

高齢者とデジタル社会について ～社会参加促進と介護予防への活用～

厚生委員会資料
令和7年11月26日
福祉部高齢者地域支援課

1. 背景

(1) 高齢者のスマホ所持率とインターネット利用率の乖離

- ・70歳代のスマートフォン所持率は令和2年度から令和4年度にかけて急速に増加し、以降も堅調に推移しており、引き続き増加が見込まれる。
- ・同様に、スマートフォンを用いたインターネット利用率も増加しているが、70歳代の所有率とインターネット利用率の差は14.5ポイントと、50歳代の差(4.9ポイント)と比較して開きがある。
- 高齢者のスマホ所持率は確実に増加している一方、スマホを持っているものの電話以外の機能の利用方法がわからない層が一定数存在している。

(2) 介護予防における「社会参加」の重要性

- ・「フレイル予防」の三要素「運動・栄養・社会参加」
- ・三要素はどれも大切だが、特に「社会参加」をしている高齢者は予防効果が高いというエビデンスがある。

3. 普及啓発事業の実施 ～みんなチャレアプリ～

- 今後行政サービスを含めデジタル化が進むことから、高齢者にスマホの様々な活用方法を啓発することは必要である。
- 利用の啓発には、初歩の操作方法だけでなく、スマホ利用を楽しみ身近なものにするカリキュラムを提供することで、スマホへの苦手意識減少を狙う。

ピアサポート型運動習慣化アプリ（みんなチャレ）の提供

- <アプリの特徴>
 - 最大5人一組でチームを組成し、毎日の歩数散策中に撮影した写真をスマホで投稿。
 - チャット機能で仲間と情報交換しながら歩行活動を継続する。
 - ⇒運動の習慣化と社会参加（つながり）の創出を目指す。

<健康になるスマホアプリ教室（みんなチャレ使い方教室）実績>（令和7年8月15日現在）

対象者：65歳以上の区民 実施：4教室（2回1教室） 参加者：93人
60日間継続率：83% グループ数：21グループ

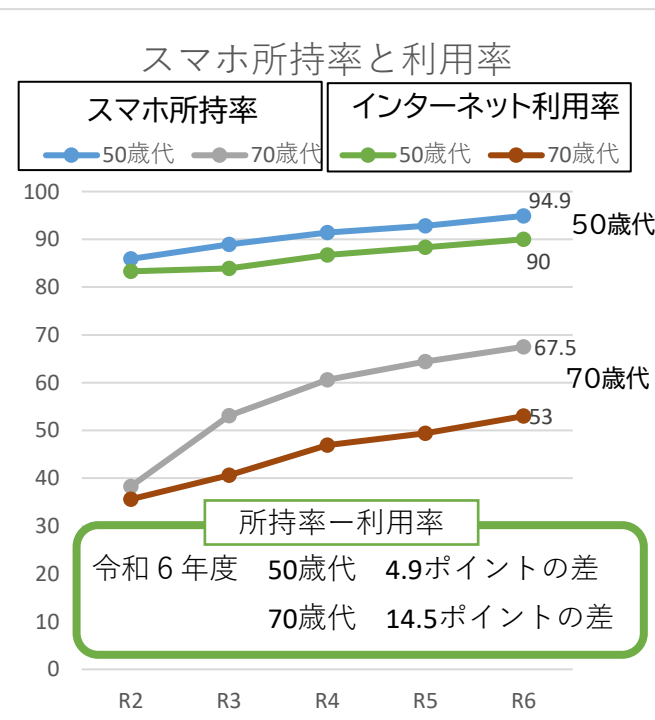
4. 今後の展望

「受」講者から、「自主」活動への移行を仲介・促進するハブ機能アプリ

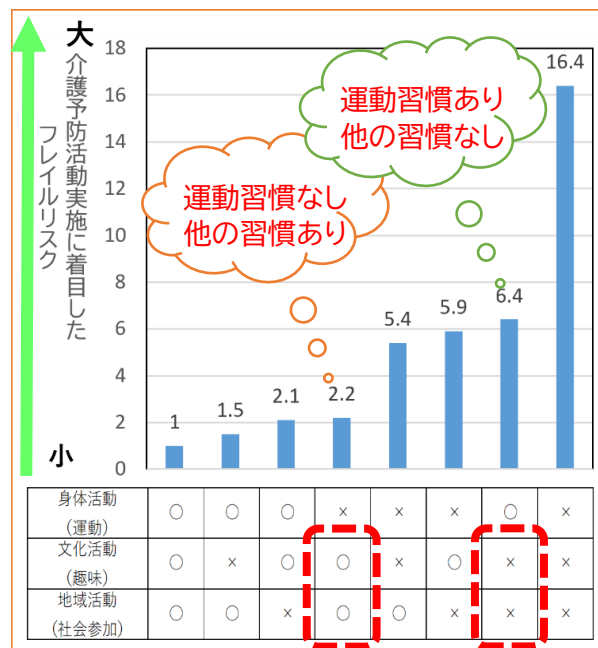
■スマートフォンを用いた介護予防事業を実施することで、2つの課題を同時に解決することを狙う！

2. 背景の根拠

■背景1：スマホ所持率と利用率の乖離（％）

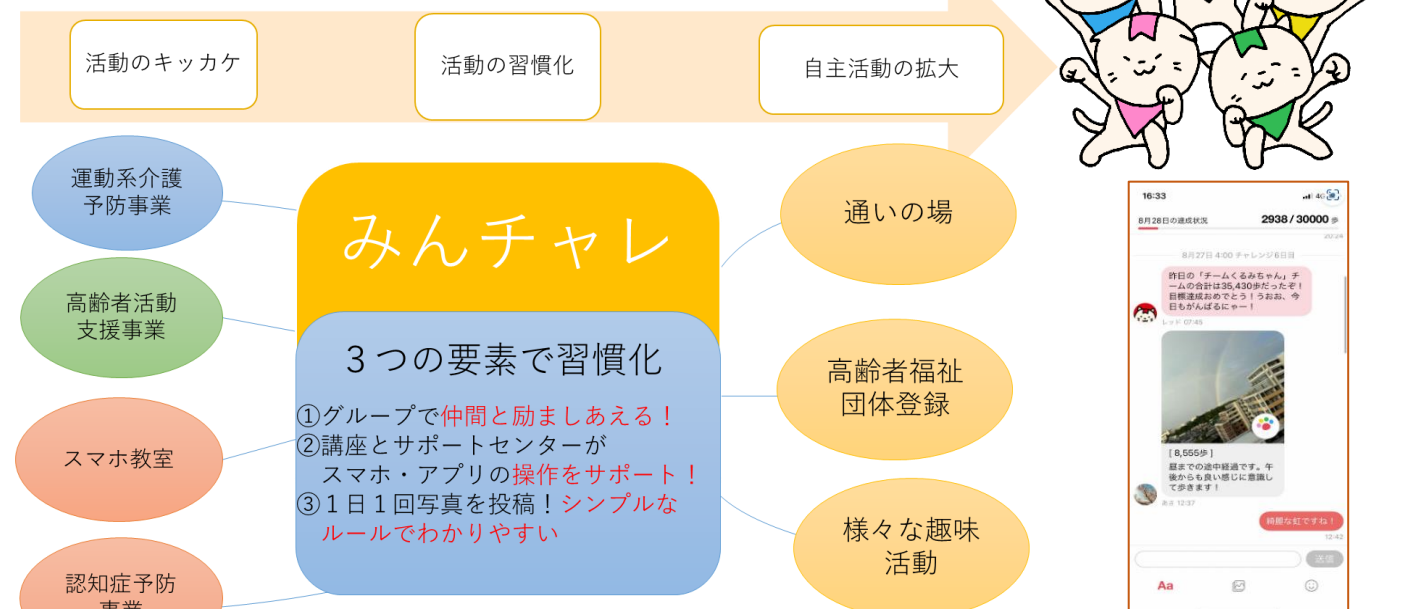


■背景2：「社会参加」の重要性



※「フレイル予防には人のつながりが重要」
東京大学高齢社会総合研究機構より
一部改

※総務省通信利用動向調査
(令和2年度～令和6年度実施分)より作成



スマホの利用開始と継続利活用双方のサポートを充実させ、

高齢者の社会参加促進と、介護予防事業への活用を図る。