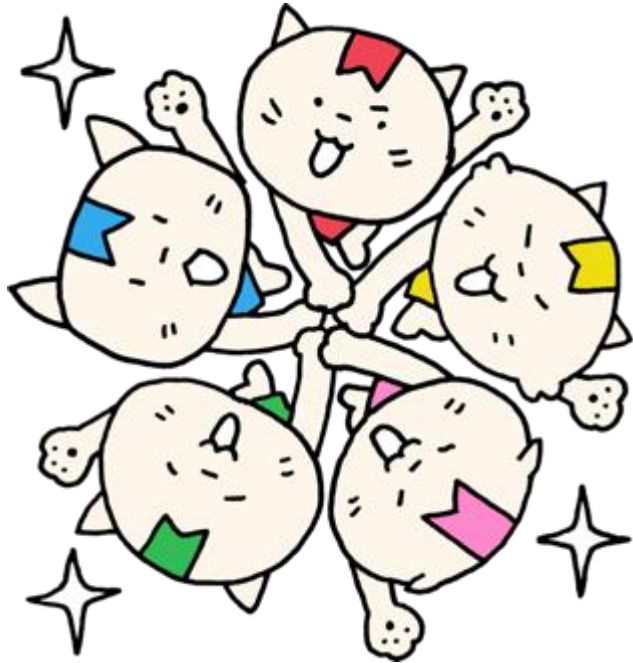


習慣化アプリ「みんなチャレ」を活用し  
住民自ら行動変容を起こすことで、**健康寿命の延伸と自立した社会の実現へ**

# デジデバ解消 フレイル予防

スマホを習得しながら健康への意識変革が実現



同じ目標を持つ匿名5人でチームを組み、チャットに報告して  
励ましあうことで、**楽しく習慣化を促す**スマホアプリ  
ピアサポート（仲間同士の助け合い）により**孤立・孤独対策にも  
つながる相互見守り効果もあり**

高齢者が**積極的に楽しく**継続できる自助&互助の仕組みを搭載

**ルールはたったひとつ、毎日その日撮影した写真をチームのチャットに投稿するだけ！**

- ✔ 直感的な操作で簡単&迷わない&続けやすい！
- ✔ ルールをつくることで、他のコミュニケーションアプリと違い毎日投稿する意識づけ&コミュニケーション活性化！
- ✔ お互いの励まし&アドバイスでいつの間にか習慣化！

**歩数チャレンジは簡単3ステップ！**

Step1

5人1組でチームを組む



自治体様だけの専用ページでウォーキングリレー※ができる！

※チームで決めた合計目標歩数にチャレンジする

Step2

毎日仲間に写真を送る



写真を投稿  
お花、風景など  
なんでもOK

歩数は自動反映

メッセージも送れる

STEP3

ピアサポート&楽しい会話



AIボットのサポート

仲間からの承認  
OKボタンで  
コインが貯まる

いいね!

日次報告による認知行動療法：自助効果

仲間同士の励まし合い：互助効果

## 一般的なチャットツールとの違い

**一般的なチャットツール**：お互いに用事がないとコミュニケーションを開始できず、継続することも難しい

**みんなチャレ**：1日1回写真を投稿するルールがあり、その際に歩数が自動連携されチームメンバーに知らされる仕組みで、写真投稿時にメッセージも送信可能

毎日「**写真を撮影する**」「**投稿する**」「**歩数を意識する**」「**スマホに文字入力する**」「**メンバーの写真をOKする**」という行為を行うことで、自然とスマホ習熟度を向上させる効果と、励まし合いによるコミュニケーション活性化効果があります。

アプリ比較		
投稿頻度	1日1回!	用事がある時だけ
用途	チームの目的に応じた活動報告	連絡
投稿内容	写真+コメント	コメントが主

## 高齢者の皆さんの実際のやりとり

普段はみんなチャレで、たまにリアルで茶話会で会うなど  
**オンラインとリアルのハイブリッドな交流が実現!**

ピアサポート（互助）  
の効果あり

みっこ  
2023/04/07 08:39

おはようございます。フィーひーさんにおたづねとお願い。日曜選挙に行かれますか場所は善行センターですが、行かれ時間が分かれば私口ピーで待ってます。少し話しを聞いてくださいなあ。イエスかノか返信いただけますか?返事は土曜中で結構です。厚かましいお願いですが

カーさん  
2023/04/07 08:48

私も善行センター行けます!! みっこさん私も行って良いですか😊

みっこ  
2023/04/07 09:02

ありがとうございます久しぶり会えば私おち混んでまずご無理なさらないでお二方時期調整、ゆっくりご返信を嬉しい😊

みっこさん  
2023/04/07 09:09

もちろんオッケーですよ👍 体調が良い時間お知らせ下さい 待ってまーす😊

りようちゃん  
2023/11/15 16:26



16874.0 歩

午前中は何時も通り多摩川の土手を歩きました👍。午後はみんなチャレ終了後郷土の森へ行きました。


さっちゃん  
2023/11/15 16:59



5515.0 歩

先程はみんなに会えて嬉しかったです😊。今回は残念ながら欠席させて頂きます。午前美容院でパーマをかけて、ライブでシクラメンに買ってきました。

コンちゃん  
2023/11/15 17:06



今日も良いお天気でした。今はもう日課となった朝のラジオ体操9時からはいきいきプラザで筋力トレーニング終了後はバスで帰り、午後は包括支援センターでみんなチャレの皆さんとお会いして習ったりあ喋りしたり有意義な時間を過ごしました。

シーちゃん  
2023/11/15 19:53



3709歩 午前中包括支援センターで体操、午後はみんなチャレでメガネズのメンバーに会えて嬉しかったです😊

運動・食事だけでなくその入口となる**社会参加に効果あり**

# 社会参加

仲間との励まし合いや  
交流きっかけで  
運動、食事への積極的かつ継続的行動変容につながる



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢  
フレイル予防ハンドブック



皆様、こんばんは！  
冬支度はもうお済みですか？  
寒い季節になるとお鍋ですね～  
お鍋は野菜がたくさん摂れるのでお勧めです。  
\*\*1日お野菜350gとりましょう\*\*

# 食事

栄養士からのアドバイスで  
食事をサポート！

# 運動



[11,021歩]  
みんなチャレのお陰で今まで気づかなかった様々な紫陽花をあちこちで楽しむことができます。  
紫陽花って種類が多いですね😊

報告しあう事で  
歩数を意識  
写真を撮りに  
自然と外出も！

※フレイル予防3つの柱