



アプリで仲間と一緒に楽しく続ける介護予防 「チャレンジ みなと」

令和5年12月21日
区長記者発表

住み慣れた地域で、いつまでもいきいきと元気に暮らしていけるよう、既存の習慣化アプリ「みんなチャレ」内に、60歳以上の港区民を対象にした専用ページ「チャレンジ みなと」を設け、高齢者の介護予防を支援



「チャレンジ みなと」の概要

- スマートフォンの歩数カウント機能をアプリに連携して、日々の歩数を記録
- アプリ内でチーム(最大5人)を組み、お互いに日々の歩数を報告
その日に撮った写真を投稿することで、チームのコミュニケーションが活性化
- 報告をチームに承認してもらうことでコインが溜まり、アプリ内で使用可能な壁紙とスタンプに交換可能(令和6年度以降はコインを寄付活動にも利用可能予定)

3つの メリット

スマートフォンが使えるようになる！
身体を動かすきっかけになる！
社会とのつながりが増える！



「チャレンジ みなと」の使い方

- ① 港区専用二次元コードから、アプリ「みんなチャレ」をインストール
- ② ニックネームなどのプロフィールと歩数カウント機能を設定
- ③ 表示されるチームから1つ選んで参加(1チーム最大5人)
自分でチームを立ち上げることも可能
- ④ 1日1回、写真と合わせて歩数を報告、チームメンバーの投稿にも反応

- ◎利用開始時は使い方教室を実施
- ◎利用開始後も電話相談を受け付け、継続的にサポート

チームメンバーのコメントや反応でコミュニケーションが活性化、毎日の投稿が習慣化して続けやすい！

- 令和5年11月 モニター利用開始
モニターとして、介護予防リーダー・サポーター等の区民ボランティアが協力
- 令和6年2月 モニター利用効果測定
アンケートによる効果測定を実施
- 令和6年4月 本格実施開始予定

直観的な操作で簡単＆迷わない

