

ICTやデータを活用した効果的な介護予防の推進に関する実証実験について

1 目的

民間企業と連携しながらICTや様々なデータを活用した介護予防事業の実証実験を行い、効果的な介護予防の推進を目指すもの

2 実証実験の概要

(1) 実施体制

Uスマート推進協議会（株式会社NTTドコモ，株式会社三菱総合研究所，宇都宮市）

(2) 実施内容

① オンライン体操教室の開催・・・別紙1

■目的：コロナの状況下においても高齢者の介護予防の取組の継続や、介護予防教室等への男性高齢者の参加拡大を図るため、オンライン体操教室を開催するもの

■期間：令和3年10月21日～令和4年1月20日

■対象：市内在住の65歳以上の高齢者40人

※募集期間：9月30日（木）まで、応募者多数の場合は抽選

■実施方法：ウェブ会議ツール「ZOOM」を活用し、参加者は自宅から体操教室に参加する。週1回、専門のトレーナーとともに運動等を行い、実証実験参加前後での体力の変化等の効果を検証する。また、実証実験終了後も参加者同士が運動を継続できるよう、オンラインによる自主グループ活動の創出を支援する。

② 健康づくりの場の効果の「見える化」・・・別紙2

■目的：介護予防教室や介護予防自主グループの参加者に対して、体力測定を行い、具体的な体力向上の効果等を検証し、エビデンスに基づく介護予防の推進につなげるため、介護予防事業の効果を「見える化」するもの

■期間：令和3年10月以降

※新型コロナウイルス感染症の状況を見極めながら実施

■対象：介護予防教室2か所（上河内地区，横川地区）

介護予防自主グループ3か所（雀宮地区，篠井地区，田原地区）

※介護予防教室については、運営主体である各地域包括支援センターに事業説明を行い、参加者の状況を踏まえ、実施可能な会場を選定した。また、自主グループについては、地域包括支援センターを通してチラシを配布し、希望を募り、選定した。

■実施方法：事業の開始前，開催期間中，終了時に体力測定を実施し，取組の効果を検証する。体力測定は，バンド型の端末を体に身に着けることで簡易かつ正確な測定と効果的なデータ分析が可能となるため，測定結果をその場で参加者と共有し，専門家等によるアドバイス等を行い，効果的な介護予防の取組につなげる。

※新型コロナウイルス感染症の状況により，内容を変更する可能性あり。

③ 介護予防事業への参加状況と医療・介護給付費等のデータ分析

■目的：介護予防教室や介護予防自主グループの参加者データと、医療・介護給付費等のデータを横断的に分析することにより、介護予防事業への参加による効果を把握するとともに、市民に対する啓発事業等に活用する。

■期間：令和3年10月以降

■実施方法：介護予防事業の参加者データ、国民健康保険や後期高齢者医療制度、介護保険のレセプトデータ等を横断的に分析し、介護予防事業への参加の有無による医療・介護給付費の傾向、年齢別の変化等を把握する。

(3) 検証項目

- ・ 介護予防教室や自主グループの体力測定結果
- ・ オンライン体操教室の参加者数、属性、利用満足度
- ・ 介護予防事業への参加の有無による医療・介護給付費の傾向等

3 取組の特徴

(1) オンライン体操教室による参加機会の創出 県内初

コロナの状況下においても介護予防の取組を継続することや、男性高齢者の参加拡大を図るため、県内初となるオンライン体操教室の開催により、自宅から気軽に参加できる機会を創出する。

(2) 介護予防事業効果の見える化

新型コロナウイルスの影響で高齢者の外出機会減少によるフレイルが懸念される中、介護予防教室や介護予防自主グループにおける参加者の体力向上の効果をエビデンスに基づく介護予防の推進につなげるため、ICTや様々なデータを利活用して介護予防事業の効果を「見える化」する。

4 今後の進め方

実証実験終了後、検証結果を踏まえながら、社会実装に向けた取組の検討を進める。

従来の介護予防事業



実証実験の内容



集合型の特色

- ・地域の集会所等で集団で体操等を実施することで、会場まで「出かける」行為自体が介護予防につながる。
- ・参加者同士の交流が仲間づくりにつながり、活動の継続性や仲間同士の助け合い等に発展する効果が期待できる。

課題

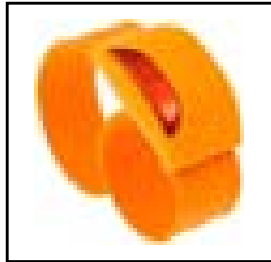
- ・新型コロナウイルス感染症の影響により、介護予防教室等の中止や延期が発生し、運動等の機会が減少。
- ・従来の取組は男性参加者が少なく、男性の参加を促す仕掛けづくりが課題。

※令和2年度の介護予防教室参加者のうち、男性は6人に1人

- ・参加者は自宅からウェブ会議ツールを活用して専門トレーナーによる体操教室に参加。
- ・参加者の自宅に体力測定用のバンドを送付し、参加前後における体力の変化等の効果を検証。
- ・実証実験終了後も参加者同士が運動を継続できるよう、自主グループ活動の創出を支援。

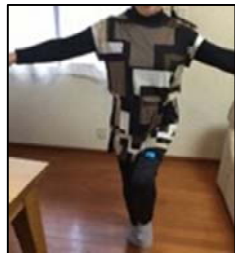
- ・コロナの状況下においても、介護予防の取組を継続
- ・自宅から気軽に参加可能な取組によって男性高齢者の参加を拡大

体力測定の概要



バンド型の端末を身に着けることで、自動的に測定・結果を記録

<開眼片足立ち>



<TUG>



その場で測定結果のレポートを印刷して参加者に提供し、専門家から運動等に関するアドバイスを行うことが可能

実証実験の内容

<開始>

体力測定 + 専門家のアドバイス

- ・
 - ・
 - ・
 - ・
- 通常介護予防教室や自主グループの活動

<中間>

体力測定

- ・
 - ・
 - ・
 - ・
- 通常介護予防教室や自主グループの活動

<終了>

体力測定

- ・ 3回の体力測定結果から、取組の効果を分析し、「見える化」
- ・ 分析結果に基づき、より効果的な介護予防事業の実施方法について検討

エビデンスに基づく効果的な介護予防の推進を目指す

※新型コロナウイルス感染症の状況により、内容を変更する可能性あり。