

春だ！ 5月だ！！ フレイル予防！！！！

# デジタルが支える あなたの健康

●問い合わせ 健康づくり課（東庁舎2階 ☎34-3217 ㊟39-2523）

「健康には、運動や栄養バランスが大切」

誰もが知っていることですが、いざ自分の体の状態となると気づかなかったり、後回しにしたり、続けられなかったり。松本市では、デジタルを活用して健康を支える新たな取り組みが始まりつつあります。

体を動かすのに気持ちいい5月。デジタルのちょっと便利な仕組みを取り入れて、健康にいいこと、はじめませんか。

## フレイルとは・・・

加齢などで心身の活動量が減り、**介護の必要性が高くなっている状態**のこと。早期に適切なケアを行うことで、**健康な状態に戻ることができます。**



## フレイルを予防する 3つのポイント！

フレイルの予防は、日々の生活習慣と結びついています。**食事・運動・社会参加**を見直すことで、活力に満ちた日々を送りましょう。



食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりとりましょう。□の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。

身体活動は、筋肉量の維持向上だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。

趣味やボランティアなどで外出することは、フレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

## — も く じ —

デジタルが支えるあなたの健康	2
新型コロナワクチン接種情報 人間ドック助成制度	6
狙われている！若者のお金と夢 避難行動要支援者名簿	7
情報チャンネル	8
6月の相談日	17
LINEの受信設定を YouTube「松本のシンカ」	18



※表紙は、4月19日に道の駅「今井恵みの里」で撮影

## 今すぐできるフレイルチェック

- 歩く速さが遅くなった
- 物を落とすなど、握力の低下を感じる
- 疲れやすくなった
- 体力が落ちてきた
- 物忘れを感じるようになった
- 体重が減ってきた
- 週に一度も軽い運動を行っていない

1つでも当てはまる方は、要注意！松本市立病院のフレイル外来（次ページで紹介）を受診できます。



健康づくり課 横内課長補佐  
(理学療法士)



## 電力の使用状況によりフレイルを判断

～電力スマートメーターを活用したフレイル検知技術【実証実験】～



松本市は今年度、中部電力(株)、(有)ネコリコ、(株)JDSCと合同で、電力スマートメーター（電力メーター）とAI（人工知能）を活用したフレイル検知の実証実験を行います。

すでに設置されている各家庭の電力メーターからの情報をAIを使って分析し、フレイル予防が必要な状況を確認します。そして必要な場合は、地区生活支援員や地域包括支援センター、保健師、病院などが連携し、予防対策がとられます。

### 実験の期間

令和4年5月～令和5年3月

### 対象者

令和4年度フレイル予防モデル地区（和田・新村・波田・梓川・安曇・奈川）在住の一人暮らしの高齢者（介護保険認定者を除く）約1,500人  
※対象者の中から応募のあった方にご協力いただきます。

### 応募方法

電話で健康づくり課西部保健センター（☎92-8001）へ

### 内容

- ①電力メーターで30分ごとの電力データを確認
- ②電力データをAIが分析
- ③フレイルの可能性が高い場合は、専門職員が状況を確認
- ④フレイル該当の場合は、松本市立病院を中心に医療連携を行い対応



### 【フレイル予防モデル地区】

医療連携を円滑に行うため、昨年度「フレイル外来」を新設した松本市立病院の周辺をモデル地区に指定し、有効性を確認します。



生活のリズムによって電気の使い方は変わります。

AIは、健康な人とフレイルの人の電気の使い方の違いを見つけてくれます。

病院との  
医療連携

## 松本市立病院フレイル外来

●問い合わせ 松本市立病院（☎92-3027）

松本市立病院では、今年から「フレイル外来」を新設し、フレイル予防に力を入れています。

フレイル外来では、普段の日常生活の様子をお聞きし、身体機能や認知機能などをチェックします。一人ひとりの状況に応じた精密検査をし、必要な場合は、リハビリや栄養指導などを行います。



松本市立病院  
ホームページ



※広報紙「えがお」2021年秋号でも特集しています。

いつでも、どこでもフレイル予防！



# フレイル予防アプリ 「オンライン通いの場」

お持ちのスマートフォンやタブレットで自己管理しながら、運動や健康づくりに取り組めるアプリケーション「オンライン通いの場」。国立長寿医療研究センターが開発し、全国で普及が始まっています。

松本市では、今年度から全地域を対象にこのアプリの利用を進めていきます。



### 外出支援機能

行きたい場所を設定し、お散歩ルートを検索・登録できます。

### 脳トレ

パズルや計算などのゲーム（4種類）で脳を鍛えることができます。

### 食事管理

毎日の食事内容や品数をアプリ上で入力し、管理することができます。

### 健康動画

自治体が提供する体操動画を検索して閲覧できます。  
※松本市以外の動画も閲覧可能

### 交流機能

散歩中の写真投稿や、仲間の投稿にコメントやリアクションするなど、全国の仲間と交流することができます。

## まずはアプリをインストール！ 検索、または二次元コードから

※ダウンロードと利用には別途データ通信料がかかります。機種によってはダウンロードできない場合があります。

### 【Androidの場合】

Android7.0以上対応



①Google Play ストアで「通いの場」を検索し、インストール



②Google Play ストアで「Google Fit」を検索し、インストール

### 【iPhoneの場合】


iOS13以上対応



①App Storeで「通いの場」を検索し、インストール

### 使いやすい環境を目指して

体力づくりサポーターや、福祉ひろばの利用者を対象に登録方法や操作などの講習会を行い、高齢の方でも使いやすい環境を整えていきます。



脳トレや体操動画が楽しかったです。これなら家でも続けられそう！  
(内田地区70代女性)

縁の下の力持ち！  
AIはこんなところでも活躍

## 特定健診のお知らせハガキ AIで分析→発送で受診率 UP

松本市では毎年、特定健診をまだ受けていない方へ、お知らせハガキを送っています。しかし、受診率は伸びず、課題となっていました。

そこで、今まで全ての方へ共通の内容で送っていたものを、令和3年度からは、**過去の受診結果データをAIで分析**し、対象者の特徴を**5種類に分けて**送るようにしました。その結果、受診率が大幅にアップしました。

受診率が4倍に！  
5.5% → 22.9%



過去の受診結果データをAIで分析し、対象者の**特徴別に5種類**作成

- ①**頑張り屋さん**（健康に関心あり）  
→病名多く記載
- ②**心配性さん**  
→わかりやすく記載

- 年代や性別ごとに共通の内容を送付
- 情報量が多い

情報量を絞り、  
アプローチを変えることで内容が  
わかりやすくなり、受診を後押しする  
ことができました

健康づくり課 田中課長

- ③**甘えん坊さん**  
→行政のサポート内容を記載
- ④**面倒くさがり屋さん**  
→情報を絞りシンプルに記載
- ⑤**検診歴なしさん**  
→受診の手軽さを伝える



## 今後、ますます活躍するデジタル

### 体操動画 「いきいき百歳体操」

平成14年に高知県が作成し、全国へ広がった「いきいき百歳体操」。松本市でも導入し、町会公民館などで約70以上の団体に活用されています。

多くの方からの要望を受け、「松本市版いきいき百歳体操」の動画を作成しました。YouTubeで公開中です。



団体の皆さんへ  
DVDも配布中！

健康づくり課  
武本主事

### 健(検)診オンライン予約

市が行っている健(検)診の申し込みは、今までは電話かほかぎでしかできませんでした。

今年度からは、**支所・出張所実施の申し込み**に限りオンラインで予約ができるようになります。予約方法などの詳細は、対象者へ送付する**「各種検診のご案内」**、または市ホームページをご覧ください（いずれも6月下旬予定）。

