

第6回地域共生ハッカソン

介護・フレイル予防



発表者 田邊寛太

【アジェンダ】

導入

- フレイルとは
- フレイルの必要性

7分

APP

- APP作成のねらい
- APP内容

8分

展望

- フレイル予防がもたらすもの
- 今後に向けて

5分

フレイルとは？

【フレイルとは】

- ・ 加齢に伴い生理的予備能が減少し、
ストレスに対する脆弱性が高まった状態。

介護

フレイル

健康

人生100年
幸福に生きる

Vision 「実現したい未来」

ながいきリスクを希望に変えて
自分らしく生きられる未来を創造する



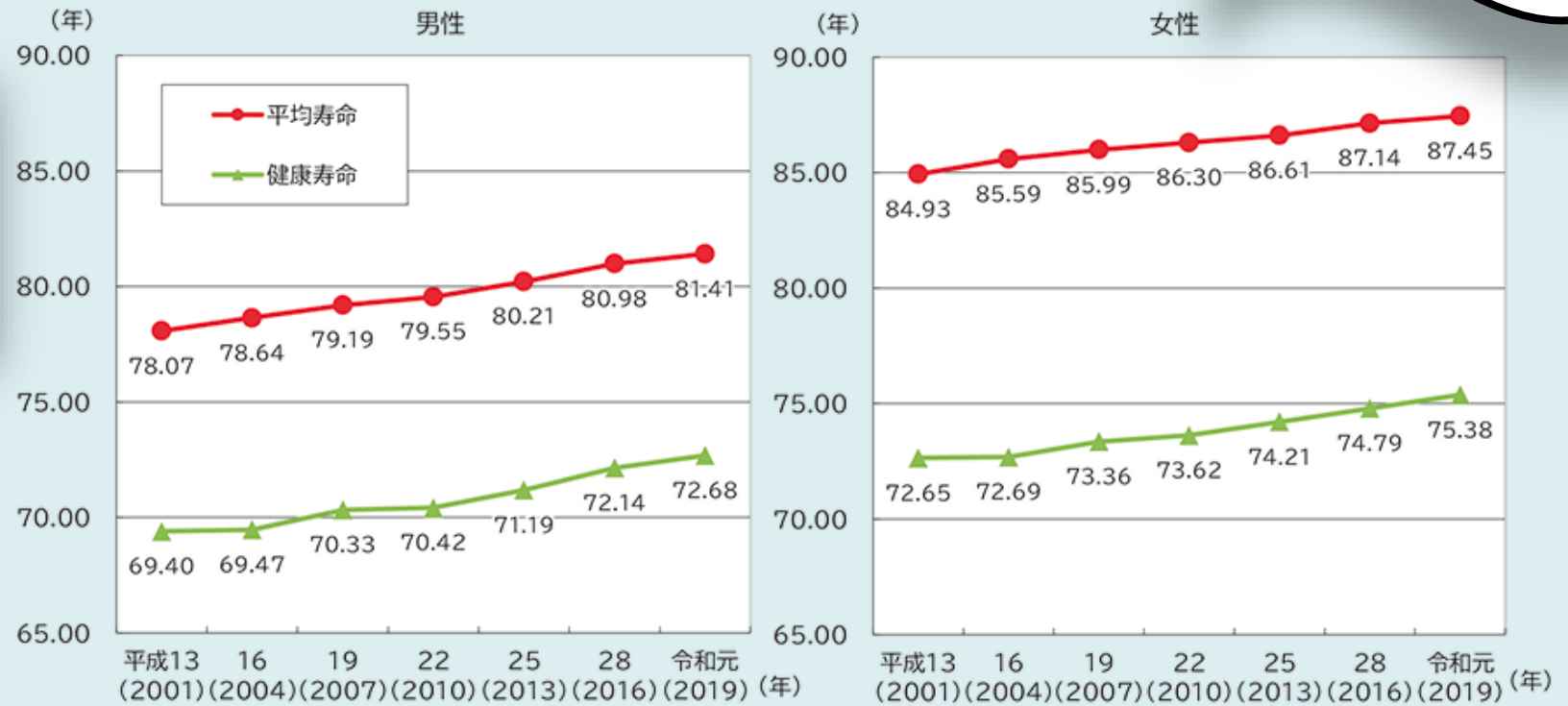
【健康寿命】

- 健康状態を表す健康指標の一つ

2019年 女性
平均寿命...87.4
健康寿命...75.3

2019年 男性
平均寿命...81.4
健康寿命...72.6

図1-2-2-2 健康寿命と平均寿命の推移



資料：平均寿命：平成13・16・19・25・28年・令和元年は、厚生労働省「簡易生命表」、平成22年は「完全生命表」
健康寿命：厚生労働省「第16回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料」

【フレイル予防】

- 運動機能
散歩、ジョギング、ジム
- ストレス軽減
会話、趣味
- 認知機能
会話、読書、トレーニング



介護・フレイル予防

アプリケーション



【アプリ概要】

- 北海道から沖縄を目指すボード型ゲーム（目指せ**47都道府県制覇**！）
- 日々の提示される**3つのお題**に挑戦（フレイル予防）
- お題を1つでもクリアすれば**1マス進む**（**1日最大1マス**）
- **1つのお題をクリアすれば1ポイント**、**3つのお題をクリアすれば3ポイント付与**
- 沖縄に着いたときの**ポイントによって貰える景品が異なる**。
- **フレンド機能**

【アプリ内容】



・ 少ない情報量



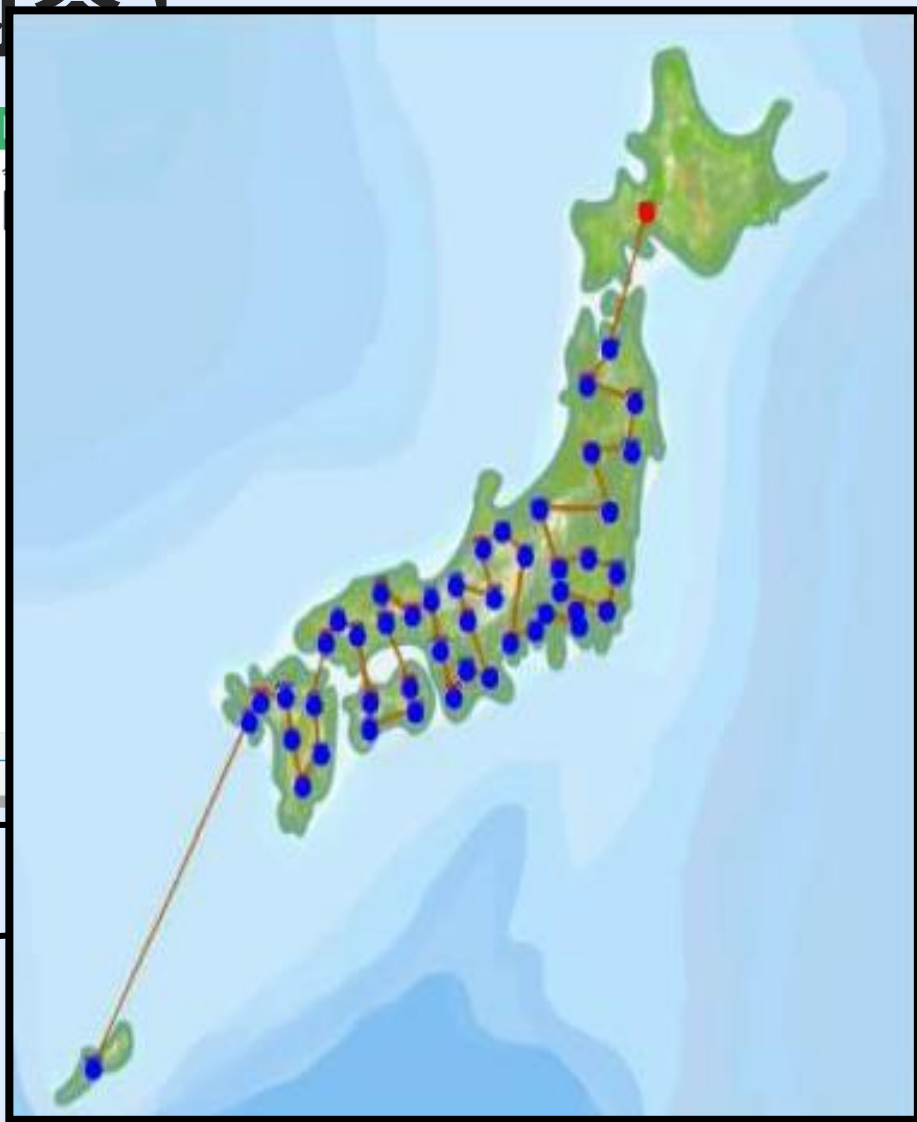
・ 見やすくシンプル

【アプリ内容】

日本地図ゲーム

現在地: 北海道

現在のポイント: 0



日常生活アプリ

今日の日付: 2025/2/19

獲得ポイント数: 0p

りません。

らからー

文字の大きさ:



16px

語のテキストです。文字の大きさを変更してみてください。

[ホーム](#) [ToDo履歴](#) [設定](#) [マップ](#)

・ 利用者にあった設定

【アプリの今後】

- アップデート…新マップを制作（世界版、地域密着版）

- 地域密着版

より具体的なお題設定が可能に。

例えば…

難易度別のスーパーへのルート。

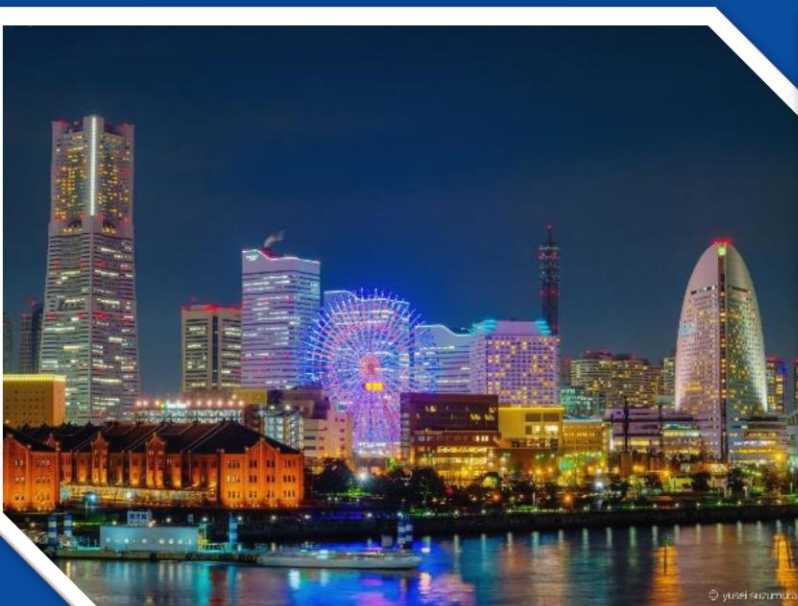
A…平坦で最短距離

B…坂が多く距離が最長

C…長い階段があり

介護・フレイル予防

今後の展望



【今後の展望】

- **第5期横浜市地域福祉保健計画（令和6年～令和10年）**

2021年をピークに人口は減少、今後は85歳以上人口が大幅に増加。

単身世帯の増加により社会的に孤立。

NPO法人増加（2006年から2022年の間で1.7倍）

〔第5期計画のポイント〕

分野にとらわれない、地域主体の見守り・早期発見の仕組みづくりが進められてきています。今後は 支援が必要な人が、生活課題が**複雑化・深刻化する前の段階**で適切な支援につながるよう、環境づくりを進めていく必要があります。

ご清聴ありがとうございました。

介護・フレイル予防チームメンバー

〔桐蔭横浜大学〕田邊・増田・大串

〔横浜リハビリテーション専門学校〕小早川・佐藤

〔情報科学専門学校〕原・久保・川村・前原・若原

〔アドバイザー〕尾山