

令和7年9月2日
高齢福祉部
高齢福祉課
介護予防・地域支援課

都事業「アプリを活用した高齢者の健康づくり推進事業」への参画について

1 主旨

東京都が実施する「アプリを活用した高齢者の健康づくり推進事業」について参画を希望したところ、この度、当該事業の実施自治体として決定を受けたため、報告する。

2 事業概要

健康状態の把握やフレイルリスクを検知できるアプリを専用のスマートウォッチ（以下、SW）とセットで活用し、都と区市町村が共同してフレイル・健康づくり事業の充実・改善につなげ、高齢者の行動変容を促し、健康増進を図る。

都は、参画区市町村が実施するフレイル・健康づくり事業（以下、連携事業）の参加者等にSWを配布し、アプリを活用してもらい、東京都健康長寿医療センターが連携事業参加前後のデータの変化を分析し、事業の効果検証を実施する（事業イメージは別紙のとおり）。

3 区におけるスキーム

（1）事業参画のねらい

これまで区の事業等につながらなかった、原則として65～74歳の健康状態不明者※である一人暮らし男性（ハイリスク層）にアプリとSWを活用した新しいアプローチを行うことにより、区の健康づくり事業、介護予防事業に結びつける。また、都において今後実装予定の見守り機能について確認し、その実効性にかかる検証を行う。

※健康状態不明者

過去2年度において、健診受診やレセプト履歴がなく、要介護認定もない方

（2）事業実施方法

区及び東京都間において協定を締結し、共同事業として位置づけ実施する。

（3）連携事業

対象者は、介護予防・地域支援課が実施する以下の健康づくり事業、介護予防事業の参加を条件とする。

<事業例>

- ・楽しくはじめるフレイル予防講座（定員20名程度×4回×6会場）
- ・はつらつ介護予防講座（定員20名×1回×28地区）※各地区において月1～2回程度実施

（４）対象者

①想定人数

80人程度

※最終的には東京都が応募自治体数等を考慮し決定

※希望者が配布人数を上回る場合は、先着順とする。

②周知方法

年齢や住所等の偏りを考慮したうえで一定数抽出したハイリスク層の区民に対し、通知を発送しアプリやSWの活用及び連携事業参加にかかる募集を行う。

（５）効果検証

東京都健康長寿医療センターがSWから得られる対象者の連携事業への参加前後の健康状態に関するデータ（脈拍数や睡眠・歩行・食事摂取などの状況、消費カロリー等）を分析した結果を活用するとともに、区が対象者に対しアンケートを実施する。アプリやSWを使用したことで生じた健康に対する行動変容等について把握し、連携事業の事業評価を実施する。

4 経費

アプリ開発やSW開発・配布にかかる経費は都が負担するため、事務経費を除き区としての新たな経費負担は発生しない。

5 今後のスケジュール（予定）

令和7年	9月以降	協定締結
	10月～	募集通知発送、対象者の決定
	11月	事業説明会実施（東京都）
令和8年	1月～	対象者のSW活用及び連携事業への参加
	3月末まで	東京都健康長寿医療センターによる評価・分析
	4月～	区によるアンケート実施、効果検証

1 目的

東京都健康長寿医療センターの知見を活かして開発した、健康状態の把握やフレイルリスクを検知できるアプリについて、スマートウォッチを用いながら、都と区市町村が共同してフレイル・健康づくり事業の充実・改善につなげることで、高齢者の行動変容を促し、健康増進を図る。

2 アプリの概要

- フレイルリスクの検知・行動変容（健康増進や社会参加）につながるメッセージを送信
- ゲーム機能（歩数に応じてサイコロを振り、47都道府県制覇を目指す）等



3 事業概要

【区市町村と連携した健康増進・社会参加の促進】

- 都が、本事業参画区市町村が実施するフレイル・健康づくり事業の参加者等に、スマートウォッチを配布しアプリを活用
- 区市町村事業の参加をアプリのプッシュ通知機能により案内
- 東京都健康長寿医療センターが区市町村の事業の参加前後のデータの変化を分析し、事業の効果検証を実施
- 人生100年時代社会参加マッチング事業「社会参加オンラインプラットフォーム（仮称）」と連携し、居住地の区市町村のボランティア、地域活動等の情報を案内

【アプリ機能の追加】

- アプリ画面を家族等が確認できる見守り機能を追加し普及を推進

