



令和6年12月27日

報道関係各位

～西多摩初！ ウォーキングの習慣化でフレイル対策を！～ フレイル対策アプリ「うごくま」の実証実験を実施します！

福生市は、ソフトバンク株式会社とウォーキングの習慣化を応援するフレイル対策アプリ「うごくま」の実証実験を実施します。期間は2月からの約6か月間で、高齢者がスマートフォンに触れる機会を作るとともに、ウォーキングを習慣づけていただくことでフレイル対策を進めます。

■実証実験を通じてフレイル対策の推進を！

市では、令和5年度からスマートフォンを所有していない高齢者に向けてデジタルデバインド対策事業を実施しており、その際、参加者からスマートフォンで利用できる歩数計の利便性について反響がありました。

ソフトバンク株式会社では、歩数計を利用したフレイル対策アプリ「うごくま」を提供しており、フレイル対策を推進する福生市とアプリの効果を測定するソフトバンク株式会社のニーズが合致したことから、今回の実証実験に至りました。

参加者には、実験前後にフレイルリスクのチェックを行うとともに、アプリを使用した感想を伺うことにより当事業の効果測定を実施し、今後の本格稼働に向けて検討します。



■「うごくま」と歩いて健康に！

実証実験参加者を募集します

「うごくま」は、ウォーキングの習慣化を応援する、フレイル対策アプリです。スマートフォンにアプリを入れて歩くだけで簡単に利用できます。本実証実験では、健康に関心のある方や、かわいいキャラクターが好きな方、スマートフォンに触れる機会を作りたい方も募集し、フレイル対策を行います。

〈「うごくま」の機能〉

- ・歩数計
- ・生活チェック（10問に回答してフレイルリスクを確認）
- ・うごくまとの会話（ウォーキングの励みとなるコメントや脳トレなど）



■フレイル対策アプリ「うごくま」実証実験概要

【実験期間】説明会から約6か月

【対象】次のすべてに該当する方

- ・市内在住で65歳以上の方
- ・ご自身のスマートフォンをお持ちの方
- ・うごくま説明会に参加できる方（下表参照）
- ・うごくまの効果測定にご協力いただける方

▼うごくま説明会

会場	日程	時間
もくせい会館 202	2/4（火） 2/6（木）	① 午前9時30分～11時30分 ② 午後1時30分～3時30分
福祉センター 2階研修室	2/7（金）	

【定員】先着100人

【申込み】1月20日（月）～31日（金）の間に、電話で介護福祉課高齢者支援係へ。

【問合せ】介護福祉課高齢者支援係 TEL042-551-1751