

事業名	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」
------------	---

ここがポイント	<p>◆60歳以上を対象に、既存アプリを活用した介護予防の取組を実施します。 ◆利用開始時から丁寧にサポートすることで、高齢者の方が継続して取り組めるよう支援します。</p>	事業費	6,615 千円
----------------	---	------------	-----------------

区では、区民の誰もが住み慣れた地域でいつまでもいきいきと元気で暮らしていけるよう、介護予防の取組を推進しています。いきいきプラザ等の施設に通わずとも、より手軽に、そして楽しみながら継続する介護予防策として、既存のアプリ「みんチャレ」(※)を活用した取組を実施します。
(※)みんチャレ・・・エーテンラボ株式会社が提供する習慣化アプリ

概 要

既存のアプリ「みんチャレ」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、利用開始時から丁寧にサポートすることで、高齢者の方が継続して取り組めるよう支援します。

「チャレンジ みなと」

- 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)

利用開始時に使い方教室を実施するとともに、利用開始後も電話相談を受け付け、手厚くサポート

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！**

直観的な
操作で簡単
&迷わない

■スケジュール

令和5年11月 モニター利用開始
令和6年2月 モニター利用効果測定
令和6年4月 本格実施開始予定

※モニターは、社会福祉協議会のスマホ・タブレットマイスター及び介護予防リーダー・サポーター等の区民ボランティア

問合せ 	課 長	高齢者支援課 白石
	☎	03-3578-2390(直通)
	係 長	高齢者支援課 介護予防推進係 佐川
	☎	03-3578-2930(直通)