

高齢者の健康づくりを支援する『東京Chojuアプリ』の開発

東京都健康長寿医療センター
アプリを活用した高齢者の健康づくり推進事業チーム

高齢者の日常の行動を見える化するアプリを開発し、フレイル※や認知症の早期発見・早期対応に寄与

※フレイル…年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態

- 高齢者にスマートウォッチやアンクルバンドを着用してもらい、ライフログ(歩行速度、会話量、睡眠のデータ等)を収集、フレイルリスクや認知機能の低下を発見する仕組みを開発
- この仕組みを活用し、フレイルや認知機能低下を見える化する「東京Chojuアプリ」を開発。アプリを通じて、行動変容を促すメッセージを発信
- 協定を結んだ区市町村が行う健康づくりの取組もプッシュ通知で案内することを可能とし、地域包括ケアへ直結させる基盤を整備



高齢者がスマートウォッチなどを装着して生活



アプリと連携



スマートフォンから自身のライフログやフレイルのリスク、区市町村からの通知を確認

アプリによる前日の振り返り

