

高齢者通いの場 ICT 活用推進モデル事業委託業務 実績報告書

令和4年3月

高齢者通いの場 ICT 活用推進モデル事業委託業務受託コンソーシアム
凸版印刷株式会社東日本事業本部北海道事業部（代表企業）
株式会社北海道二十一世紀総合研究所
株式会社 NTT ドコモ北海道支社
東日本電信電話株式会社 NTT 東日本-北海道

目次

1. 事業概要.....	1
1.1 事業目的.....	1
1.2 事業実施概要.....	1
2. 事業の事前調整.....	3
2.1 ハード面の整備.....	3
2.1.1 端末の選定.....	3
2.1.2 通信環境の整備.....	4
2.1.3 通信用設備の選定.....	5
2.2 インターフェースの開発.....	6
2.2.1 インターフェースの概要.....	6
2.2.2 専用クラウドサーバー構築.....	8
2.3 対象高齢者の選定.....	9
2.4 通いの場のコンテンツの整備.....	11
2.5 コーディネーターの配置.....	13
2.6 対象高齢者への説明会.....	14
3. 業務の実施結果.....	16
3.1 各自治体における通いの場運営の実績.....	16
3.1.1 池田町.....	16
3.1.2 猿払村.....	18
3.1.3 喜茂別町.....	20
3.1.4 千歳市.....	22
3.1.5 名寄市.....	24
3.2 タブレットの利用状況.....	26
3.2.1 各自治体の利用状況.....	26
3.2.2 各メニューの利用状況.....	27
3.3 事前事後の評価.....	28
3.3.1 評価の概要.....	28
3.3.2 認知機能評価の結果.....	30
3.3.3 運動機能評価の結果.....	34
3.3.4 基本チェックリストの評価結果.....	37
3.3.5 栄養状態の評価結果.....	40
3.3.6 E-SAS の評価結果.....	41
3.4 会議の開催.....	42

3.4.1	第1回企画会議	42
3.4.2	第2回企画会議	42
3.4.3	評価会議	44
3.5	コーディネーターの対応状況	46
3.6	参加者アンケート調査	49
3.6.1	アンケート調査の概要	49
3.6.2	アンケート調査の結果	50
4.	本業務のまとめ	58
4.1	本業務の成果と課題	58
4.1.1	通信インフラ及び端末	58
4.1.2	インターフェース及び提供サービス	58
4.1.3	通いの場のコンテンツ提供	60
4.1.4	ICTコーディネーターの配置	61
4.2	今後の展開に向けて	62
4.2.1	通信インフラ及び端末	62
4.2.2	インターフェース及び提供サービス	62
4.2.3	通いの場のコンテンツ提供	63
4.2.4	ICTコーディネーターの育成と配置	64
	資料編	65
	資料1：各コンテンツの実施実績	66
	資料2：アンケート調査票	78
	資料3：アンケート調査の集計結果	90
	資料4：対象高齢者用マニュアルと関係者用マニュアル	134

1. 事業概要

1.1 事業目的

新型コロナウイルス感染症の影響により、「通いの場」で介護予防を目的に活動をしていた高齢者がその利用を控えるなど、在宅で過ごす時間が長くなることにより運動や会話の機会が減少し、体力や認知機能の低下が懸念されている。

以上の課題を踏まえ、この事業の大きな目的は下記の2点とする。

- ① 「通いの場」の利用を控えている高齢者等を対象に、ICTを活用した健康確認や運動、交流の機会を設け、従来の「通いの場」でつながっていたコミュニティの維持と孤立を防ぐ、感染症や冬季等の自然条件に左右されない多様な支援モデルを構築する事業を実施すること。
- ② 事業の成果と活用方法については、市町村等に周知し、道内でのICTを活用した支援モデルの普及展開を図ること。

1.2 事業実施概要

事業の概要は主に下記の4点。

- (1) 対象高齢者に対し、インターネット回線に接続可能な通信機器（以下、「通信機器」という。）を無償で貸与し、次に掲げる対象高齢者向けのサービス機能を含むコンテンツ等を提供すること。
 - ア 自宅内での安否確認ができる機能
 - イ 対象高齢者が毎日、自身で実施でき、体力及び認知機能のチェックや向上が図られる機能（例えば、体操や室内で体を動かす工夫、脳を鍛えるトレーニングゲーム、eスポーツ、カラオケ等）
 - ウ 対象高齢者同士が交流を図ることができる機能（相互通話、情報発信等）
 - エ モデル事業実施市町村が対象高齢者に情報発信できる機能
 - オ その他、高齢者が使いやすく、事業の目的に有用と認められる機能等
- (2) (1)で掲げるものとは別に、モデル事業実施市町村と連携し、対象高齢者に共通する健康課題に応じて、例えば対象高齢者同士が同時に参加し、相互に交流しながら介護予防を図ることができる講話や体操、脳を鍛えるトレーニング、eスポーツ、カラオケ等の通信機器を活用した多様な支援プログラムを、通信機器貸与から事業実施終了ま

での期間において、従来の「通いの場」で行われていた活動頻度を踏まえ、概ね週1回以上（少なくとも月1回以上）提供する。なお、支援プログラムについては、高齢者の使いやすさのほか、全道に普及させることを考慮の上、コンテンツの汎用性（アレンジしやすい）、経済性（安価で利用可能）などを十分踏まえたものとし、実際の提供時には、対象高齢者やモデル事業実施市町村の意見を取り入れた内容とすること。

- (3) 事業の実施にあたり、コーディネーターを配置することとし、モデル事業実施市町村及び対象高齢者に対し、通信機器やコンテンツの利用方法の説明と利用中のフォローアップなど、事業の円滑な実施のために必要な調整や補助を行うものとする。
- (4) 道が指示する時期までに事業の中間報告を行うほか、事業実施終了時には、モデル事業実施市町村及び対象高齢者に対し、モデル事業についてのアンケートを実施、効果等を取りまとめること。

2. 事業の事前調整

2.1 ハード面の整備

2.1.1 端末の選定

本事業の端末について、インターフェース導入可能性の有無やアプリとの相性、顔認証機能の有無、端末本体のサイズ等を総合的に考慮したうえ、NTTドコモの「dtab Compact d-42A」に選定した。仕様は下記の通り。

◆機種
dtab Compact d-42A
(色：ゴールド)



外観



別売品
ACアダプタ07

NTT DOCOMO Confidential
©2021 DOCOMO, INC. ALL Rights Reserved.

主な仕様

ディスプレイ	約8.0インチ WUXGA/TFT
カメラ	アウトカメラ：約800万画素 インカメラ：約500万画素
通信速度	4G (LTE) 受信時最大：350Mbps 送信時最大：131.3Mbps
サイズ	約198mm(H)×約122mm(W)×約8.3mm(D)
重量	約326g
バッテリー容量	5000mAh
生体認証	指紋、顔
同梱品	d-42A 充電スタンド 

端末の外箱と端末本体の裏に該当端末の電話番号と管理番号（例：T0083）を記載している。対象高齢者の需要に備え、タブレット用のタッチペンとイヤホンも人数分用意した。



【端末の外箱】



【端末本体の裏側】



【端末用イヤホン】



【端末用タッチペン】

2.1.2 通信環境の整備

タブレット端末の通信については、LTE 回線を導入し、月/30GB 分のデータを使用できるように設定した。

通いの場における通信環境については、既存 WIFI がない場所に対して、下記 3 つの方法で対応できるようにした。

- ① 光回線が必要な場所に対して、環境を整備した。
- ② 通いの場毎に LTE 回線が導入されたタブレット端末を 1 台配布し、タブレットを活用した活動は、LTE 回線を使用するように整備した。
- ③ 通いの場でパソコンを使用する際、ポケット WIFI の貸与とタブレットによるテザリングができるように環境を整備した。

2.1.3 通信用設備の選定

通いの場のオンライン活動を支えるように、各通いの場に下記の物品を用意し、需要に合わせて配置した。



【大型モニター】

JAPANNEXT 50 インチワイド大型モニター



【スピーカーフォン】

eMeet Luna Lite



【タブレットとテレビを繋ぐ機器ミラキャスト】

Miracast レシーバ LDT-MRC02/C



【会場の PC 用カメラ】

ロジクール Web カメラ



【オンラインゲーム用物品】 Nintendo Switch 本体&ソフト

FREE DAM HD



【オンラインカラオケ用】

DK エルダーシステム



【楽器演奏用マイク】

指向性/単一指向性切換え可能



【バーチャル旅行現地用

ヘッドフォン】

2.2 インターフェースの開発

2.2.1 インターフェースの概要

対象高齢者が使いやすいように、タブレット専用のインターフェース（ANATATO）を提示した。タブレットに電源を入れた瞬間、専用のインターフェースが自動で起動、そこから好きなメニューを選んで楽しんでもらうように設定していた。



トップ画面の各メニューを押すと、サブメニューが表示されているようになっている。詳細については、下記の通り。

主メニュー	サブメニュー	導入アプリ等	想定機能
つながる	通いの場	Zoomの有料アカウント ※自治体毎の固定URL	通いの場の活動にオンラインで参加する
	おともだち	Zoomの無料アカウント ※通いの場毎の固定URL	お友達とオンラインでテレビ電話をする
	きずなウェブ	ブラウザ KizunaWEB	オンライン活動に参加する
健康 チェック	ウォーキング	サツドラウォーク	歩数を図る
	体調ノート		体温等を管理する
脳トレ		Easiit (イージット)	脳トレのゲームを楽しむ
ネット動画		YouTube	動画を楽しむ
お楽しみ	カラオケ	カラオケ@DAM for WEB	カラオケを楽しむ
	ゲーム	オンラインゲーム	ゲームを楽しむ
	地図で遊ぼう	Google マップ	地図で疑似旅行等を楽しむ
便利ツール	カメラ	端末既存機能	写真を撮る
	写真	端末既存機能	撮影した写真を確認する
	天気	Yahoo!天気	天気を確認する
	インターネット	Google Chrome	ネット検索
	電卓	端末既存機能	数字の計算
	チラシ	Shufoo!	近くにある店舗のチラシ情報を取得する
	読み取り	Google レンズ	目の前にあるものを調べる
	二次元コード	QRコードリーダーとバーコードスキャナ	QRコードをスキャンする
	ルーチンの使い方	pdfの文章	タブレットや各メニューの使い方マニュアル
	Gmail		メールの管理
	カレンダー	Google カレンダー	スケジュール管理
	Zoom		自治体独自オンライン活動
	LINE		知人との連絡や情報の周知
	端末の設定	端末既存機能	タブレットの設定
	使用のアプリについて	pdfの文書	各アプリの利用規約や利用方法
バス		地域のバス運動状況を確認	

2.2.2 専用クラウドサーバー構築

専用クラウドサーバーを構築し、インターフェースアプリと連携する機能を実装した。
目的は以下の通り。

- ① インターフェースアプリ本体の配信(バージョンアップ)
- ② マニュアル(PDF)のオンライン配信
- ③ 対象高齢者毎のインターフェースアプリ動作設定
- ④ 対象高齢者タブレット利用状況ログ収集と蓄積

対象高齢者が継続して利用できるよう、メニューの更新やマニュアルの配信などはサーバー側から配信することで、対象高齢者や自治体の担当者の負担を軽減した。

また、各メニューの利用状況及びタブレット自体の利用状況の統計を自動で収集できるようボタンをタップした回数や、メニュー利用時間を計測し、クラウドサーバーに送信するように設定した。利用時間の少ない対象高齢者へのフォローするための仕組みとして、活用した。統計情報は端末番号のみで収集し、サーバー上の個人情報の取り扱いは最新の注意を払って実装していた。

2.3 対象高齢者の選定

道内各市町村に周知した結果、10 か所からの応募があった。2021年6月9日（水）に、応募者に集団面接をした。その結果、池田町、千歳市、猿払村、喜茂別町、名寄市の5か所に選定した。対象高齢者は、5つのモデル市町村から、計15か所の通いの場の176名に選定した。

【猿払村】

通いの場の名称		主催団体名	平均年齢	人数	対象者の特性	主な活動内容
①	サロンふきのとう	団体 (包括サポート)	86.6歳	6名	・全員女性 ・要支援認定3名	・送迎あり ・軽体操、レクリエーション、保育園児との交流、忘年会・新年会、物作り、外食行事 等
②	にっとはーと	団体 (包括サポート)	75.5歳	9名	・全員女性 ・アクティブシニア多数 ・要支援者認定有 ・就労や孫守りなど	・送迎なし ・物作り（編み物など手芸）、作ったものの販売。包括PTや村養成のリハビリ体操指導士による簡単な体操やレクリエーション活動。村外外出行事。
③	機能訓練教室	包括	79.0歳	6名	・男女比：1:3 ・2次予防者、要支援者、64歳以下（2名）	・送迎あり ・一般介護予防事業として村の包括PTが個別評価と運動プログラムを作成し運動器の機能を向上させるための支援を実施。包括で送迎支援を実施し、参加者は来る時間が決まっており9:00～15:00まで1人1時間程運動を実施する。
④	グループ・リハビリ教室	包括	83.0歳	2名	・男女比：2:5 ・2時予防者、要支援者	・送迎あり ・一般介護予防事業として村の包括PTによる集団の体操、社会福祉主事によるレクリエーションを行い、運動器の機能を向上させるための支援を実施。包括で送迎支援を行う。
				小計	23名	

【喜茂別町】

通いの場の名称	主催団体名	平均年齢	人数	対象者の特性	主な活動内容
① ミニデイ ウサバラ体操	包括（社協受託）	87.6歳	10名	・男女比1:9 ・事業対象者から要支援レベル、ADL・IADLは自立から見守り	総合事業通所A、体操
② ストレッチ エクササイズ	包括（社協受託）	77.2歳	11名	・全員女性 ・一般高齢者から事業対象者レベル、ADL・IADLは自立	一般介護予防、体操
③ はちまる	包括（溪仁会受託）	75.5歳	15名	・男女比3:7 ・一般高齢者から事業対象者レベル、ADL・IADLは自立	体操+認知
④ 鈴川トレーニング	包括	77.0歳	1名	・男女比1:1 ・事業対象者から要支援レベル、ADL・IADLは自立	生活支援整備の集まり
			小計	37名	

【池田町】

通いの場の名称	主催団体名	平均年齢	人数	対象者の特性	主な活動内容
① ROCOCO 2号店	社協	78.0歳	32名	・全員ITリテラシー有 ・移動手段がある人	zoomでおしゃべり、花見など
② 北部コミュニティ	団体（社協サポート）	年齢層にばらつき	8名	・年齢層にばらつき ・参加者同士教え合い可能	
			小計	40名	

【千歳市】

通いの場の名称	主催団体名	平均年齢	人数	対象者の特性	主な活動内容
① 大和1丁目町内会	団体（社協サポート）	75.4歳	16名	・男女比1:2	・週1回活動、茶話会等
② 稲穂町内会	団体（社協サポート）	72.6歳	9名	・男女比2:7	・月5回~10回程度、健康体操等
③ 長都駅前町内会	団体（社協サポート）	72.6歳	11名	・男女比1:11	・週1回活動、健康体操等
			小計	36名	

【名寄市】

通いの場の名称	主催団体名	平均年齢	人数	対象者の特性	主な活動内容
① Nスポ 健康ステーション	Nスポーツコミッション	72.0歳	20名	・参加者が運動して帰るイメージ	基本はヨガ、子供向けの体幹作りや体力測定、包括なども入ってやっている
② 第3シニアクラブ	団体		20名	・介護予防者多数	
			小計	40名	

2.4 通いの場のコンテンツの整備

まず、1自治体を単位に、2回/月のオンライングループフィットネスを実施できるように整備した。具体的な内容は下記の通り。

提供範囲	1自治体を単位に、各通いの場に同時に提供する
提供時期	10月～2月、月2回
提供対象	オンラインフィットネスに興味のある対象高齢者、自由参加
提供方法	タブレットのメニュー「つながる」→「通いの場」によって発信
提供内容	インストラクターの指導の下、参加者一同で体操等を行う。

また、通いの場のオンライン活動（月2回程度）として、各自治体や各通いの場が自分のニーズに合わせて選択できるように下記のコンテンツを整備した。

No.	コンテンツの名称	実施内容
1	生活機能評価測定会	事業実施前後に、理学療法士など医療専門職を中心に生活機能全般を評価するための測定会を実施する。
2	バーチャル旅行	コロナ禍により大幅に旅行の機会が減少する中、通いの場会場で現地特産品を味わいながら、現地ガイドによる疑似旅行体験を実施する。
3	ホクノー健康ステーションの体験	札幌市厚別区に所在しているホクノー健康ステーションで開催している講師による健康講座等を各自治体に同時中継する。
4	eスポーツ体験	事務局は通いの場に道具を持ち込み、若者の間でも人気であるeスポーツを高齢者に体験してもらう。
5	オンラインカラオケ	事前に通いの場にDKエルダーシステムを設置し、集まれる人は通いの場に集まり、集まらない人は自宅からオンラインで参加し、歌を中心とするコンテンツと一緒に楽しむ。
6	ふるさとの街漫遊記	Googleマップにあるストリートビューや航空写真の機能を使って、高齢者が今住んでいるあるいは昔行ったことのある地域の風景や様子を見ながら、驚きと楽しい時間を共有する。
7	栄養講座	管理栄養士が食事による介護予防や食事と運動の関係性等に関するオンライン講義をする。

No.	コンテンツの名称	実施内容
8	口腔講座	口腔専門家が歯の磨き方法をはじめとするオンライン健口講座を実施する。
9	アート講座	オンラインで講師の指導を受けながら、参加者は事前に配布された絵本と色鉛筆で絵を書く。絵が完成後、1人ずつ講師からのコメントをもらう。
10	料理教室	タブレットのメニュー「通いの場」を使って、管理栄養士と高齢者がそれぞれの自宅で一緒に料理を作る。
11	ネットショッピング体験	オンラインショップで商品を購入する流れを参加者に示し、ネットショッピングを体験してもらう。
12	タブレットの使い方講座	個別の需要に合わせて、タブレット端末の操作方法についての講座を実施する。
13	通いの場同士の交流会	他通いの場とのオンライン交流会を実施する。
14	楽器演奏	オンラインで音楽を楽しむ。
15	ふまねっと	NPO 法人ふまねっとがオンラインでふまねっと運動を実施する。
16	KUMON	脳の活性化を目指し、学習療法センターKUMON がオンラインで「くもん脳トレ健康教室」を実施する。
17	ごぼう先生	ごぼう先生（築瀬寛氏）がオンラインで認知症予防体操を実施する。
18	HBC スタジオ生中継	HBC のアナウンサーがオンラインでスタジオや職場を紹介し、参加者との交流を行う。

2.6 対象高齢者への説明会

選定された高齢者を対象に、タブレットの使い方に関する説明会を開催した。

開催時間は、1グループ1～2時間程度で、タブレットに搭載されているメニューをすべて説明することは難しいため、通いの場や高齢者同士のおしゃべりで利用頻度が高いことが想定されるオンラインツール（Zoom）や、高齢者のニーズが高いオンラインカラオケ、脳トレゲーム、動画（YouTube）等を中心に説明した。

タブレットそのものを使ったことがない高齢者が多くを占め、本説明会だけでは高齢者のタブレット利用を促進することは難しく、タブレット利用に不安のある高齢者は、月2回の通いの場等にタブレットを持参いただき、通いの場関係者（自治体や社協の担当者等）が随時フォローいただきながら、対応していた。

対象高齢者説明会の実施日程と内容は下記の通り。

【実施日程】

市町村	実施日時
喜茂別町	① 第1グループ：9月30日（木）13:00～14:10 ② 第2グループ：9月30日（木）14:30～15:40
猿払村	① 第1グループ：10月4日（月）10:00～11:30 ② 第2グループ：10月4日（月）13:00～14:30
池田町	① 第1グループ：10月8日（金）10:00～12:00 ② 第2グループ：10月8日（金）13:30～15:30 ③ 第3グループ：10月8日（金）15:30～17:30
千歳市	① 町内会リーダー、予防センターへの説明会：10月7日（木）16:30～ ② 長都駅前町内会：10月12日（火）9:30～ ③ 稲穂町内会：10月12日（火）11:00～ ④ 大和1丁目町内会：10月15日（金）10:00～
名寄市	① 第3シニアクラブ：10月6日（水）10:00～ ② Nスポ健康ステーション：現地スタッフ及びリモートで説明

【実施内容】

- ① 本事業の説明
- ② 同意書への署名
- ③ タブレット概要の説明
- ④ 小グループ質疑応答（説明＋顔認証設定＋個別指導）
- ⑤ 参加者全員の自由操作

※自治体の要望に合わせ、多少変更した部分もあった。

【当日の写真（例）】



対象高齢者説明会を通して、一部の高齢者に対しては、端末の基本的な操作方法について一定程度の理解を得られた。一方、下記のような課題もあった。

- ① 端末のすべてのメニューについて触れることができなかった。
- ② 多くの高齢者について、基本的な操作方法を含めて、理解が進んだのか問題が残った。
- ③ 一部の自治体では通いの場スケジュール表を配布できなかった。

上記の課題に対して、現地サポーターの支援をもらいながら、通いの場の活動日に合わせて、タブレット端末に関する更なる説明や質疑応答をこまめに実施するようにした。

3. 業務の実施結果

3.1 各自治体における通いの場運営の実績

事務局から配布したタブレットを活用し、各モデル市町村の通いの場で実施したオンライン活動は主に下記の2種類がある。

- (1) 事務局主催（月4回）
 - ・ 月2回のグループオンラインフィットネス
 - ・ 月2回の通いの場の活動（各自治体共通の内容＋自治体独自の内容）
- (2) 通いの場主催（回数に制約なし）
 - ・ タブレットを活用した内容

3.1.1 池田町

【課題とコンセプト】

池田町は、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、対面での通いの場の開催が困難となったことを踏まえ、オンラインツール（Zoom）を活用した通いの場の運営を独自に進めていた。また、これまでに「ふまねっと」や「脳トレ（KUMON）」など、通いの場で多様なコンテンツを実施していた。

今回の事業では、「ふまねっと」、「脳トレ（KUMON）」といったこれまで対面で開催しており、介護予防効果が高いと評価していたコンテンツをいかにオンラインで提供できるかを実証することをコンセプトとし、2つの通いの場で企画・運営することとした。

【実施内容】

日付		実施コンテンツ	開催方式	リアル会場への参加者数	タブレットからの参加者数	参加率	
10月	11日	月	グループオンラインフィットネス 14:00～	自宅のみ		10台	25.0%
	18日	月	ふまねっと 13:30～	会場&自宅	25人	28台	132.5%
	25日	月	グループオンラインフィットネス 14:00～	自宅のみ		5台	12.5%
	26日	火	測定会 10:00～	会場のみ	8人		72.5%
	26日	火	測定会 13:30～		21人		
11月	8日	月	グループオンラインフィットネス 14:00～	自宅のみ		7台	17.5%
	15日	月	バーチャル旅行 13:30～	会場&自宅	20人	27台	117.5%
	22日	月	グループオンラインフィットネス 14:00～	自宅のみ		10台	25.0%
	30日	火	KUMON 13:30～	会場&自宅	27人	28台	137.5%

日付		実施コンテンツ	開催方式	リアル会場への参加者数	タブレットからの参加者数	参加率	
12月	6日	月	グループオンラインフィットネス	自宅のみ		5台	12.5%
	13日	月	eスポーツ体験 13:30~; 15:30~	会場&自宅	17人	1台	45.0%
	15日	水	グループオンラインフィットネス	自宅のみ		3台	7.5%
	20日	月	ふまねっと 13:30~	会場&自宅	13人	13台	65.0%
1月	17日	月	ごぼう先生 13:30~	会場&自宅	11人	17台	70.0%
	24日	月	グループオンラインフィットネス 15:00~	自宅のみ		1台	2.5%
	25日	火	ふまねっと 13:30~	会場&自宅	7人	12台	47.5%
	31日	月	グループオンラインフィットネス 15:00~	自宅のみ		4台	10.0%
2月	7日	月	グループオンラインフィットネス 15:00~	自宅のみ		5台	12.5%
	15日	火	KUMON 13:30~	会場&自宅	13人	31台	110.0%
	21日	月	グループオンラインフィットネス 15:00~	自宅のみ		5台	12.5%
	28日	月	測定会 13:30~ →オンライン報告会に変更	会場&自宅	27人	33台	150.0%

※池田町の対象高齢者は40人である。

※会場でタブレットを使用した参加者がいたため、参加者が重複している場合がある。

【活動写真（例）】



【おもな成果】

- ・ 今まで対面で実施してきた「ふまねっと」や「脳トレ（KUMON）」のオンラインでの実施可能性や課題を確認することができ、対面開催だけではなく、ハイブリッド、完全オンラインなど、今後の開催方法のバリエーションが拡大した。
- ・ 「ふまねっと」や「脳トレ（KUMON）」の実施主体では、一般向けにZoomによる生放送やYouTubeによる配信を行っているが、本事業を契機に、これらが高齢者が自宅から参加できるようになり、通いの場の日以外の活動機会が増えた。
- ・ 通いの場のスケジュールなどを周知するため、Google カレンダーを取り入れ、高齢者による活用が進んだ。

3.1.2 猿払村

【課題とコンセプト】

猿払村には、地域包括支援センター（通いの場運営者）に理学療法士が常駐し、これまで、運動機能強化に基づくコンテンツを中心に実施していた。

同コンテンツは、対象者の生活機能の状態などに応じて、提供していたが、各グループ間の高齢者が一緒に参加し、交流するコンテンツが提供できていなかった。

また、冬季においては大雪のため、通いの場の開催回数が減ることが多く、冬季間の高齢者の生活機能維持が課題となっていた。

このため、今回の事業では、「複数の通いの場の高齢者が参加できるコンテンツ提供」、「対面での開催が困難な場合の完全オンラインの通いの場運営」を意識したコンテンツ提供をコンセプトとし、4つの通いの場で企画・運営することとした。

【実施内容】

日付		実施コンテンツ	開催方式	リアル会場への参加者数	タブレットからの参加者数	参加率	
10月	6日	水	測定会 10:00～	会場のみ	7人	95.7%	
	6日	水	測定会 13:00～		3人		
	7日	木	測定会 10:00～		8人		
	8日	金	測定会 10:00～		4人		
	14日	木	グループオンラインフィットネス	会場&自宅	1人	3台	17.4%
	21日	木	グループオンラインフィットネス	会場&自宅	3人	2台	21.7%
	25日	月	ホクノー通いの場体験健康講座 10:00～	会場&自宅	13人	0台	56.5%
	29日	金	グループオンラインフィットネス	会場&自宅	3人	7台	43.5%
11月	4日	木	グループオンラインフィットネス	会場&自宅	2人	5台	30.4%
	8日	月	バーチャル旅行 10:00～	会場&自宅	18人	0台	78.3%
	11日	木	グループオンラインフィットネス	会場&自宅	2人	8台	43.5%
	18日	木	グループオンラインフィットネス	会場&自宅	3人	8台	47.8%
	24日	水	ふるさとの街漫遊記 10:00～	会場&自宅	8人	0台	121.7%
	29日	月	ふるさとの街漫遊記 10:00～		14人	0台	
	29日	月	ふるさとの街漫遊記 13:30～		6人	0台	
25日	木	グループオンラインフィットネス	会場&自宅	3人	6台	39.1%	
12月	2日	木	グループオンラインフィットネス	会場&自宅	3人	7台	43.5%
	9日	木	グループオンラインフィットネス	会場&自宅	3人	10台	56.5%
	13日	月	HBCのスタジオの生中継 10:00～	会場&自宅	17人	5台	95.7%
	16日	木	グループオンラインフィットネス	会場&自宅	3人	7台	43.5%
	23日	木	グループオンラインフィットネス	会場&自宅	3人	7台	43.5%
	27日	月	オンラインアート講座第1回目 10:00～	会場&自宅	15	0台	65.2%

日付		実施コンテンツ	開催方式	リアル会場への参加者数	タブレットからの参加者数	参加率	
1月	6日	木	グループオンラインフィットネス	会場&自宅	3人	5台	34.8%
	17日	月	オンラインアート講座2回目 10:00~	会場&自宅	18人	1台	82.6%
	20日	木	グループオンラインフィットネス	会場&自宅	3人	5台	34.8%
	25日	火	グループオンラインフィットネス	自宅のみ		16台	69.6%
	27日	木	グループオンラインフィットネス	自宅のみ		12台	52.2%
	31日	月	バーチャル旅行 10:00~	自宅のみ		14台	60.9%
2月	1日	火	グループオンラインフィットネス	自宅のみ		12台	52.2%
	3日	木	グループオンラインフィットネス	自宅のみ		11台	47.8%
	8日	火	グループオンラインフィットネス	自宅のみ		14台	60.9%
	10日	木	グループオンラインフィットネス	自宅のみ		15台	65.2%
	14日	月	オンライン栄養講座 10:00~	自宅のみ		17台	73.9%
	15日	火	グループオンラインフィットネス	自宅のみ		10台	43.5%
	17日	木	グループオンラインフィットネス	自宅のみ		15台	65.2%
	22日	火	グループオンラインフィットネス	自宅のみ		15台	65.2%
24日	木	グループオンラインフィットネス	自宅のみ		13台	56.5%	

※猿払村の対象高齢者は23人である。

※会場でタブレットを使用した参加者がいたため、参加者が重複している場合がある。

【活動写真（例）】



【おもな成果】

- ・ 参加者の多くは、村外に出る機会がほとんどなく、バーチャル旅行やGoogleマップ操作方法の体験は、村外の地域を疑似的に楽しむきっかけとなることを確認した。
- ・ 参加者の一部は、YouTube動画などのコンテンツを積極的に利用するなど、都市部に比べて娯楽が少ない地域の高齢者が、日常生活をより楽しむ機会が増えることを確認した。
- ・ 複数の通いの場の高齢者が参加できる活動の開催を通して、新しい仲間とのコミュニケーションのきっかけとなった。

3.1.3 喜茂別町

【課題とコンセプト】

喜茂別町の通いの場では、これまで、運動機能強化に基づくコンテンツを中心に実施していたが、フレイル予防に必要な「栄養」、「口腔機能」に関するコンテンツ提供が課題となっていた。

また、通いの場参加者が固定化しており、これまで通いの場に参加したことのない高齢者が参加したくなる「新しいコンテンツ」提供が課題となっていた。

このため、今回の事業では、「フレイル予防への貢献」、「新規参加者の確保」を意識したコンテンツ提供をコンセプトとし、4つの通いの場で企画・運営することとした。

【実施内容】

日付		実施コンテンツ	開催方式	リアル会場への参加者数	タブレットからの参加者数	参加率
10月	5日 火	測定会 10:00～	会場のみ	8人		97.3%
	5日 火	測定会 13:30～		15人		
	7日 木	測定会 10:00～		5人		
	7日 木	測定会 13:30～		8人		
	16日 土	グループオンラインフィットネス 14:00～	自宅のみ		0台	0%
	19日 火	トドックネットショッピング体験 10:00～	会場のみ	8人		35.1%
	21日 木	トドックネットショッピング体験 10:00～		5人		
	30日 土	グループオンラインフィットネス 14:00～	自宅のみ		0台	0%
11月	12日 金	料理教室 10:00～	自宅のみ		10台	37.8%
	15日 月	料理教室 10:00～			4台	
	13日 土	グループオンラインフィットネス 14:00～	自宅のみ		6台	16.2%
	25日 木	バーチャル旅行 10:00～	会場&自宅	7人	8台	89.2%
	30日 火	バーチャル旅行 10:00～		10人	8台	
	27日 土	グループオンラインフィットネス 14:00～	自宅のみ		6台	16.2%
12月	2日 木	グループオンラインフィットネス	自宅のみ		2台	5.4%
	8日 水	口腔講座 10:00～	会場&自宅	6人	5台	29.7%
	23日 木	グループオンラインフィットネス	自宅のみ		0台	0.0%
	28日 火	ホクノー体験（折り紙教室） 10:00～	会場&自宅	9人	2台	29.7%

日付	実施コンテンツ		開催方式	リアル会場への参加者数	タブレットからの参加者数	参加率	
1月	6日	木	グループオンラインフィットネス（自宅） 15：30～	自宅のみ		1台	2.7%
	11日	火	eスポーツ体験 14:00～	会場のみ	10人	0台	27.0%
	20日	木	グループオンラインフィットネス（自宅） 15：30	自宅のみ		3台	8.1%
	25日	火	オンライン栄養講座 10：00～	自宅のみ		7台	29.7%
	27日	木	オンライン栄養講座 10：00～		4台		
2月	10	木	グループオンラインフィットネス（自宅） 15：30～	自宅のみ		8台	21.6%
	15	火	オンライン料理教室 10：00～	自宅のみ		10台	27.0%
	22	火	※測定会中止、脳活塾に変更 13：00～	自宅のみ		11台	29.7%
	24	木	グループオンラインフィットネス（自宅） 10：00～	自宅のみ		4台	10.8%

※猿払村の対象高齢者は 37 人である。

※会場でタブレットを使用した参加者がいたため、参加者が重複している場合がある。

【活動写真（例）】



【おもな成果】

- ・ オンラインにより自宅からでも気軽に参加できるため、移動手段の確保が課題の高齢者の活動機会の拡大に繋がった。また、通いの場に参加していない高齢者が、参加するきっかけになったケース、連絡が途切れていた知人と再会ができたケースもあった。
- ・ 普段なかなか接点のない理学療法士や管理栄養士によるオンラインの運動指導や料理教室などの開催を通じて、ICT（オンライン）を活用した外部専門職との連携可能性を確認することができた。
- ・ 一部の高齢者は LINE の使い方を学び、遠方にいる家族や友達との連絡が容易にできる手段を得ることができた。

3.1.4 千歳市

【課題とコンセプト】

千歳市は、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、通いの場の活動が中止したことで、参加者同士の交流機会や、介護予防センター職員が高齢者の心身の状態を把握する機会が減少した。

また、同市には、通いの場の運営団体が123団体あるが、通いの場同士の交流が乏しく、通いの場の活動内容や参加者の固定化が課題となっていた。

このため、今回の事業では、「複数の通いの場の高齢者が同時に参加できる内容」、「バリエーションのある内容」を意識したコンテンツ提供をコンセプトとし、4つの通いの場で企画・運営することとした。

【実施内容】

日付		実施コンテンツ	開催方式	登録者数	リアル会場への参加者数	タブレットからの参加者数	参加率
10月	18日 月	測定会	会場のみ	36人	29人		80.6%
	22日 金	測定会 10:00～					
	22日 金	測定会 13:30～					
	19日 火	いきいき体操サロン+タブレット操作マニュアルの確認 (長都駅前町内会のみ)	会場のみ	11人	10人		90.9%
	21日 木	グループオンラインフィットネス 14:00～	会場&自宅	36人	4人	10台	38.9%
	28日 木	グループオンラインフィットネス 14:00～	会場&自宅	36人	4人	15台	52.8%
	29日 金	タブレットの使い方講座 10:00～	会場&自宅	36人	28人	4台	88.9%
※11月 26日 金	タブレットの使い方講座 10:30～						
11月	5日 金	バーチャル旅行 10:00～	会場&自宅	36人	25人	2台	75.0%
	11日 木	グループオンラインフィットネス 14:00～	会場&自宅	36人	0人	13台	36.1%
	16日 火	いきいき体操サロン+タブレット説明会 (長都駅前町内会のみ)	会場のみ	11人	8人	4台	109.1%
	26日 金	グループオンラインフィットネス 10:00～	会場&自宅	36人			
12月	3日 金	ホクノー体験 (椅子ステップダンス) 10:00～	会場&自宅	36人			
	20日 月	ホクノー体験 10:00～					
	6日 月	ZOOM:キウス観光 (稲穂町内会のみ)	会場&自宅	9人	9人	9台	200.0%
	9日 木	グループオンラインフィットネス 14:00～	会場&自宅	36人		9台	25.0%
	10日 金	LINE:グループLINE開始 (稲穂町内会のみ)	自宅のみ	9人			
	16日 木	グループオンラインフィットネス 14:00～	会場&自宅	36人		11台	30.6%
	24日 金	クリスマス特別企画楽器演奏 13:30	会場&自宅	36人	23人	1台	66.7%
	25日 土	クリスマス (餅つき大会) 9:30～11:00 (稲穂町内会のみ)	会場&自宅	9人	4人		44.4%
31日 金	LINE:年末の挨拶 (稲穂町内会のみ)	自宅のみ	9人		8台	88.9%	

日付		実施コンテンツ		登録者数	リアル会場への参加者数	タブレットからの参加者数	参加率
1月	1日	土 LINE：新年の挨拶 (稲穂町内会のみ)	自宅のみ	9人		8台	88.9%
	7日	金 千歳市内部3か所のオンライン交流会 13:30～	会場&自宅	36人	21人	2台	63.9%
	13日	木 グループオンラインフィットネス 14:00～	会場&自宅	36人		11台	30.6%
	21日	金 外国人とのオンライン交流会 13:30～	会場&自宅	36人	23人		63.9%
	27日	木 グループオンラインフィットネス 14:00～	会場&自宅	36人	0人	14台	38.9%
	28日	金 佐藤さんが千歳ツルハ高台店で「おつねんとんぼ」発見 (稲穂町内会のみ)	自宅のみ	9人		8台	88.9%
2月	4日	金 eスポーツ体験 13:30～14:30	自宅のみ	36人		17台	47.2%
	10日	木 バーチャル旅行(水族館1回目) (稲穂町内会主催、3町内会参加)	自宅のみ	36人		10台	27.8%
		木 グループオンラインフィットネス(自宅) 14:00～	自宅のみ	36人		13台	36.1%
	14日	月 バーチャル旅行(水族館2回目) (稲穂町内会主催、3町内会参加)	自宅のみ	36人		19台	52.8%
	17日	木 グループオンラインフィットネス(自宅) 14:00～	自宅のみ	36人		11台	30.6%
	25日	金 ※測定会中止					
	25日	金 千歳市埋蔵文化財センター 13:00 (稲穂町内会主催、3町内会参加)	自宅のみ	36人		22台	61.1%
26日	土 オンライン飲み会 (稲穂町内会のみ)	自宅のみ	9人		8台	88.9%	

※会場でタブレットを使用した参加者がいたため、参加者が重複している場合がある。

【活動写真(例)】



【おもな成果】

- ・ 3つの町内会のうち、稲穂町内会と大和1丁目町内会の測定会では、サプライズゲストとして、リレハンメル五輪金メダリストの阿部雅司氏がゲストで登場し、アンケートや測定の待ち時間に本物の金メダルをかけて記念撮影をするなど、充実した時間となった。
- ・ バーチャル旅行では、実際の浅草寺での線香の煙、おみくじやおみやげ(雷おこし=会場で実際に試食)、お賽銭で願掛けなど、バーチャルであっても実際に現場に行っている臨場感の中で、ガイドとの交流も盛り上がった。そのバーチャル旅行の参加をきっかけに、独自で類似の取組を企画・実施する通いの場が生まれた。

- ・ 自分が所属している通いの場以外の活動を経験してもらい、情報を共有したことで、通いの場の活動内容の固定化問題が解決する契機となったのみならず、他町内会との合同活動も対象高齢者のみで企画・実施されたきっかけとなった。
- ・ LINE の使い方の習得を通して、対面で集まらなくても、高齢者同士で気軽にコミュニケーションを取る手段の確保ができた。また、年末年始の挨拶を LINE で実施するような自主活動もできた。
- ・ 参加者の IT リテラシーの向上により、最終的に町内会自主のオンライン飲み会やバーチャル旅行など豊富な活動が生まれた。

3.1.5 名寄市

【課題とコンセプト】

名寄市の通いの場活動については、コロナ禍で感染対策を施さなければならないため、活動内容や参加人数、回数、時間に制限が必要となっていた。

また冬季間においては、除雪や暖房等の経費や労力が非常に負担になっていた。

名寄市は、新たな通いの場の取組として、スポーツまちづくり団体である N スポーツコミッションが構築した、N スポ健康ステーションがあり、独自の形での通いの場づくりに取り組んでいる。

今回の事業では、新たな形の通いの場と町内会単位の通いの場の 2 つを本事業の対象通いの場と設定し、企画・運営することとした。

【実施内容】

日付			実施コンテンツ	開催方式	リアル会場への参加者数	タブレットからの参加者数	参加率
10月	13日	水	グループオンラインフィットネス 14:00~	自宅のみ	0人	1台	2.5%
	17日	金	測定会 10:00~、測定会 13:00~	会場のみ			
	22日	水	ホクノー通いの場体験 運動プログラム 10:00~	会場&自宅	21人	0台	52.5%
	27日	水	グループオンラインフィットネス 14:00~	自宅のみ		0台	0.0%
	27日	水	Nスポ チャレンジデー配信 13:30~	会場&自宅	0人	3台	7.5%
11月	3日	水	バーチャル旅行（浅草編） 10:00~	会場&自宅	12人	6台	45.0%
	10日	水	グループオンラインフィットネス 14:00~	自宅のみ	4人	5台	22.5%
	17日	水	オンラインカラオケ 10:00~	会場&自宅	11人	3台	35.0%
	24日	水	グループオンラインフィットネス 14:00~	自宅のみ		0台	0.0%

日付		実施コンテンツ	開催方式	リアル会場への参加者数	タブレットからの参加者数	参加率	
12月	1日	水	口腔講座 10:00～	会場&自宅	15人	0台	37.5%
	8日	水	グループオンラインフィットネス 14:00～	自宅のみ		0台	0.0%
	15日	水	ホクノー通いの場体験 運動プログラム 10:00～	会場&自宅	14人	0台	35.0%
	22日	水	グループオンラインフィットネス 14:00～	自宅のみ		0台	0.0%
1月	6日	木	グループオンラインフィットネス 14:00～	自宅のみ		1台	2.5%
	12日	水	ホクノー体験（お薬に関する講座）10:00	会場&自宅	2人	0台	5.0%
	19日	水	グループオンラインフィットネス 14:00～	自宅のみ		0台	0.0%
	26日	水	オンラインアート講座 10:00～	会場&自宅	5人	0台	12.5%
2月	2日	水	グループオンラインフィットネス（自宅） 14:00～	自宅のみ		0台	0.0%
	9日	水	測定会 13:00～（Nスポ） ※第3シニアクラブが中止	会場のみ	2人	0台	10.0%
	16日	水	グループオンラインフィットネス（自宅） 14:00～	自宅のみ		0台	0.0%
	23日	水	栄養講座 10:00～	会場&自宅	2人	0台	5.0%

※名寄市の対象高齢者は40人である。

※会場でタブレットを使用した参加者がいたため、参加者が重複している場合がある。

【活動写真（例）】



【おもな成果】

- ・ 札幌の通いの場と繋ぎ、オンラインでの運動講座を実施、多数の方に参加いただけたことと、他の通いの場との交流を行うことができた。
- ・ オンラインカラオケでは、通いの場を音楽で繋ぎ、コロナ禍での声を出さない音楽プログラムを実施できることを確認した。
- ・ 名寄独自の運動プログラムを企画し、複数の通いの場で配信できることが確認された。

3.2 タブレットの利用状況

3.2.1 各自治体の利用状況

タブレット端末の利用状況について、自治体別にみると、各メニューの平均選択回数は、千歳市が925回と最も高くなっており、次いで名寄市が813回、猿払村が804回、池田町が543回、喜茂別町が511回と続いている。また、平均利用時間は、猿払村が177時間と最も高くなっており、次いで千歳市が123時間、池田町が92時間、喜茂別町が90時間、名寄市が63時間と続いている。利用時間1時間未満の人は、名寄市が6人と最も多くなっている。

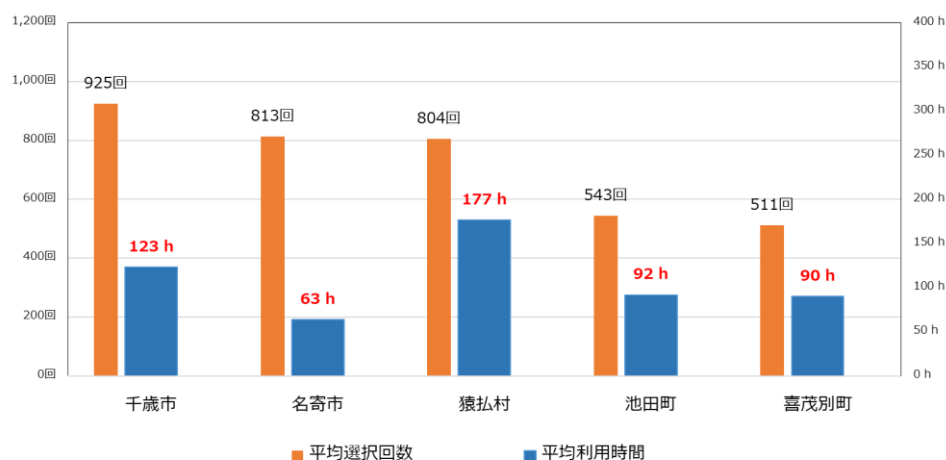
自治体	千歳市	名寄市	猿払村	池田町	喜茂別町
利用者数	36人	40人	23人	40人	37人
平均選択回数	925回	813回	804回	543回	511回
平均利用時間	123h	63h	177h	92h	90h
最大利用時間	561h	384h	1,102h	473h	458h
最小利用時間	6h	0h	0h	1h	0h
利用時間3時間未満	0人	9人	2人	3人	6人
利用時間1時間未満	0人	6人	2人	0人	4人

※集計期間は2021/10/1～2022/2/28（約3,624時間）、151日間。

※事務局端末、未使用端末は集計から除外された。

※利用時間とはインターフェースから起動できる、アプリがアクティブだった時間を計測したもの。

タブレット端末の利用状況（自治体別）



3.2.2 各メニューの利用状況

端末に導入された各メニューの選択回数について、「ネット動画」が40,745回と最も高くなっており、次いで「脳トレ」が18,085回、「ゲーム」が15,475回、「Zoom」が14,335回、「LINE」が9,993回と続いている。

各メニューの選択回数

