いの場アプリ教室の予約をとり
たい」とお申し付けください。

※スマホアドバイザーはソフトバンク株式会社の登録商標です。 記号:23-NC1535

図9. スマホショップでのフォローアップ教室の案内チラシ

まとめ

デジタルヘルス促進パッケージは、高齢者の介護予防を目的として開発された通いの場アプリを活用し、高齢者のデジタルデバイドを解決することを目指した取り組みの概要である。当センターは、アプリの普及およびデジタルスキル向上を目的として、自治体や民間企業と連携し、アプリのインストール方法や機能を紹介する説明書および動画を作成・提供した。また、自治体との研究協定に基づき、地域特性に適した支援体制の構築やデジタルヘルス推進員の養成を進めている。

さらに、地域における多世代共同の研修会を開催し、参加者にデジタルリテラシー向上や介護予防に関する知識を提供することで、地域社会全体で高齢者の活動性およびデジタルスキルの向上が認められた。この取り組みは、世代間交流の促進および高齢者のデジタルデバイド解消に寄与することが期待される。



国立研究開発法人

国立長寿医療研究センター

National Center for Geriatrics and Gerontology