

『鳥取県ICTを活用した 認知機能維持向上事業』

鳥取県福祉保健部 ささえあい福祉局 長寿社会課

いきいき長寿推進担当 主事 岡本 莉奈

次第

①長寿社会課って

②PFS事業の導入背景・経緯

③事業の概要

④事業を実施してみても

⑤今後について

①長寿社会課って

	組織名	事務内容
鳥取県	鳥取県福祉保健部 ささえあい福祉局 長寿社会課	● 介護保険制度の運用に関すること ● 介護支援専門員（ケアマネジャー）に関すること ● 介護職員等による「たん吸引」研修事業に関すること ● 有料老人ホームに関すること ● 介護サービス情報の公表に関すること ● 地域包括ケアの推進に関すること ● 介護人材確保に関すること ● 介護職員初任者研修、実務者研修事業者の指定等に関すること ● 高齢者の生きがいつくり（シニア美術展、ねんりんピックへの選手派遣等）に関すること ● 認知症施策に関すること ● 高齢者への虐待防止、高齢者の権利擁護に関すること（成年後見に関するものを除く） ● 高齢者の行方不明対策に関すること など

①PFS事業の導入背景

コロナ禍の発生（令和元年末～）

- 1 県議会議員からの質問（令和2年11月議会）
 - 介護保険サービス未利用の高齢者への対応
 - 地域の体操教室・介護予防教室や趣味の活動の場の活動縮小及び休止
 - 「通いの場」以外の多様な手段や選択肢の提供
 - 独居等の高齢者に対するICT環境の整備
- 2 人事企画課からPFS事業の募集案内（令和3年5月）
 - 「オンライン認知症予防教室を実施する」という部分を委託するのではなく、その結果として得られる認知機能・身体機能の向上や予防活動の習慣化などを成果として求めたい
⇒ PFS事業の趣旨とやりたいことの趣旨が合致



コロナ禍を契機に、オンラインで自宅から認知症予防に取り組むことのできる健康プログラムをPFS事業として検討し、今後の方向性について関係者と協議

①PFS事業の導入までの経緯

実施までの方向性（キーワード）

- 成果指標の検討（アウトプット指標、アウトカム指標）
→プログラム実施の前後で測定会を実施し認知機能・身体機能向上（アウトカム指標）を成果指標に加えることの検討（鳥取大学と連携）
- プログラム内容の開発企業の選定
→認知症啓発の実績があるエーザイや包括連携協定締結先の日本生命と協議

- 
- ・ オンラインでは、自宅で気軽に他人の目を気にせず参加できることや参加者の状態（MCIかどうかなど）を把握することが困難といったことから、参加者継続率（アウトプット指標）のみで実施
 - ・ 他県ですでにオンライン認知症予防教室の実績があったニッセイ情報テクノロジー（日本生命の子会社）と内容を詰め、契約

②事業の概要

デジタルを活用した認知症予防啓発（ライブ/オンデマンド配信型認知症予防教室の実施）

「「自宅で健康プログラム」とは
感染症や気候等により、外出や参集が難しい状況や、地域の活動状況に左右されず、ライフスタイルに合わせて自宅から脳とからだの健康を維持できるようICTを活用したオンラインプログラム

日本生命保険相互会社と鳥取県の包括連携協定（H29）に基づき、令和4年10月からプログラムの提供を開始。
鳥取県在住の60歳以上の方であれば無料で利用可能。 ※視聴にかかる通信費はご利用者負担。
令和7年7月9日現在の利用者は322人を突破し、認知症予防の取組を支援。

ビデオ配信(週2回、月・木曜日)

いつでもどこでも繰り返し実践！



ライブ配信(第2・第4水曜日※)

講師が直接指導！ ※金曜日の場合あり



テレビにつなげると大画面で視聴可能！ 1回のプログラムは約30分で、誰でも飽きずに継続！

筋トレ
プログラム
8分



音楽
プログラム
7分

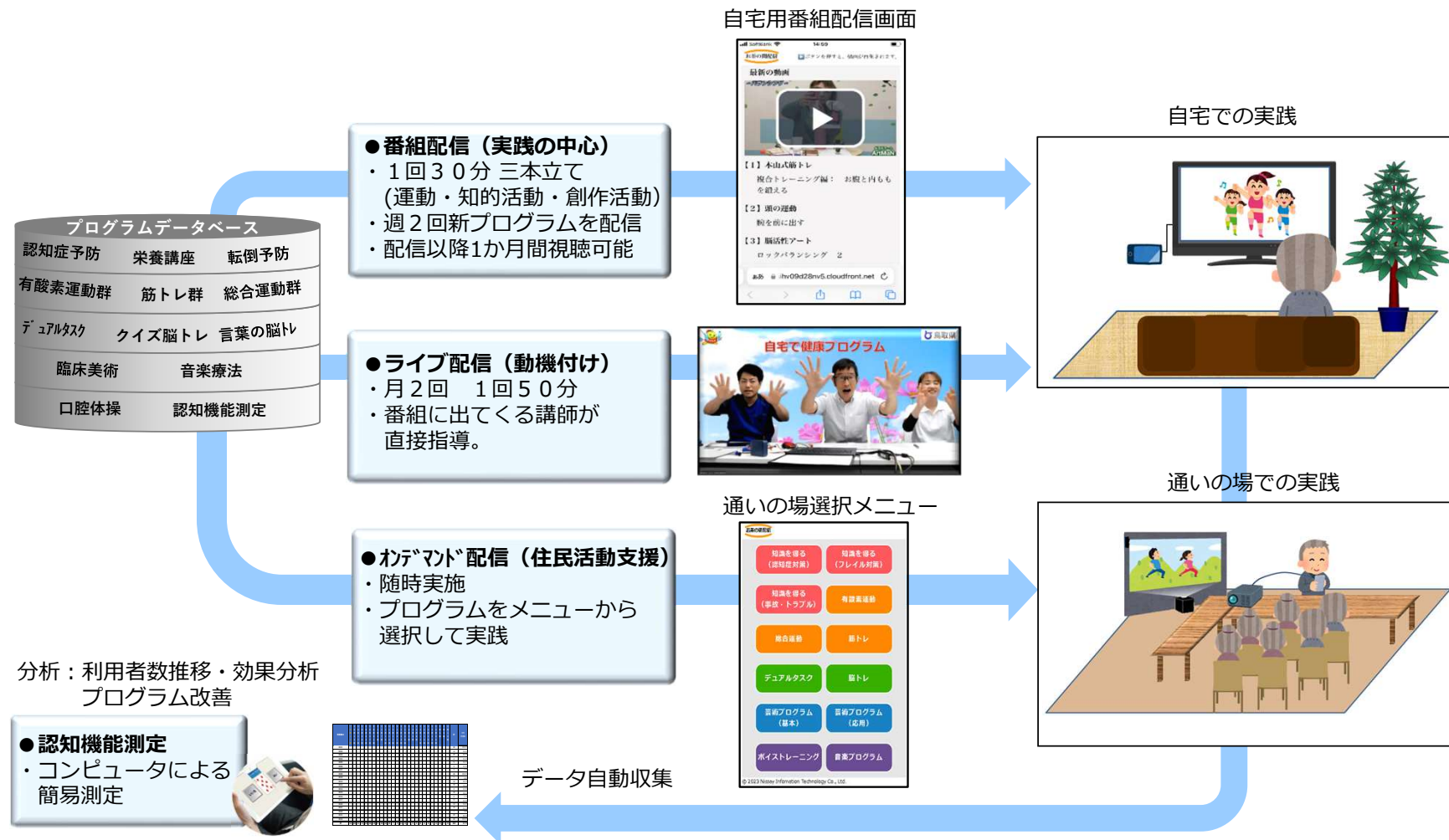


美術
プログラム
15分



提供形態

◆ 自宅での実践から地域の住民主体の取組での活用を想定し、プログラムを配信。実践すると利用データが上がる仕組みを構築



②事業の概要

成果指標について

<参加者継続率の測定方法>

- ・ 申込み以降、一度も参加しない者は「参加者」から除外する
- ・ 月ごとに動画配信、ライブ配信いずれか1回以上視聴した参加者を「当該月継続者」とする
- ・ 動画配信、ライブ配信全回終了後、当該月継続者を集計し、参加者の参加率を算出
(例：4ヶ月の参加→4/12ヶ月=33%の参加率)
- ・ 全参加者の参加率を平均したものを「参加者継続率」とする
(例：Aさん参加率：33%+Bさん参加率：50%+Cさん参加率：75%=参加者継続率：52.67%)
- ・ 当該月継続者確認のため、受注者は発注者に対し、参加者のライブ配信、動画配信の視聴状況を毎月報告する。

<支払基準>

成果連動対象業務の支払上限額の合計×支払割合 (単位：%)

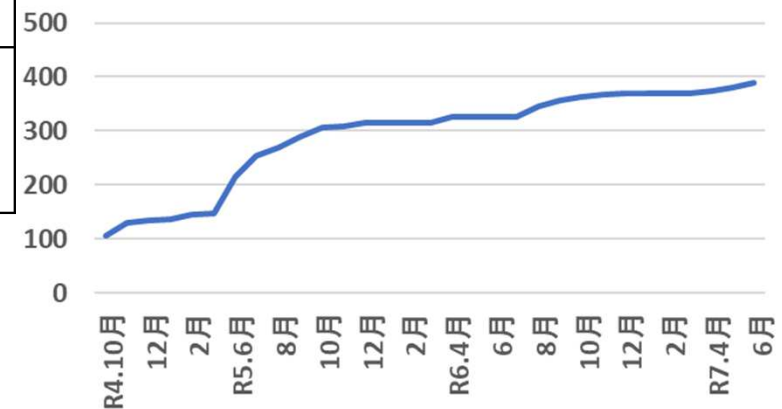
成果指標 (参加者継続率)	~10	~20	~30	~40	~50	~60	~70	~80	~81以上
支払割合	70	74	78	81	85	89	93	96	100

②事業の概要

これまでの実績

契約年度 (動画配信 期間)	契約金額	うち成果連動 対象業務の支 払上限額 (A)	参加者 継続率	支払 割合 (B)	成果連動対 象業務の支 払金額 (A*B)
令和4年度 (R4.10.1～ R5.3.31)	6,336,000円	5,016,000円	75.75%	96%	4,815,360円
令和5年度 (R5.6.1～ R5.11.30)	6,221,600円	5,016,000円	68.7%	93%	4,664,880円
令和6年度 (R6.4.1～ R7.3.31)	8,888,000円	8,360,000円	64.3%	93%	7,774,800円

自宅配信ユーザー数



③事業を実施してみても

事業者側が感じていること

- ・ PFS事業ははじめてであったが、参加者継続率のみの指標となり、結果的に何をすべきか分かりやすく良かった
- ・ 参加者募集のため、親会社の日本生命及び鳥取県と一緒に市町村や各種団体を回り事業のアピールをしたり、一定数集まった後は、高頻度に利用している方へ健康グッズや名産品が当たるキャンペーンの実施、年度末にプログラムの講師からの励ましメッセージを送り、未利用層を再び利用させるよう働きかける等、利用層を増やし利用を継続するプロモーションを実施
- ・ 実際に参加者が増加し、参加者継続率の増加につながると、事業者としても満足度が高まった
 - ⇒ 通常の委託契約では委託業務の内容や運営に重きを置きがち
 - = 仕様書に書かれた業務を実施するだけになりがち
 - ⇒ PFSではそれに加えて事業の周知（参加者の増加）を委託者側と一緒に検討し実施

自治体側が感じていること

- ・ 事業の周知を事業者と一緒に実施できる（民間のノウハウ（高齢者に届きやすい広報の仕方など）を活用できる、マンパワー不足の解消）
- ・ 成果に見合った支払とすることで事業の費用対効果の向上（無駄な支出が抑えられる）

④今後について

課題	取組方針
●認知機能・身体機能向上の評価 ●参加者数の停滞（全庁的にR7よりイベント等が実施できなくなったことによるもの） ●認知症高齢者数の削減、医療費の削減効果の確認	●認知機能測定ツール「のうKNOW」を用いて事業改善、継続の判断の参考とする ●地域の公民館等における出前説明会の実施、市町村が実施する健康診断や介護予防教室等の際にアピールしてもらう

認知機能測定ツール「のうKNOW」について

「のうKNOW」とは

エーザイ（株）が提供する、脳の健康度（ブレインパフォーマンス）をセルフチェックできるツール

月に1回～年に数回など、定期的な実施を促し、モチベーションの維持につなげる。

ブレインパフォーマンスの低下の要因には、血糖値や血圧などの管理可能な因子、睡眠障害やストレス不安などの可逆的なリスク因子が含まれています。リスク要因を知り、それらを管理（改善）することにより、ブレインパフォーマンスを向上できる可能性がある。

定期的にブレインパフォーマンスをチェックする習慣を身に付け、脳の状態を把握しながらリスク要因の管理を行う上での指標として活用することで早期発見・早期治療につなげる。

脳の反応速度チェック



難易度：★☆☆ / 目安時間：3分

カードがめくられたら「はい」を押すことで反応の速さをチェックします。

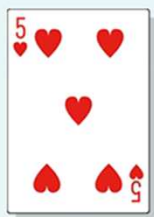
注意力チェック



難易度：★☆☆ / 目安時間：3分

カードが赤の場合は「はい」、黒の場合は「いいえ」を押すことで注意力をチェックします。

視覚学習チェック



難易度：★★★ / 目安時間：6分

表示されたカードが以前に出てきたものと同じかを答えることで視覚記憶力をチェックします。

記憶力チェック



難易度：★☆☆ / 目安時間：3分

めくられたカードが直前のものと同じかどうかをみることで、一時的に必要な記憶の保持ができているかをチェックします。

〈年齢とブレインパフォーマンス（イメージ図）〉



監修：東京都健康長寿医療センター 副院長 岩田淳先生

令和6年度 「のうKNOW」 実施結果

「集中カスコア」：ブレインパフォーマンスに関する反応速度や注意力を総合的に評価したスコア

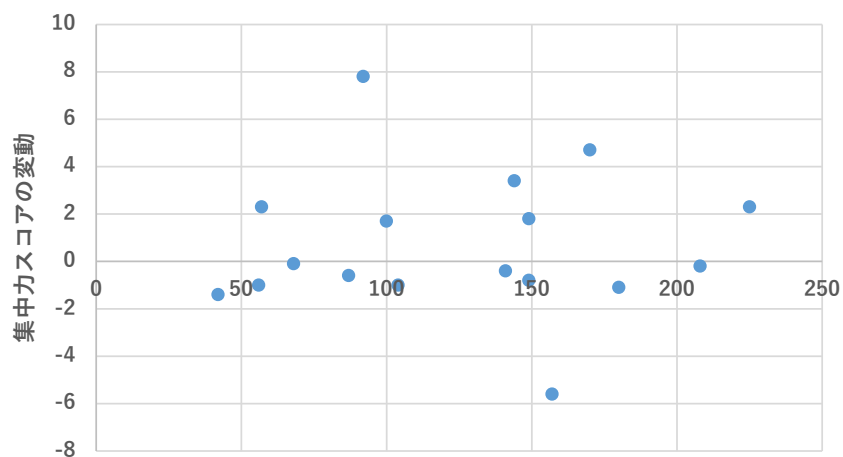
「記憶カスコア」：ブレインパフォーマンスに関する視覚学習や記憶を総合的に評価したスコア

<スコアについて>

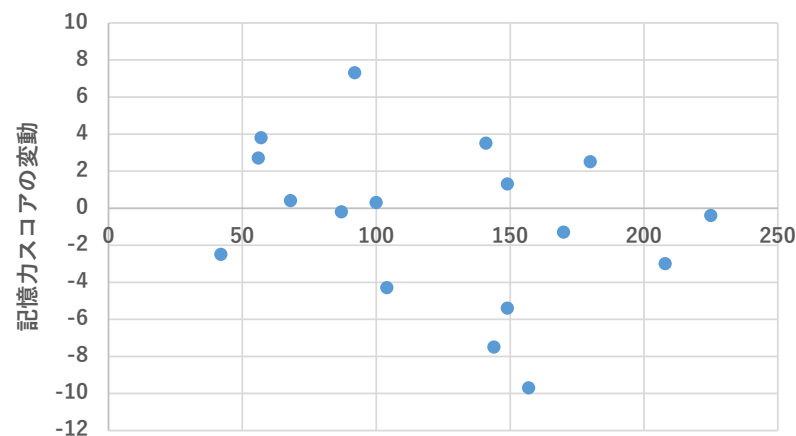
20点以上：ランクA . . . 正常

20点未満～15点：ランクB . . . ボーダーライン

15点未満：ランクC . . . **維持活動が必要**



「自宅で健康プログラム」取組回数



「自宅で健康プログラム」取組回数

継続的に取り組むことでブレインパフォーマンスの低下防止、向上に寄与

「自宅で健康プログラム」への参加方法

以下の事項を鳥取県長寿社会課までお知らせください。

- (1)お名前（漢字及びフリガナ）
- (2)サロン名及びその会員の人数
 - ※サロン等団体利用の方のみ記入。
 - ※個人だけど番組表形式で、好きな動画を自分で選んで取組みたい方はその旨記入。
- (3)郵便番号及び住所
- (4)電話番号
- (5)メールアドレス
 - ※週2回、動画配信のご案内を、月2回、ライブ配信のご案内メールを送付
 - ※メールでのご案内が不要な方はなくてもOK



カメラで読み込んでいただくと自動でメールの宛先、件名が入力されますので、上記の事項を入力の上送信ください。 >>

(参考：その他) デジタルを活用した認知症予防啓発

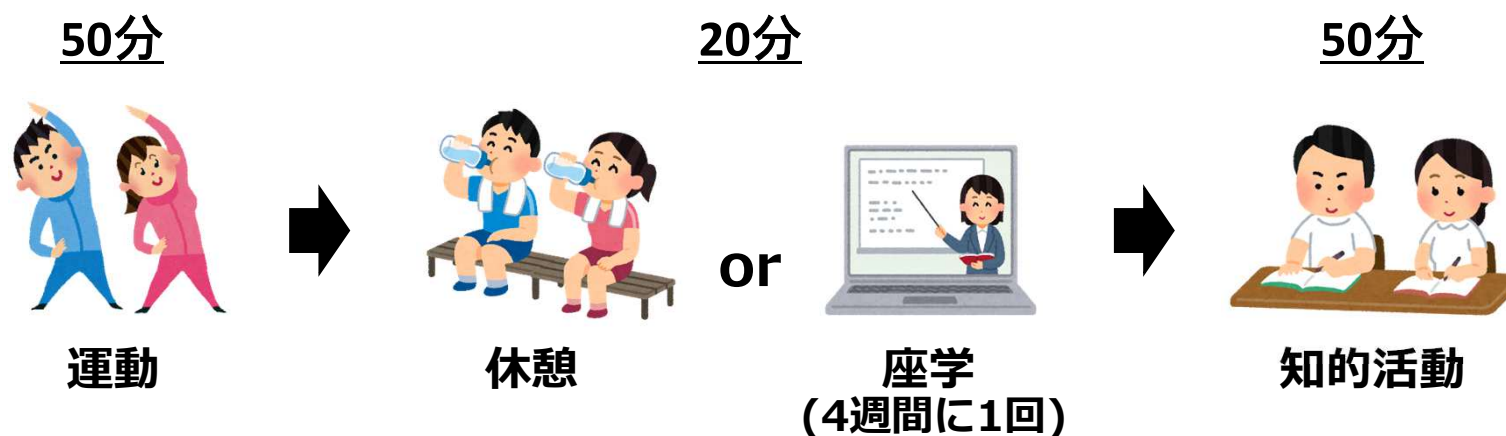
「とっとり方式認知症予防プログラム」普及啓発事業について

「とっとり方式認知症予防プログラム」とは

日本財団との共同プロジェクトとして、鳥取大学・伯耆町・鳥取県が連携し、専門家による知見を生かし開発した本県独自の認知症予防プログラム。

H29～H30年度の2ヶ年度にわたり、伯耆町の高齢者136人を対象にこのプログラムを実施し、実施前後の認知機能や身体機能等の測定データを比較・分析したところ、認知機能の改善・身体機能の向上が医学的に証明された。現在は、(公社)鳥取県老人クラブ連合会と連携し、地域の公民館等で体験会等を実施し、県内への普及を進めている。また、当プログラムを導入してみたい県外(県内含む)の団体へDVDやパンフレット等を無償で配布し、普及を図っている。

『 週1回2時間・24週間実施 (1教室 12-15人) 』



(参考：その他) デジタルを活用した認知症予防啓発

SNSを活用した普及啓発&早期発見・相談支援について

「脳とからだの健康LINE」

鳥取大学医学部認知症予防学講座教授の浦上克哉氏が監修を務め、認知症やフレイル予防に関する情報等を配信する鳥取県長寿社会課公式LINE

いいですね！この調子です！



皆さまのご参加をお待ちしています！！
詳しくはこちら↓をご覧ください。
<https://rua.jp/IKaczCM>

鳥取県 脳とからだの健康リスクチェック

新しいことを始めるのは面倒だ

はい

いいえ



12 / 15 問

令和7年7月9日時点で1,648名が登録し、そのうち20代～50代の方が約4割を占め、若いうちからの生活習慣の見直し・気づきへのつながりを支援。
また、認知症は早期相談及び診療により、進行を抑えることが可能となる場合があるため、LINEで気軽に相談が行えるよう、認知症疾患医療センターと連携した取組みも実施。



登録はこちら>>

脳の健康リスクチェック

「脳とからだの健康LINE」

鳥取県、役立つ情報発信

鳥取県は、認知症予防や健康に関する情報を発信する公式LINE「脳とからだの健康LINE」(監修・浦上克哉鳥取大学医学部認知症予防学講座教授)を開設している。「脳の健康リスクチェック」など役立つ情報を提供し、県民に認知症予防へ関心を高めてもらう。

脳の健康リスクチェックは、日常生活や食生活などの質問に答えると、自身の脳の健康状態や予防法に関するアドバイスがもらえる。また、認知症予防について学ぶコーナーや抽選で特産品が当たるウォーキングアプリの紹介など、楽しみながら健康づくりにつながる企画を提供している。

「脳とからだの健康LINE」はQRコードからLINEにアクセスし、友だち登録。浦上教授のブログなど、認知症に関する最新情報をまとめた「とっとり認知症ポータルサイト」のURLは<https://www.pref.tottori.lg.jp/Dementia/>



鳥取県長寿社会課
公式キャラクター
「どりネコ」



「脳とからだの健康LINE」のQRコード

※出典：R7.6.14日本海新聞記事