

(別紙3)

平成28年度
シニアネット・フォーラム21 in 東京 2016

【報告書】

平成28年3月

一般財団法人 ニューメディア開発協会

「シニアネットフォーラム21 in 東京2016」を開催

シニアネット構築研究会として平成27年度は平成28年3月に千代田区永田町で「シニアネットフォーラム21 in 東京2016」を開催しました。シニア層や自治体・企業の関係者等が一堂に会しシニアネットの社会的意義や具体的な活動研究等熱い議論と深い交流を行う中、シニアの自立・と社会参加を促し、地域振興につなげるべくシニアネットの普及・拡大を図りました。定員を大きく上回る参加者を得、盛況裡に終わることが出来ました。

基調講演、特別セミナー、シニア情報生活アドバイザー16名の特別表彰を行い、示唆に富んだ講演により今後の展開に極めて有意義なものとなりました。

今年度は、1日間で52団体、約200人の方が参加され、和やかな雰囲気の中にも熱のこもった議論が展開され、経済産業省ヘルスケア産業課梶川殿による「生涯現役社会の構築に向けて・超高齢化社会への対応」ご講演等、非常に盛況であり、シニアにおいてもこれらの機器に非常に関心の強いことをうかがわせました。今後自己の再学習・チャレンジ、タブレット機器等新しいIT機器の知識を取り入れたシニアネット活動等を通して、地域のために貢献したいとする意識が生まれる事が期待されます。



写真1 理事長 岡部 武尚



写真2 経済産業省商務情報政策局
ヘルスケア産業課 梶川 文博 氏



写真3 シニア情報生活アドバイザー特別表彰

シニアネットフォーラム21 in 東京2016

成果報告

1. 日 時:平成28年3月11日(金 9時30分~15時50分)
2. 場 所:東京都千代田区永田町2-16-2 星陵会館
後援:経済産業省、総務省
協力:日本マイクロソフト株式会社

式 次 第

1. 主催者挨拶

一般財団法人ニューメディア開発協会 理事長 岡部 武尚

2. 来賓挨拶

経済産業省 商務情報政策局情報政策課
情報プロジェクト室長 村上 智信 氏
総務省 情報流通行政局情報通信利用促進課
課長補佐 岡崎 浩幸 氏

3. 特別講演

「生涯現役社会の構築に向けて 超高齢化社会への対応」

経済産業省 商務情報政策局ヘルスケア産業課
課長補佐 梶川 文博 氏

4. 事例発表1

「平成26年度総務省過疎化対策事業」をベースとした過疎地における
タブレット講習の事例発表」

NPO信州ソフトウェア協会 小穴 一郎 氏

事例発表 2

「NTT東日本のICカード等を使用したタブレット教室の事例発表」

株式会社キッズ・コーポレーション

アカウントプランニング部 浦瀬 亘 氏

5. 事業報告

「タブレット講習制度の創設に関する提案について」

～シニア情報生活アドバイザーの活躍の場の拡大を目指して～

6. シニア情報生活アドバイザー特別表彰

山本 由利子 松崎 幸子 茶谷 昌治 外間 元雄 山口 健徳
花牟禮 通 孕石 宏嗣 中司 和雄 竹村 元宏 野尻 幸喜
村川 渡 長南 誠一 福岡 壽夫 竹村 節子 守家 等
福地 道允（敬称略）

7. 各種講演／実践セミナー1

(A) 電子書籍「Kindle 本」出版セミナー

NPO シニアSOHO横浜・神奈川 大熊 勇雄 氏

(B) H28年度シニア情報生活アドバイザー養成講座変更点、指導要領の説明

NPO法人自立化支援ネットワーク 生部圭助 氏

(C) Windows10 体験教室

日本マイクロソフト株式会社 (SurFace Pro3 を使用)

各種講演／実践セミナー2

(A) スマホ、タブレットによる認知症予防講座の可能性

NPO 法人シニアSOHO世田谷 山根 明 氏

(B) H28年度シニア情報生活アドバイザー養成講座変更点、指導要領の説明

NPO法人自立化支援ネットワーク 生部圭助 氏

(C) Windows10 体験教室

日本マイクロソフト株式会社 (SurFace Pro3 を使用)

(D) NPO/任意団体のマイナー制度対応及びその他について

(一財)ニューメディア開発協会 総務グループ長 馬場宏充

次世代ヘルスケア産業の創出

— 生涯現役社会の実現に向けて —

平成28年3月
経済産業省
ヘルスケア産業課

目次

I. 現状と課題

II. 次世代ヘルスケア産業の創出(供給面の対策)

III. 健康経営の推進(需要面の対策)

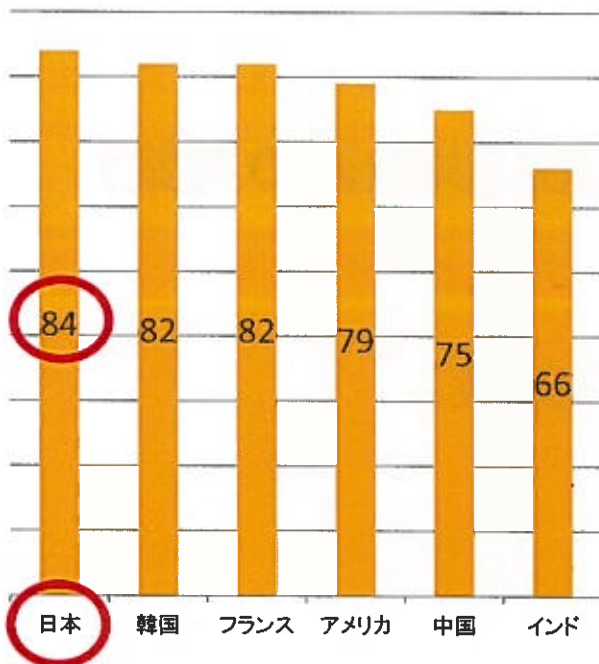
現状と課題

高齢化の進展（平均寿命と高齢化率）



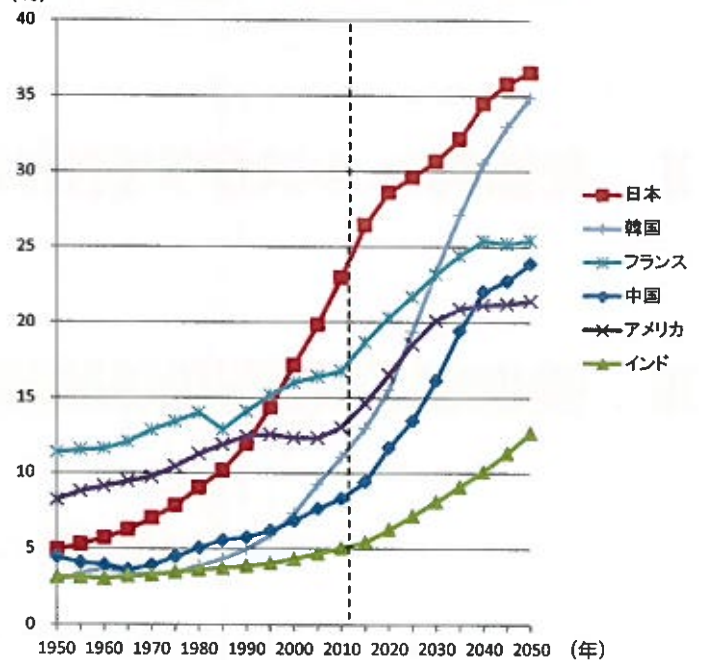
○ 日本は世界一の長寿国であるが、**高齢化率**においても世界で最も高い水準にあり、**2050年には65歳以上人口は40%近くになる見込み**。

【世界の平均寿命】



出典：平成27年版高齢社会白書

【各国の高齢化率】
(総人口に占める65歳以上人口の推移)

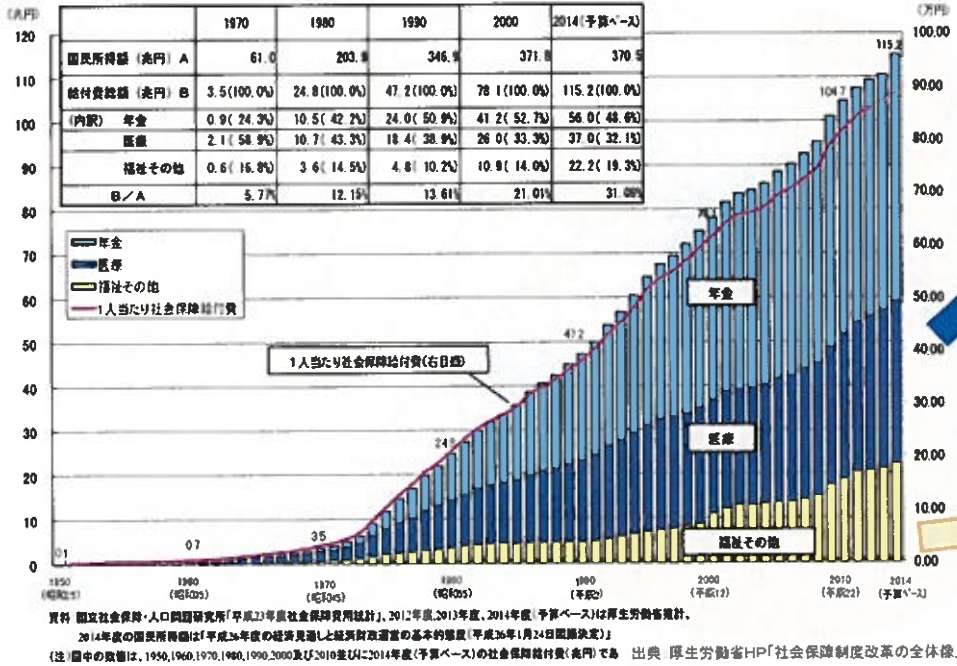


備考：2015年以降は中位予測。

出典：国連「World Population Prospects: The 2012 Revision」

- 社会給付費は年々増加しており、**2014年度は115兆円を上回る水準。**
- 現在、**国民医療費は40兆円**を超えており、**2025年には約60兆円に達する見込み。**
- **介護保険給付費**は現在の**10兆円**から**2025年には約21兆円に達する見込み。**

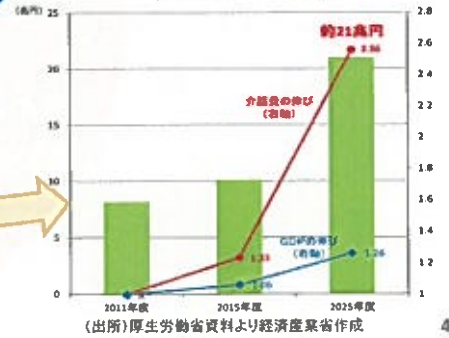
【社会保障給付費】



【国民医療費の見通し】



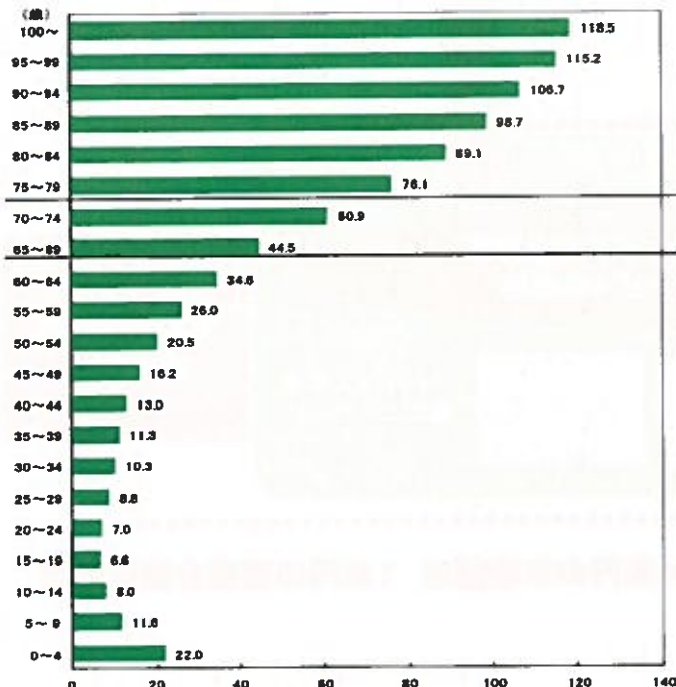
【介護保険給付の見通し】



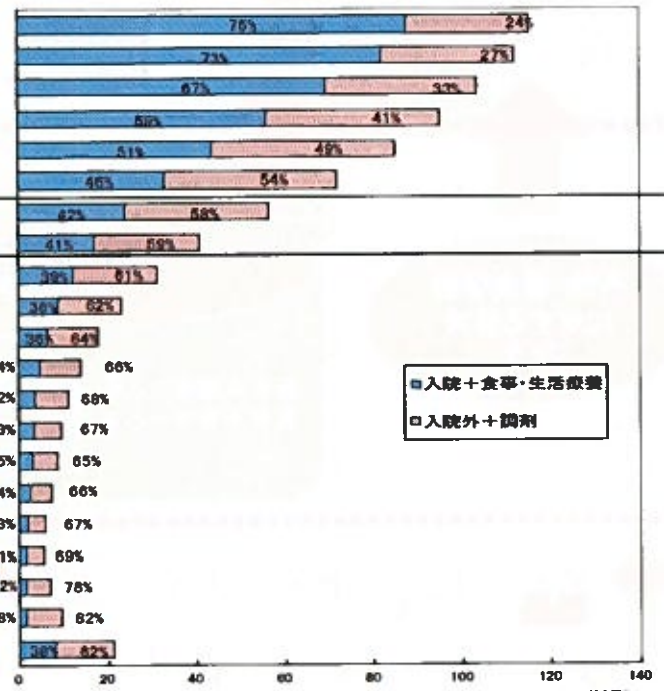
<参考> 年齢階級別1人当たり医療費(平成22年度)(医療保険制度分)

- 一人当たり医療費を年齢階級別に見ると、年齢とともに高くなり、**70歳代までは外来(入院外+調剤)**の割合が高いが、**80歳代になると入院(入院+食事・生活療養)**の割合が高くなる。

(医療費計)



(医科診療費)

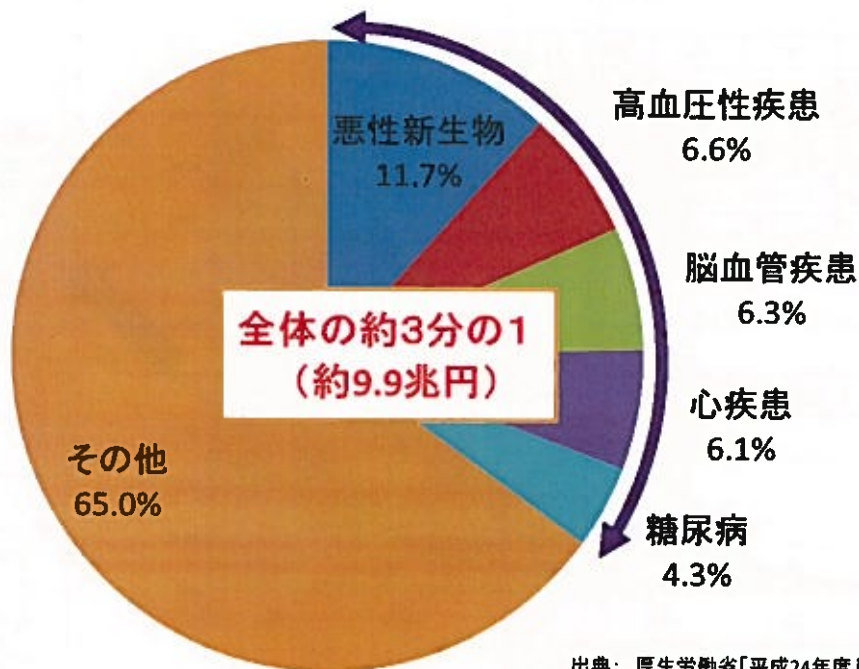


※ 「医療給付費態調査報告」(厚生労働省保険局)等より作成

国民医療費の3分の1を占める生活習慣病

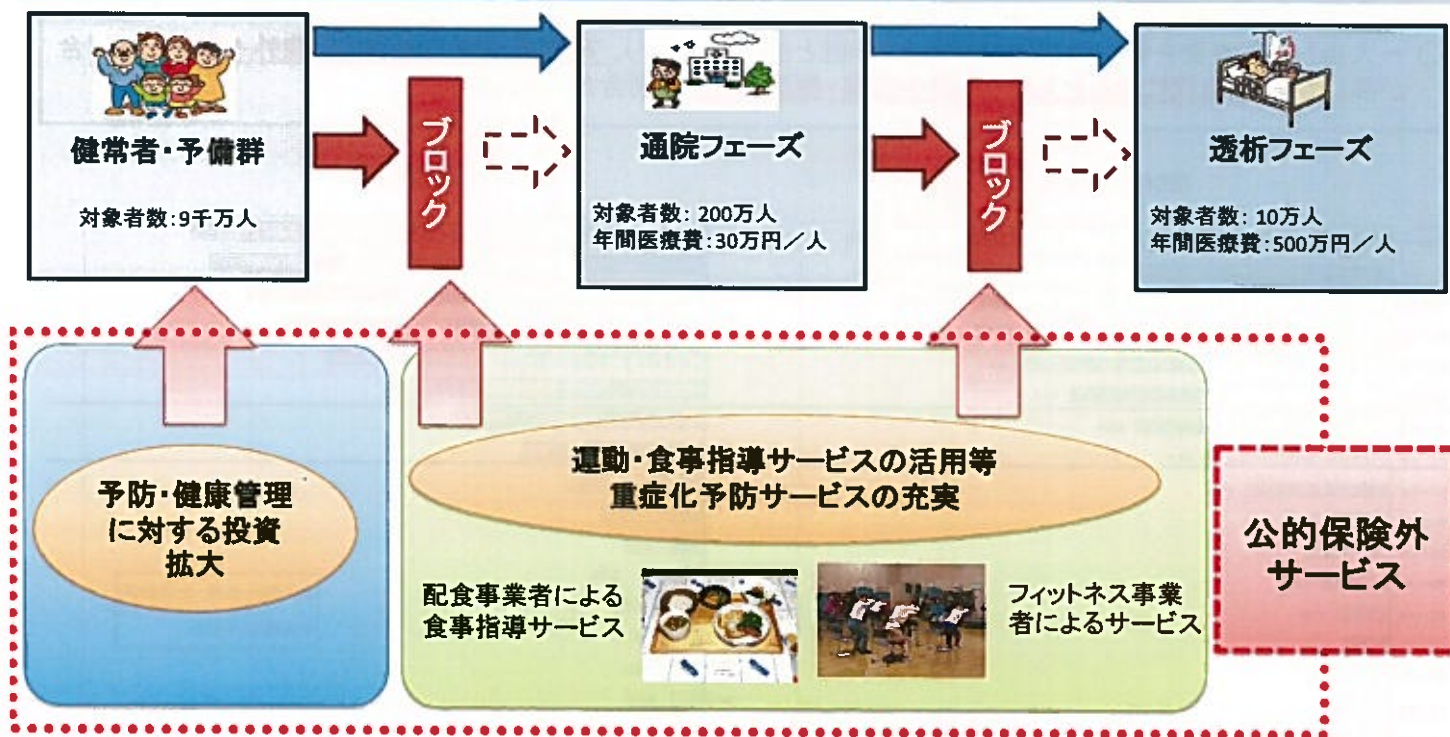
○ 国民医療費のうち、**医科診療医療費の約3分の1(9.9兆円)**は生活習慣病関連。この部分は、公的保険外の予防・健康管理サービス産業を積極的に創出することにより、医療費の適正化につながる分野。

【医科診療医療費に占める生活習慣病の割合】（平成24年度）



出典：厚生労働省「平成24年度 国民医療費の概況」

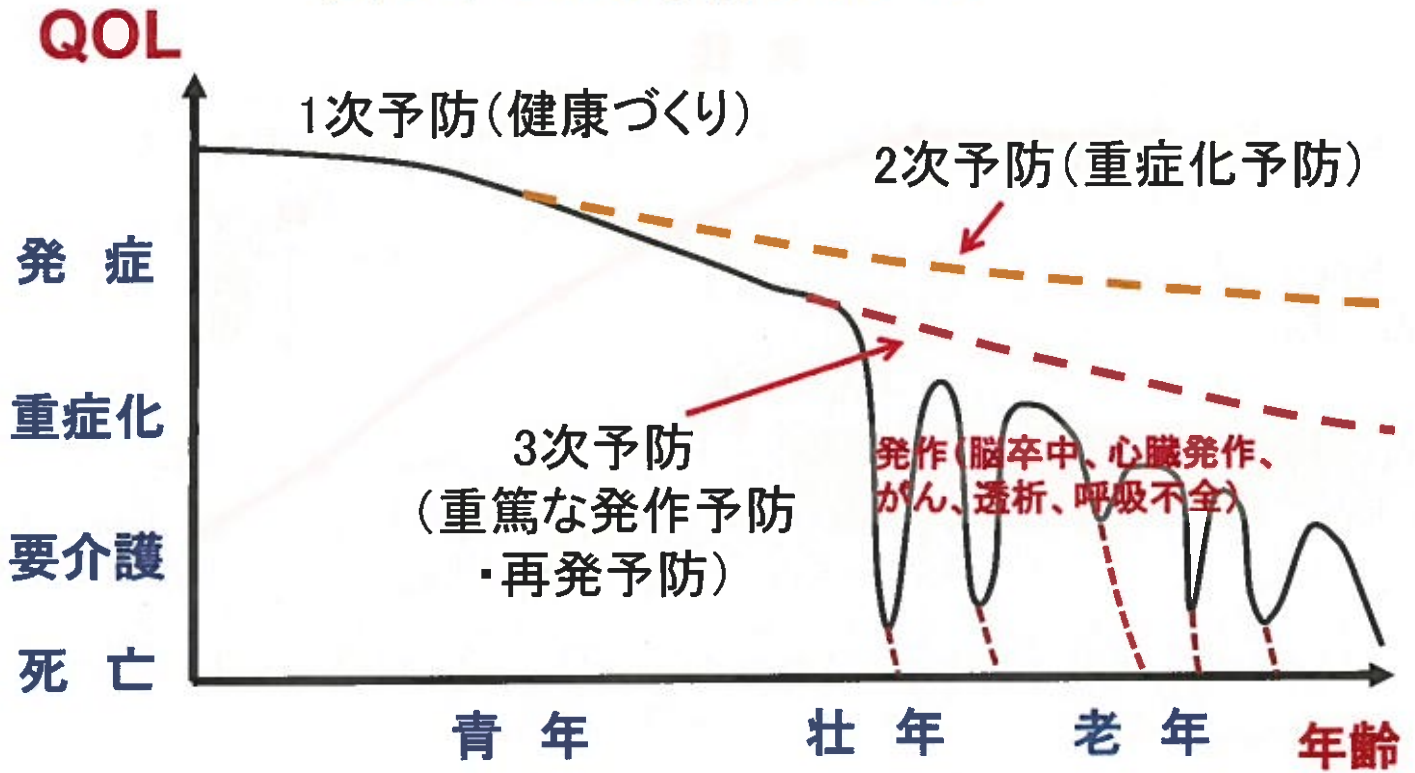
<参考> 予防・健康管理サービスへの期待(糖尿病の例)



➡ 糖尿病以外の生活習慣病を合わせると、年間4兆円の市場創出、1兆円の医療介護費削減効果が見込まれる。

(備考)株式会社日本総研(2013)『経済産業省「平成24年度医療・介護等関連分野における規制改革・産業創出調査研究事業(医療・介護関連サービス産業創出調査事業)調査研究報告書」』図6-49。
(注)各疾患について健康から重症(慢性化)に至るいくつかのステージ別人員、費用、対応するサービス単価を基に、例えば10%のサービス利用率で生まれる市場規模と医療費削減額を算出している。

ライフイベントと予防のイメージ

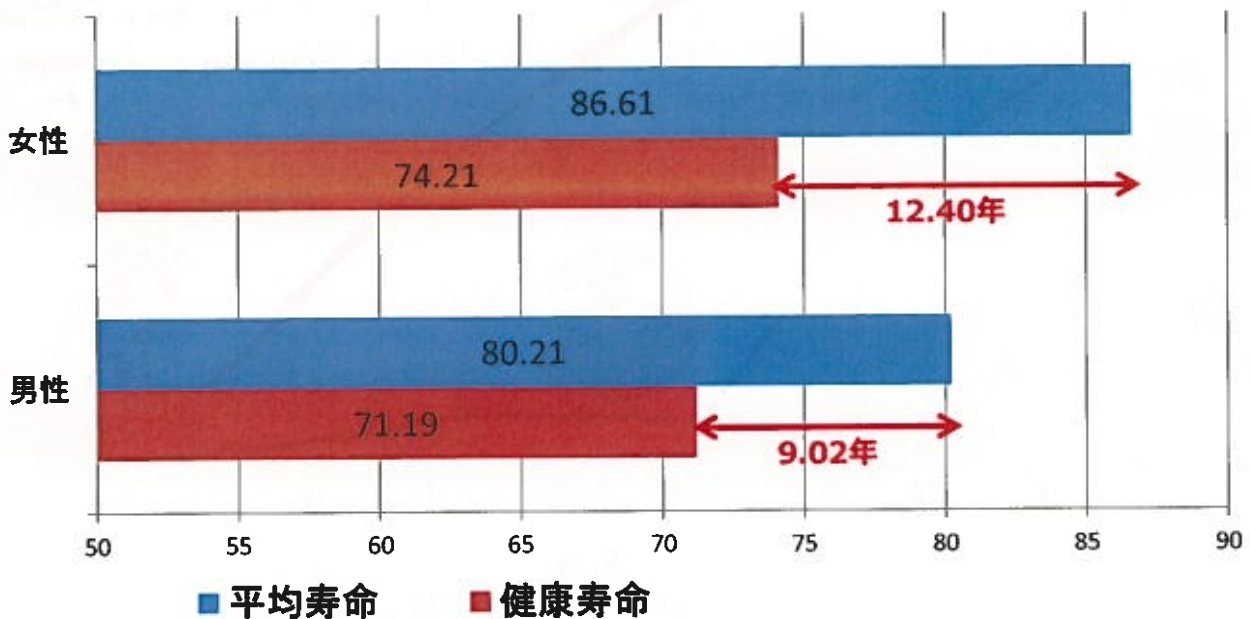


出所) 永井良三 自治医科大学

平均寿命と健康寿命

- 平均寿命も世界一であるが、平均寿命と健康寿命の差(不健康寿命)は約10年。
- 健康寿命を延伸し、平均寿命との差を如何に小さくするかが重要。

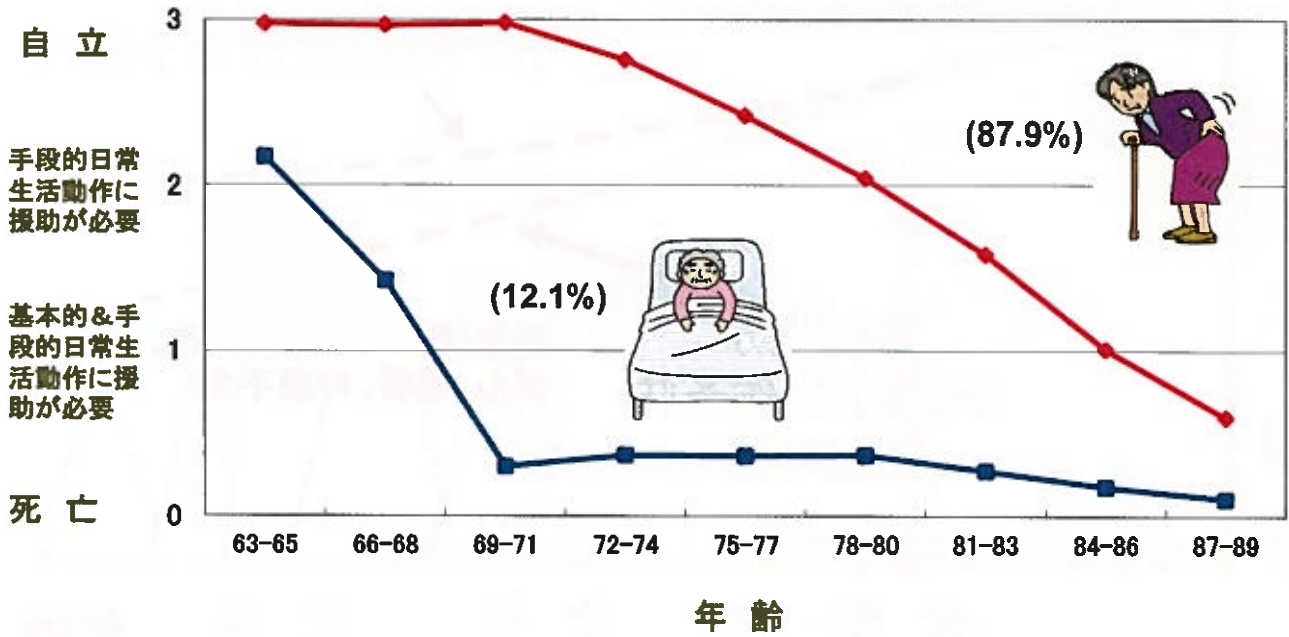
【日本の平均寿命と健康寿命】



出典：平成27年版高齢社会白書

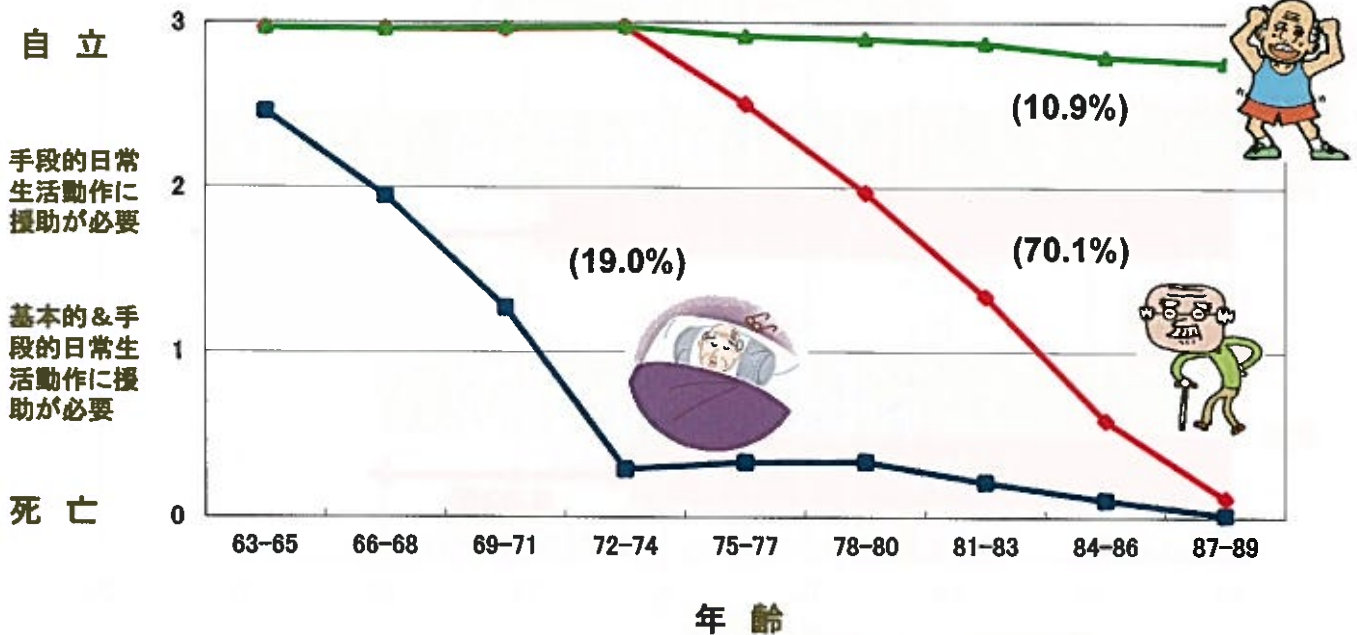
—全国高齢者20年の追跡調査—

女性



—全国高齢者20年の追跡調査—

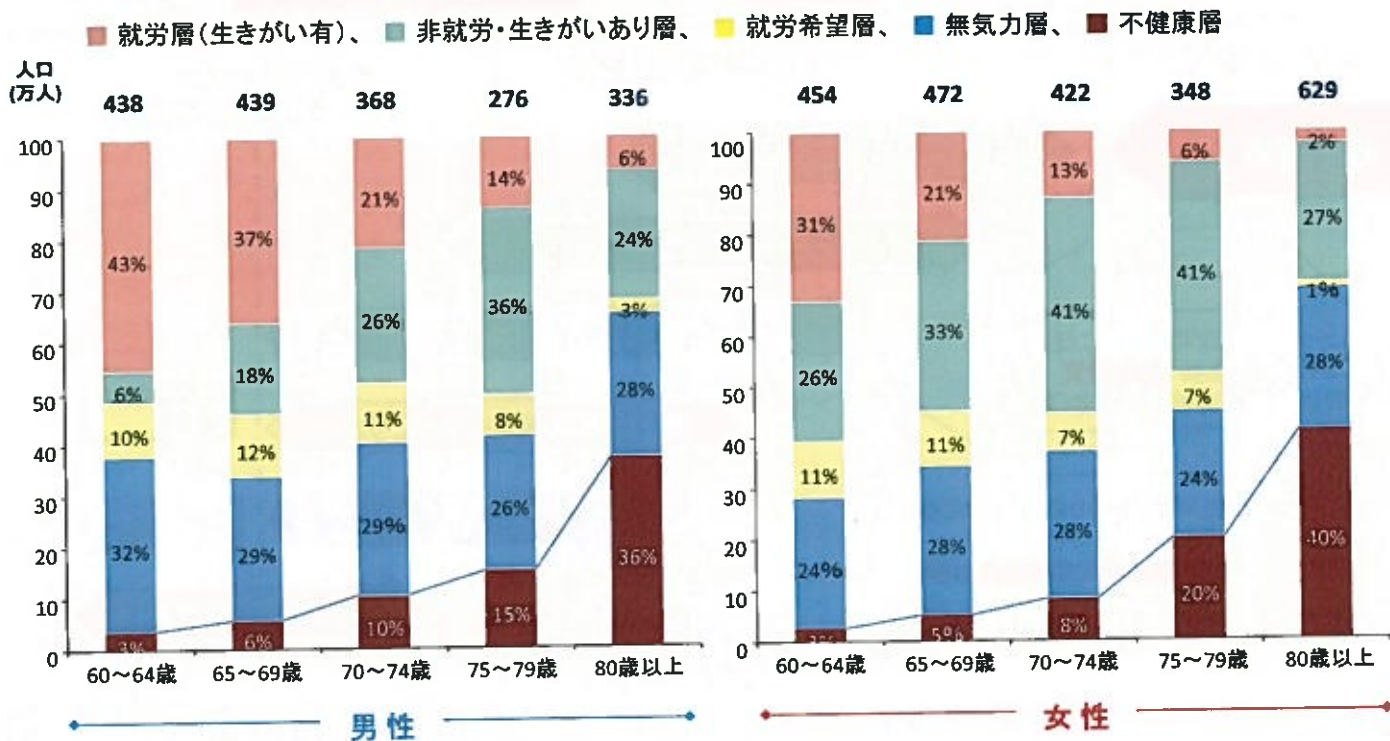
男性



高齢者の健康状態と活動の状況

○ 80歳近くまでは、男女ともに**大半の高齢者が身体的に健康な状態を維持**している。

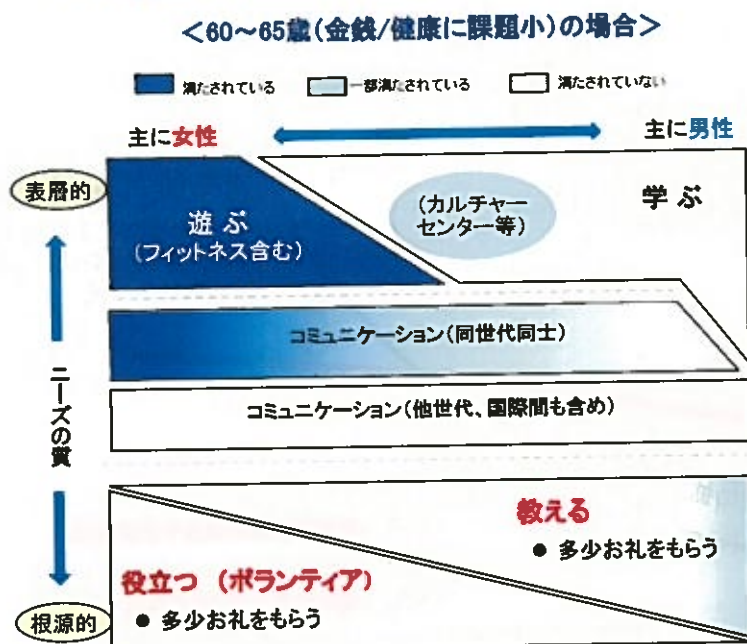
年代/性別に高齢者をタイプ分けした場合の割合推移



高齢者は何を求めているのか

○ 高齢者には、「学びたい」、「遊びたい」など多様なニーズがあるが、「役に立ちたい」、「教えたい」といった**根源的なニーズを踏まえた対応**が重要。

高齢者のセグメント分類とニーズの構造



出所 内閣府「平成20年度 高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」、DI分析

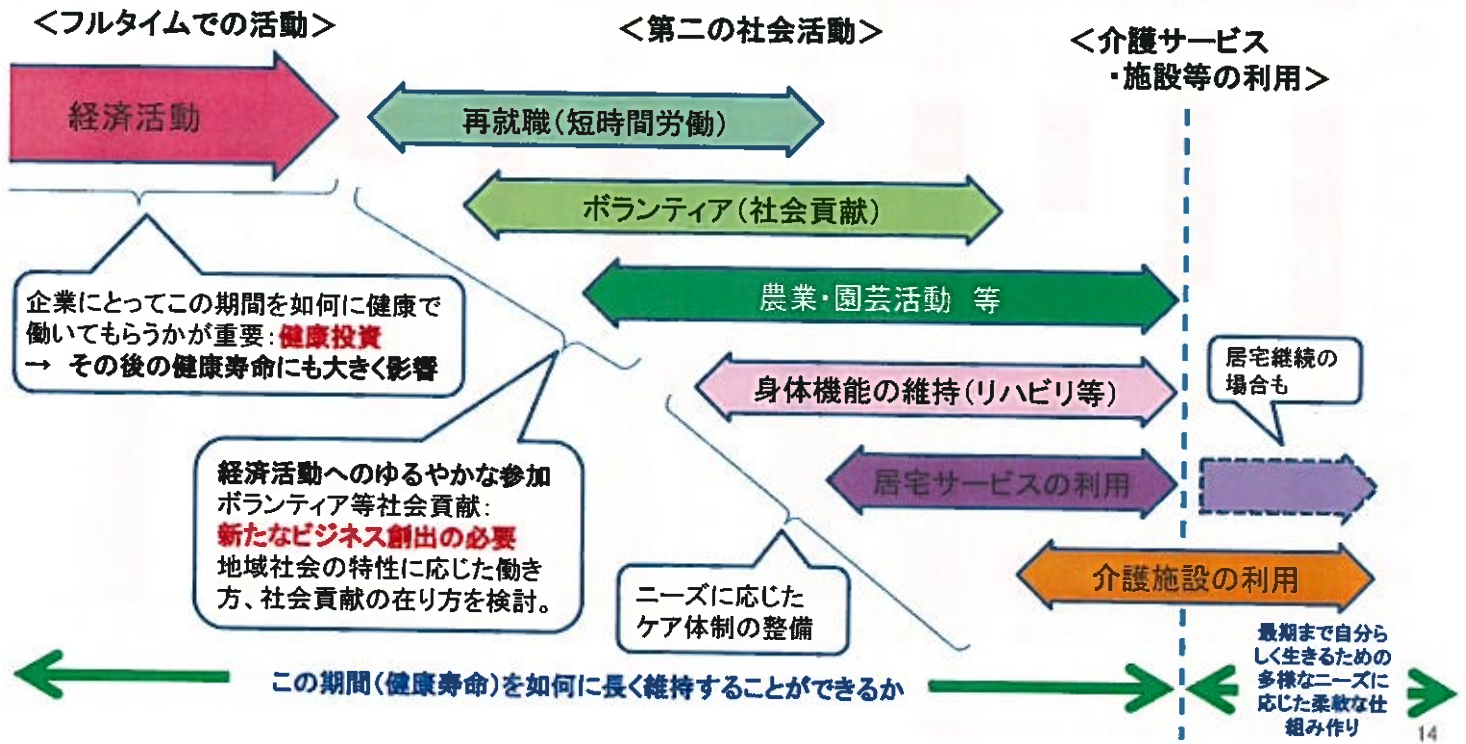
高齢者ニーズの深層

- 健康でありたい
健康が全ての基本との強い実感
- 気負わず生きたい
苦勞してきたので、肩の力を抜いて生きたい。
“単純な仕事を気楽にやりたい。”
- 尊重されたい
自分のこれまでの生を意義あるものと捉えたい。
“普段は厄介物扱いで、職場で感謝されるのは喜び。”
- 社会の中に居たい
孤独になることは怖い。
“死ぬ時は独りでも、それまでは人に囲まれていたい。”

出所: DI高齢者インタビュー

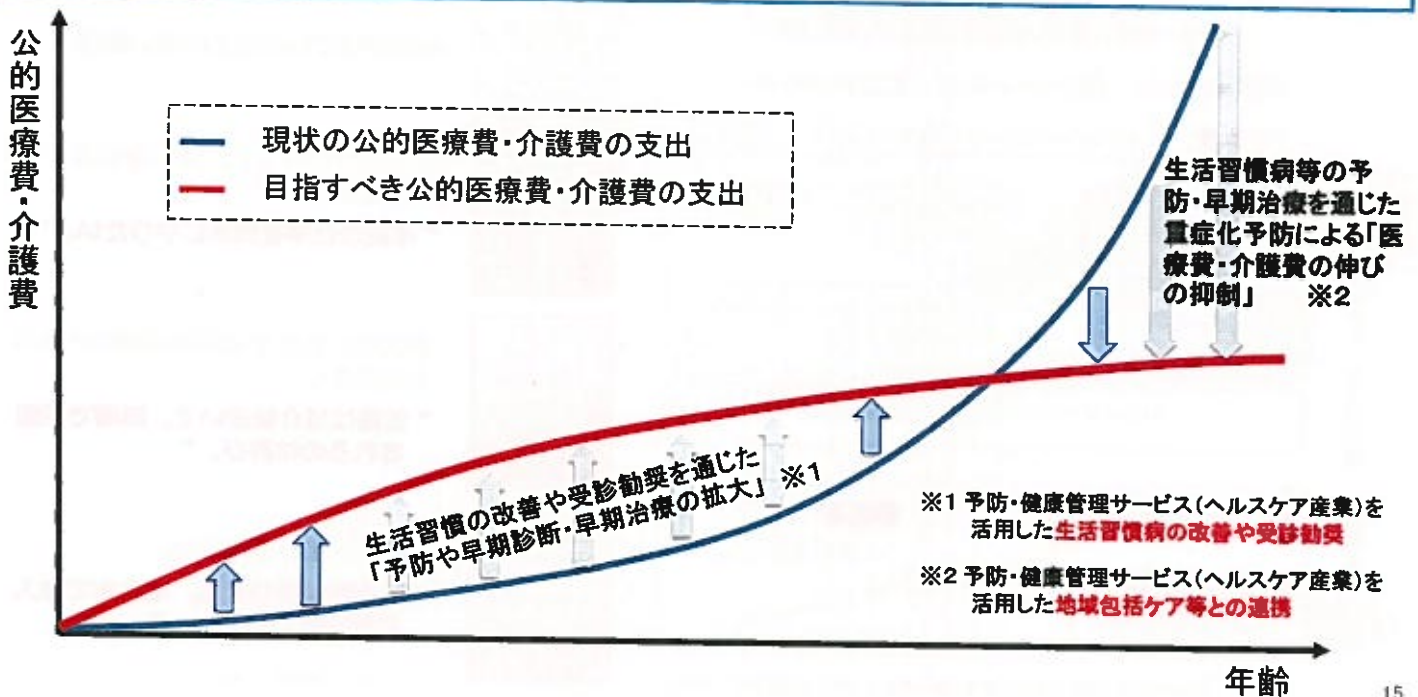
政策の方向性 ～「生涯現役社会」の構築～

- 誰もが**健康で長生き**することを望めば、社会は**必然的に高齢化**する。→「**高齢化社会**」は**人類の理想**。
- 戦後豊かな経済社会が実現し、**平均寿命が約50歳から約80歳**に伸び、**一世代(30年)分の国民**が出現。
- 国民の平均寿命の延伸に対応して、「**生涯現役**」を前提とした**社会経済システムの再構築**が必要。



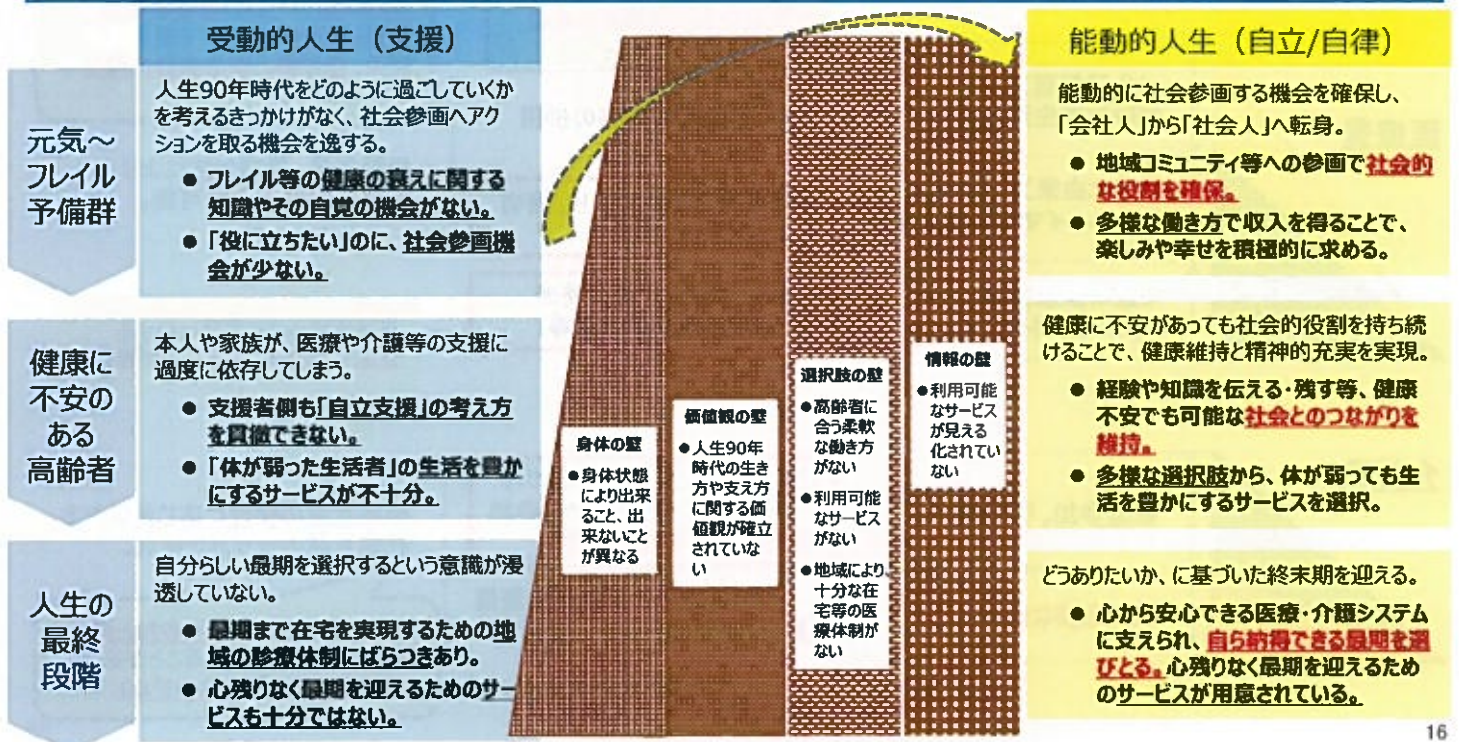
目指すべき姿 ～予防・健康管理への重点化～

- 公的保険外の予防・健康管理サービスの活用(**セルフメディケーションの推進**)を通じて、生活習慣の改善や受診勧奨等を促すことにより、『**①国民の健康寿命の延伸**』と『**②新産業の創出**』を同時に達成し、『**③あるべき医療費・介護費の実現**』につなげる。
- 具体的には、①生活習慣病等に関して、「重症化した後の治療」から「**予防や早期診断・早期治療**」に重点化するとともに、②地域包括ケアシステムと連携した事業(**介護予防・生活支援等**)に取り組む。



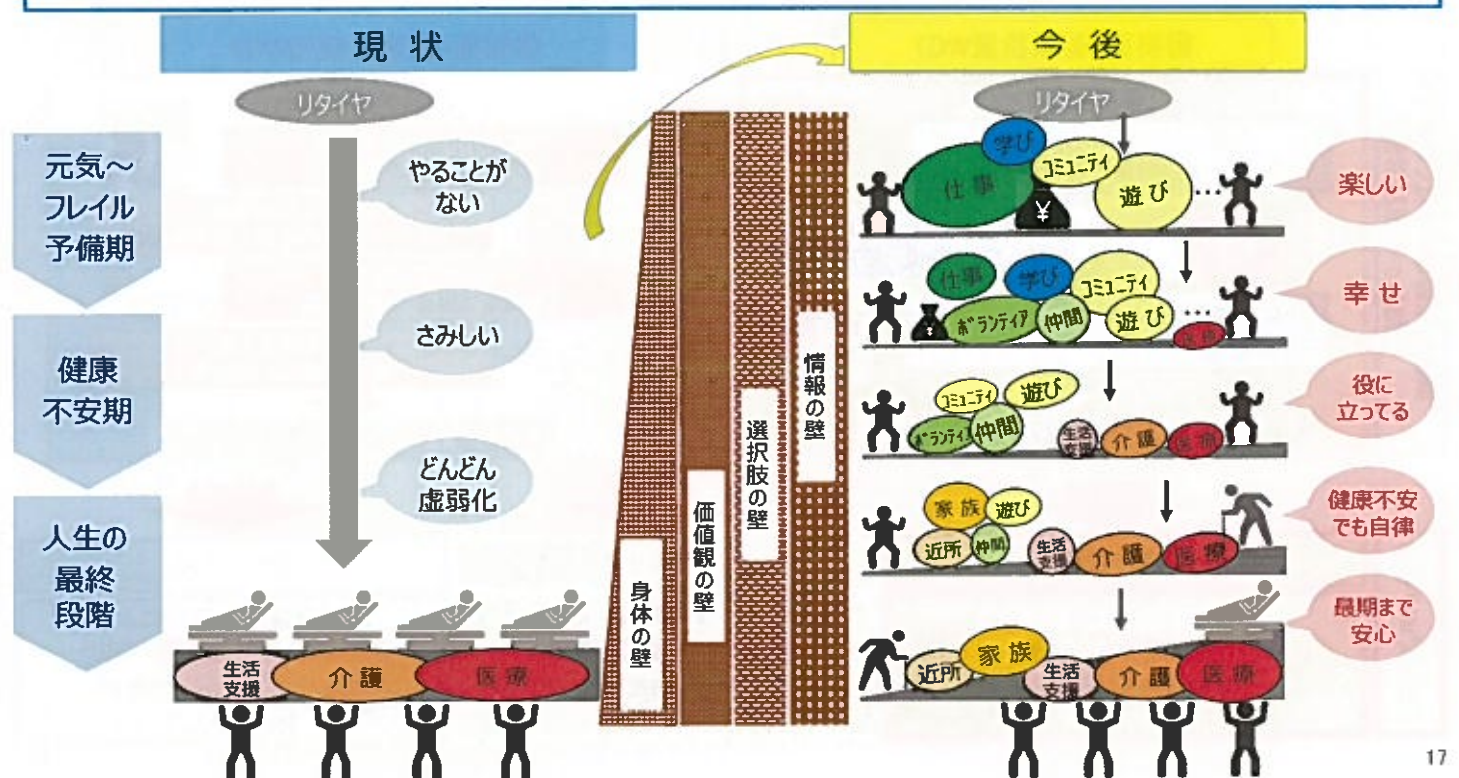
「生涯現役社会」の構築に向けた課題

- 「生涯現役社会」を実現するには、「人生90年時代」を想定して、自立(自律)心を持ち、**社会との繋がりをもちつづけるための仕組み**が必要。
- 他方、現状は、①**身体**、②**価値観**、③**選択肢**、④**情報**に関して**様々な壁が存在**しており、**生涯現役を実現する人が少ないのが実情**。

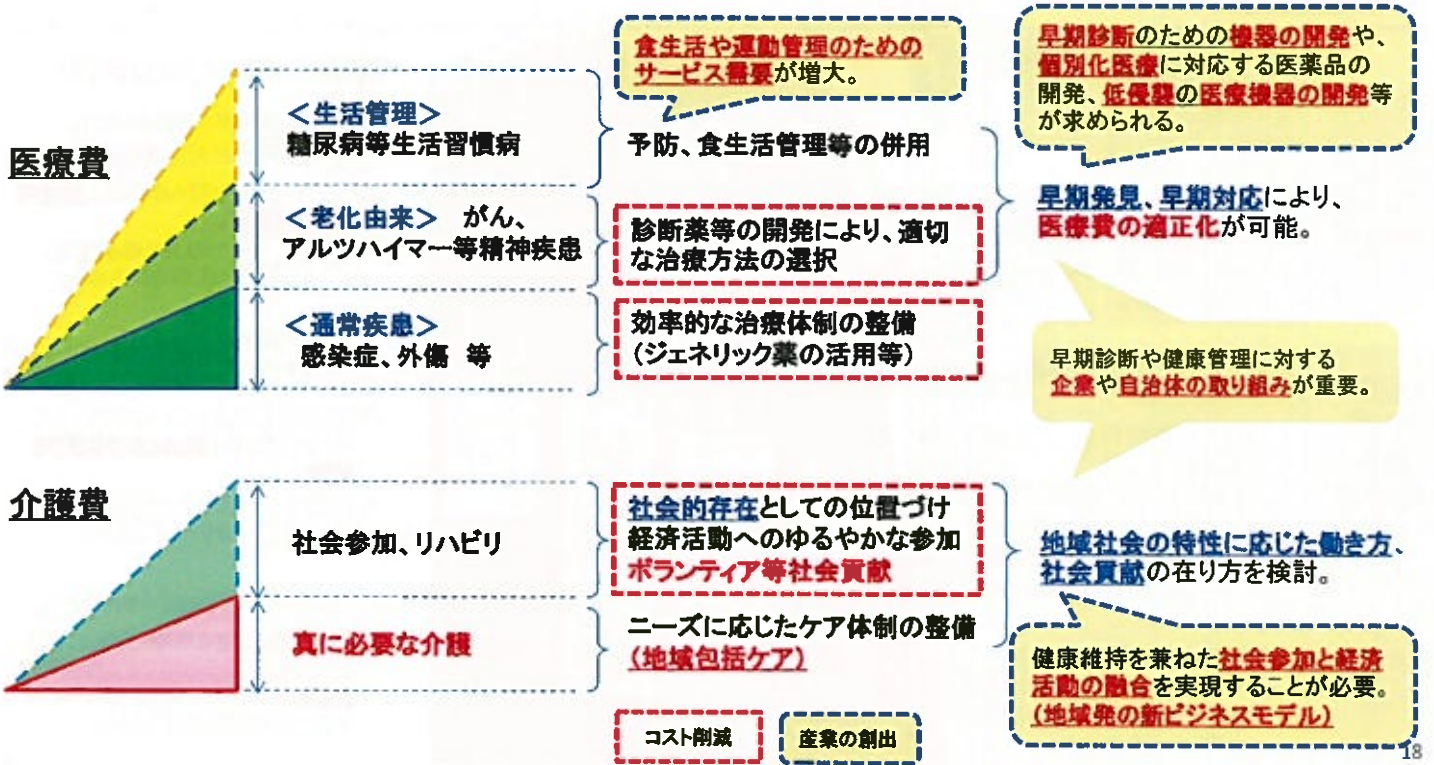


「生涯現役社会」の構築に向けた現状と今後

- 仕事、コミュニティ活動等の**社会参画の機会**や、**学ぶ・遊ぶ・休むなど生活を豊かにするための多様なサービス**、**医療・介護・生活支援等の最期まで住み慣れた環境で安心して暮らせるサービス**を、**高齢者及び地域社会のニーズに応じて整備**していくことが重要。

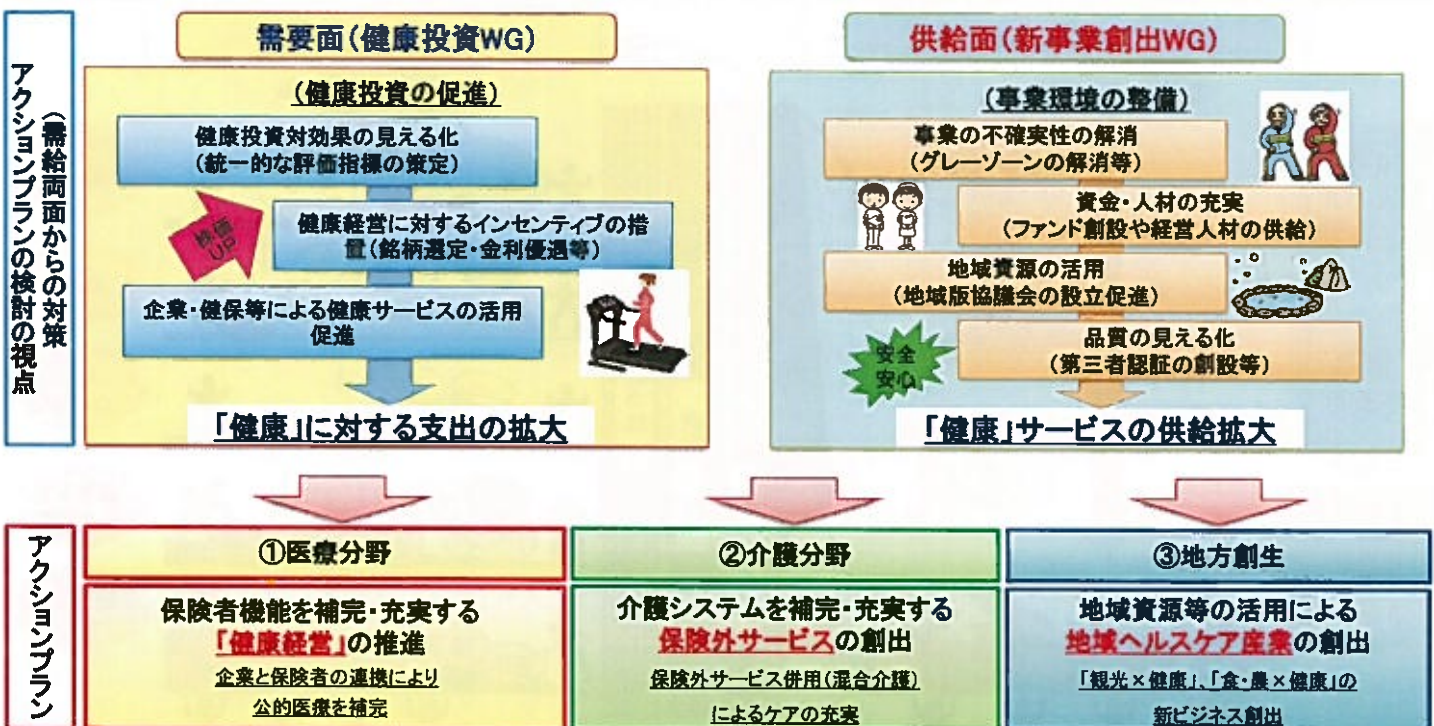


○ 我が国の社会経済システムは、戦後復興・経済成長期に整備されており、平均寿命の延伸に伴う変化に対応できていない。新たな経済主体の存在を前提とした医療・介護等の**制度の見直し**を行うことにより、社会保障費の適正化を図るとともに、これに伴う**新たな産業(雇用)の創出**を実現することが可能となる。



次世代ヘルスケア産業協議会における検討の視点

○ 次世代ヘルスケア産業協議会では、需要と供給の好循環を生み出す視点から、(1)企業・健保等による健康投資の促進【需要面】と、(2)受け皿となる公的保険外のヘルスケアサービスの創出【供給面】に関して、健康投資WG(需要面)及び新事業創出WG(供給面)において、具体策の議論を行ってきた。



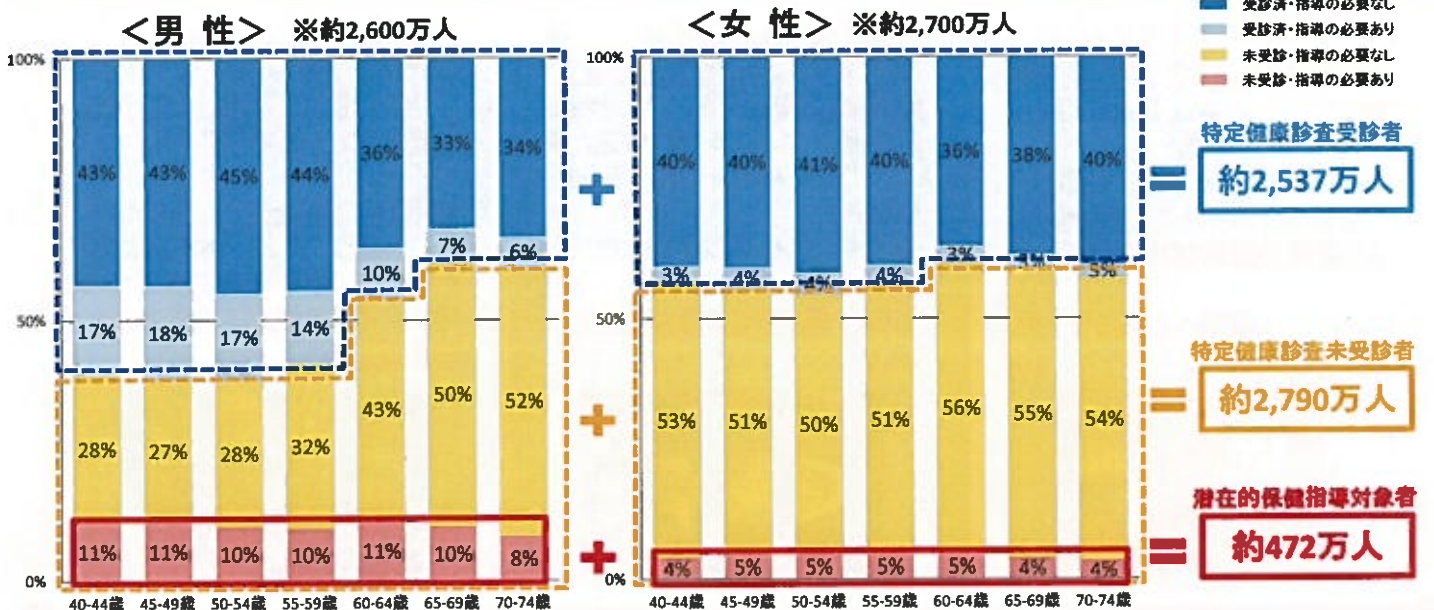
地域のヘルスケア事業者の育成 (供給面の対策)

未受診者をターゲットにした予防対策の必要性



○ 特定健康診査の未受診者数は約2,790万人。このうち特定保健指導対象者数は約472万人と推定。
未受診者をターゲットにして、予防・健康作りの網を掛けていくことが重要。

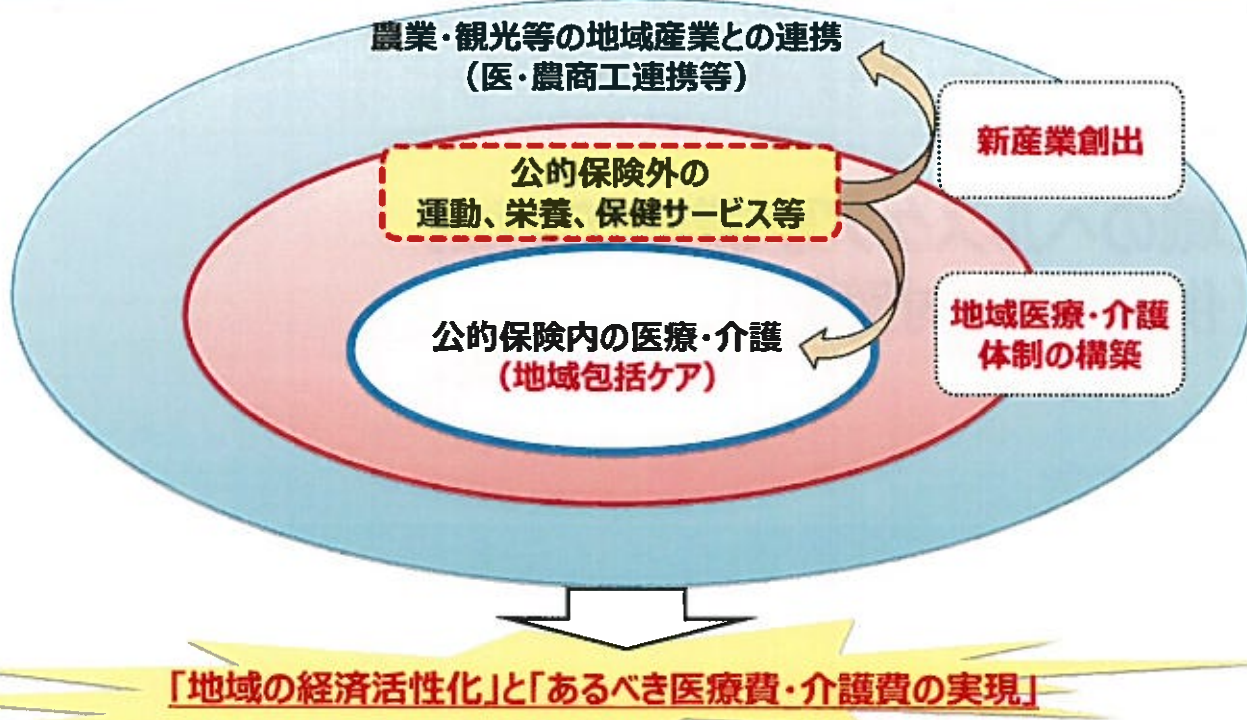
※対象者数(約5,327万人)×未受診率(52.4%)×特定指導対象者割合(16.9%) 出典:「25年度特定健診・保健指導実施状況」(厚生労働省)



※1 特定健康診査
医療保険者(国保・被用者保険)が、40～74歳の加入者(被保険者・被扶養者)を対象として毎年度、計画的に(特定健康診査等実施計画に定めた内容に基づき)実施する、メタボリックシンドロームに注目した検査項目での健康診査

※2 特定保健指導
医療保険者が、特定健康診査の結果により健康の保持に努める必要がある者に対し、毎年度、計画的に(特定健康診査等実施計画に定めた内容に基づき)実施する、動機付け支援・積極的支援
出典:「特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き」(厚生労働省)

- 地域において人口減少と医療費増大が進む中、①高齢化に伴う地域の多様な健康ニーズの充足、②農業・観光等の地域産業との連携による新産業創出により、「地域の経済活性化」と「あるべき医療費・介護費の実現」につなげることが重要。



(参考1) 健康への気づき(受診勧奨) サービス事例

都市モデル

丸の内の就業者を対象にした健康増進事業

- 東京丸の内のオフィスビル内に「丸の内ヘルスケアラウンジ」を開設。利用者の健康状態に合わせたサービスを提供。
- 利用者はラウンジ内に設置された体組成計やストレスチェッカーにより自身の健康状態を把握。ラウンジスタッフの丁寧なカウンセリングにより、健康への気づきを促している。



地域モデル

長岡市ヘルスケアタウン

- 長岡市の中心地を拠点にし、体カづくりイベント、タニタカフェでの健康相談を実施。また、歩数計の配布や、地域の飲食店がタニタ食堂のレシピを活用しランチを提供。
- 飲食や、ウォーキング等により健康ポイントを付与する仕組みを利用をし、気づきにつなげる工夫をしている。



非日常モデル

山形県上山市におけるヘルスツーリズム

- 市主導の下、温泉旅館、商工観光業者、医療関係者が連携し、地域資源を活用したクアオルト健康ウォーキングを実施。
- セルフモニタリングを要所に取り入れ、血圧、心拍、体組成計等を測定し、測定方法や測定値の知識を得つつ健康への気づきを与える工夫がなされている。



サービス提供に必要なツール



健康食



ウェアラブル機器

など

(参考2) 公的保険外の運動、栄養、保健サービス等

<介護事業者>

介護周辺複合サービス
(エムダブルエス日高)

○デイサービス事業所に、55歳以上の一般住民も利用できるフィットネススペースを併設。介護保険での利用者が、介護度が改善して認定外になった場合も、予防活動が可能。

○また、地場のスーパーと連携し、デイサービス利用者に、移動販売による食料品販売の機会も提供。



<ベンチャー>

運動(ヨガ)×食(野菜)×介護予防
(アグリマス)

○地域に開かれたデイサービス、産直八百屋、ヨガスタジオを同一施設にて展開。午前是要介護の高齢者、午後はそのご家族など親子3世代が集うコミュニティー。

○八百屋として初のデイサービス事業に進出。デイサービスのランチには、全国の提携農家による産直の機能性野菜も提供。



<フィットネス事業者>

認知機能低下予防サービス
(ルネサンス、コナミスポーツ&ライフ等)

○フィットネス事業者は、自治体や高齢者からの関心が高い、認知機能低下予防のためのプログラムを開発。

○今後需要が見込める自治体等における介護予防事業等での提供を検討。



((株)ルネサンス、経産省「平成26年度健康寿命延伸産業創出推進事業」委託事業)

24

(参考3) 農業・観光等の地域産業との連携



自治体主導型

上山市×温泉・里山・蔵王

- 市主導で温泉旅館、商工観光業者、医療関係者が連携し、地域資源を活用したクアオルト健康ウォーキングを実施。
- 市民の他、多くの観光客が訪問。
- 健康関連事業を展開する企業と共同で滞在プランを開発。
- 住民がガイドとして活躍し、雇用の場も創出。



松本市×白骨温泉

- (一社)松本観光コンベンション協会主催。
- 温泉旅館と弁当業者、地元病院・医師会等が協力し、3泊4日の「健康を感じるツアー」を企画。
- 医師による健康相談、管理栄養士監修の食事提供、理学療法士による運動指導などを実施。



NPO法人熊野で健康ラボ×熊野古道

- 熊野古道を活用した、エビデンスに基づく健康保養プログラムを来訪者へ提供。
- 地域の健康づくりや介護予防へも活用。
- 旅行会社の商品、国内外からの視察多数。
- 現在、国内各地域(青森県、新潟県、宮城県、山形県等)で本取組をモデルとした地域に取組が進行中。



(株)バネフィットワン・ハルシア×地域観光資源

- 熱海、湯河原、玉造、湯布院、蓼科、別府、愛知、兵庫等において、健保の保健指導の一環として、糖尿病のハイリスク者及び軽症患者を対象に、宿泊を伴う専門スタッフによる継続支援を組み合わせた糖尿病予防プログラムを企画。
- 地域観光資源を活用した「医・農商工連携」のトライアルを実施。



事業者主導型

観光主体型

予防・健康サービス主体型

ビジネス創出のための政策パッケージ

- **地域の自立的な取組を後押し・加速化**することが重要であり、このために、地域発のヘルスケアビジネス創出を支援する仕組みを構築。
- 事業者の**成長段階に合わせた支援**を実施。

地域ヘルスケアビジネス・イノベーション・ハイウェイ構想 HIHi構想 (Healthcare Innovation Highway)



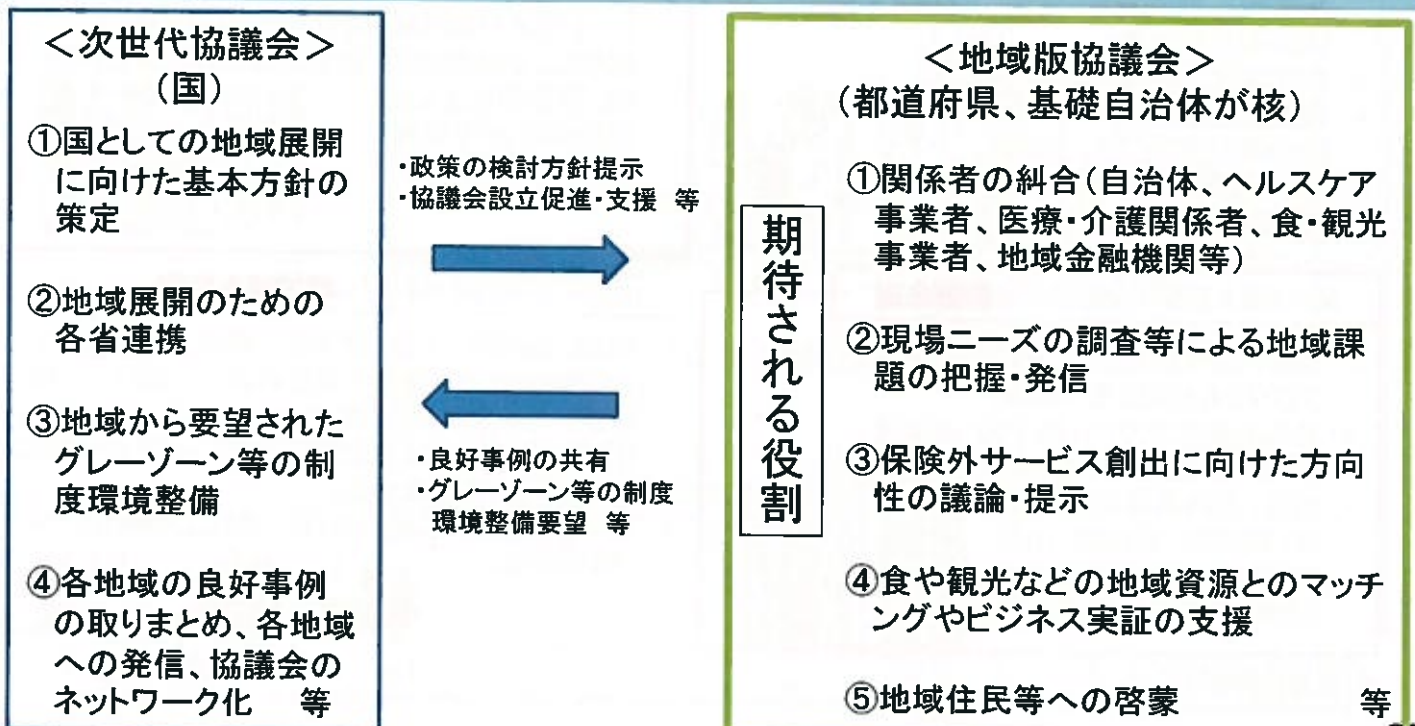
26

第1フェーズ：「地域版協議会」の役割①

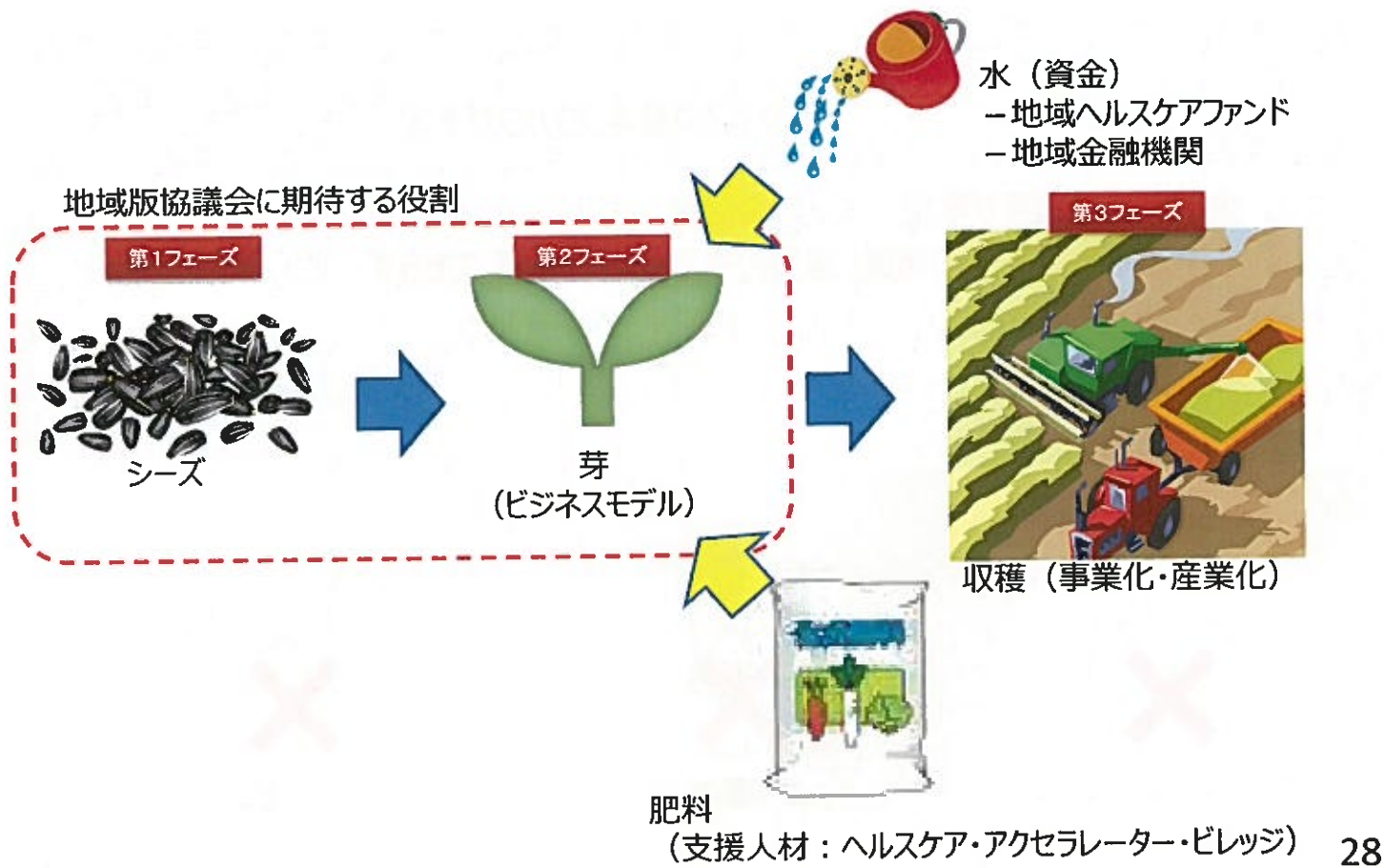


○各地域においては、地域包括ケアとの連携や地域資源・地域人材を活用したビジネスなど、保険外サービスを創出する仕組みとして、地域版協議会（※）を設置。

（※地域関係者（自治体、医療・介護機関、大学、民間事業者など）が集まり、地域課題やそれらを解決するビジネスの創出拠点として、都道府県を中心に設置されている。）

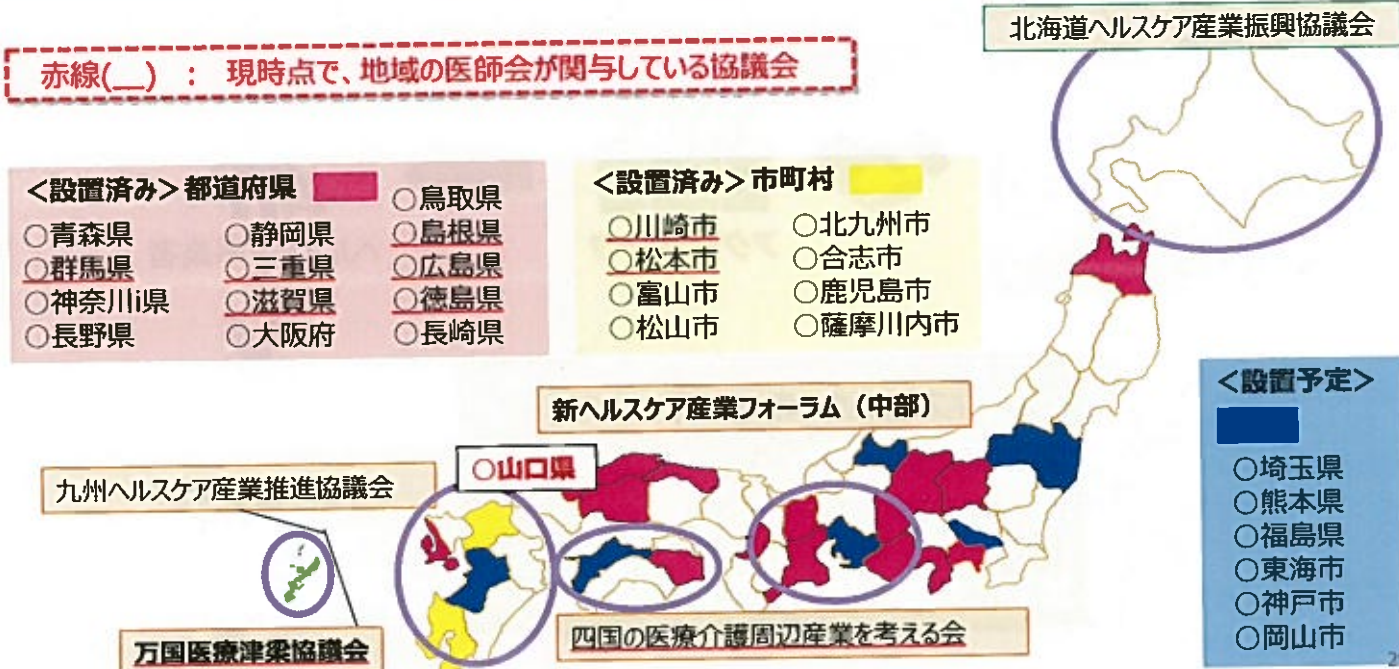


第1フェーズ：「地域版協議会」の役割 ②



(参考) 「地域版次世代ヘルスケア産業協議会」の設置状況

- 現在のところ、地域版協議会の設置は、全国5ブロック（北海道、沖縄県含む）、13府県、8市で設置。加えて、3県、3市程度で今後の設置を検討中。
- このうち、医師会が関与している協議会は、2ブロック（沖縄県含む）、6県、2市が存在。今後、更なる連携が必要。



第2フェーズ：事業化のための課題

- 地域発のヘルスケアビジネスが資金供給まで至らない理由としては、以下が考えられる。
 - ① 事業計画書が作成できない等**ビジネスの基本ノウハウが不足**しており、継続的な事業活動ができない。
 - ② **金融面の知識等が不足**しており、金融機関と会話が出来ず、資金獲得に至らない。
 - ③ **ヘルスケア分野特有の制度、業界の考え方等を熟知しておらず**、関係者との連携・調整ができない。

など



ビジネスノウハウの不足



金融知識の不足



ヘルスケア知識の不足

第2フェーズ：アクセラレータの必要性

- ヘルスケア事業を立ち上げようとする者に不足した能力を補完し、地域でのヘルスケアビジネスの創出を促すため、**事業者につき添い事業を磨き上げ資金獲得まで伴奏する人材をアクセラレーターとして認定し、地域版協議会等を通じて経営者とマッチングしていく**仕組みを作りたい。

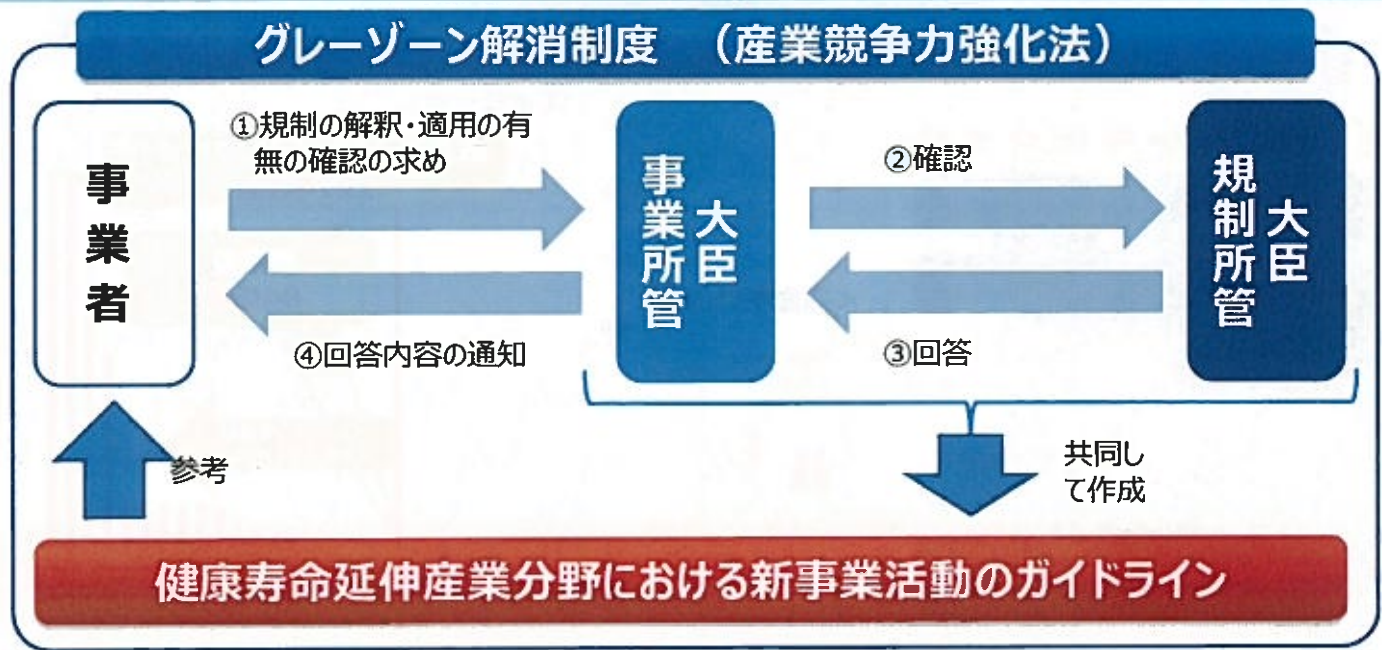


- ① ビジネスノウハウの不足
 - ② 金融知識の不足
 - ③ ヘルスケア知識の不足
- などを解決
- 加えて、地域の関連機関と事業者の仲介



第2フェーズ：グレーゾーンの解消（17件の案件について実施済）

- 事業者が健康製品・サービスを提供する際に、関連法の規制の適用範囲が不明確な分野が存在。このため、産業競争力強化法案において、個別案件の事業計画に即し、あらかじめ規制の適用の有無を確認できるグレーゾーン解消制度を創設。
- 特に、公的領域である医療・介護分野との関係が深く、事業者のニーズが大きい分野については、経産省と厚労省が連名でガイドラインを策定。17件について解消済。（平成28年2月現在）



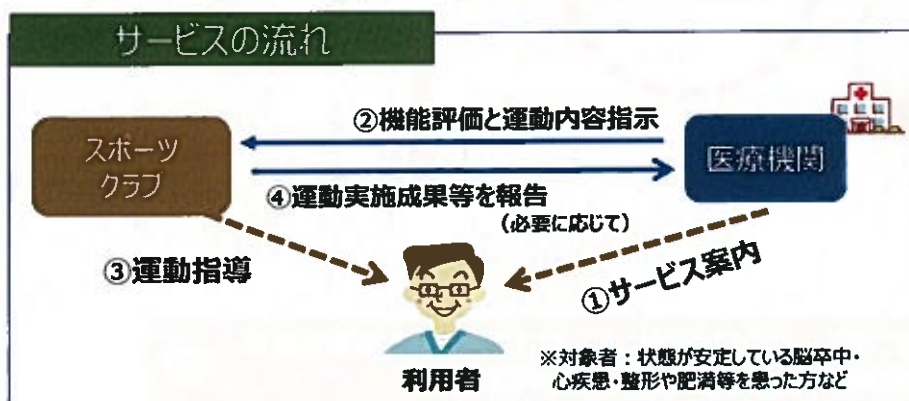
32

（参考）事例1：医師の指導に基づく運動指導（株）コナミスポーツ&ライフ

- 医療機関と連携して、フィットネスクラブを活用した維持期リハビリ（退院後のリハビリテーションの継続）運動指導サービス等を提供。
- グレーゾーン解消制度の活用により、医師の指導・助言を踏まえ、ストレッチやマシントレーニングの方法を教えること等の運動指導を行うことが、医師のみに認められている「医行為」に該当しないことを確認。（平成26年2月26日）

維持期リハビリサービス

医療保険給付適用期限を過ぎたが持続的な運動指導を希望する者に対して、医師がサービス提供事業者（スポーツクラブ等）を紹介し、事業者は医師の指導事項や留意事項をもとに個別プログラムを提供する。



指導の様子



33

(参考) 事例2：自己採血による簡易検査 (株) 健康ライフコンパス

- 健康ライフコンパスは、自己採血キットを活用して、**自己採血した血液による簡易な検査**を行うことで、**検査結果を通知**する健康管理サービスを創出。
- グレーゾーン解消制度を活用し、**簡易検査の実施やその検査結果の通知、健康関連情報の提供が、医師のみに認められている「医行為」に該当しない**ことを確認。(平成26年2月26日)
- グレーゾーンが解消されたことにより、大阪や愛知など三大都市圏を含む全国の自治体で展開することが可能となり、申請前(2014年2月末時点)は**84店舗**だったものが、2015年8月には**1274店舗**まで拡大。

健康ライフコンパス



<採血キット>



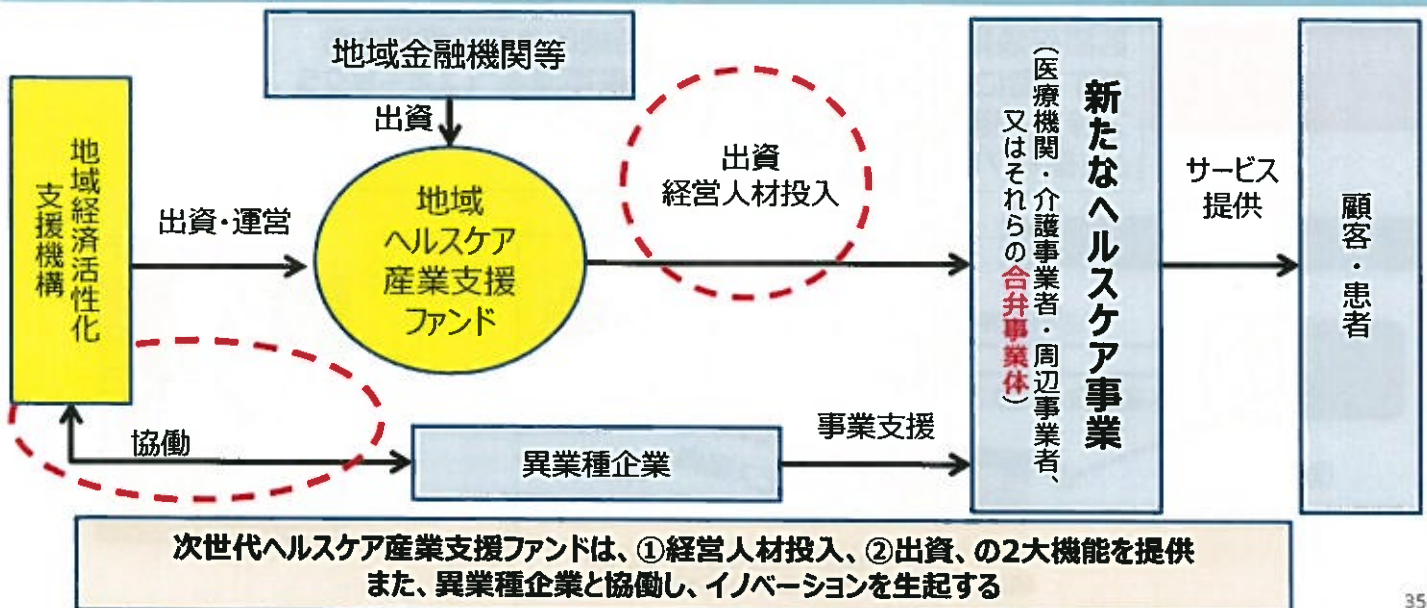
34

第3フェーズ：資金等の供給 (地域ヘルスケア産業支援ファンド)

- 株式会社地域経済活性化支援機構 (REVIC) は、2014年9月1日に「地域ヘルスケア産業支援ファンド」を設置。リスクマネー及び経営人材を供給。

ファンド総額：100億円、存続期間：7年、業務運営：REVIC キャピタル(株)、(株)AGS コンサルティング

構成員 (全23社)：(株)みずほ銀行、(株)北海道銀行、(株)秋田銀行、(株)北都銀行、(株)東北銀行、(株)足利銀行、(株)常陽銀行、(株)千葉銀行、(株)千葉興業銀行、(株)横浜銀行、(株)北陸銀行、(株)静岡銀行、(株)紀陽銀行、(株)中国銀行、(株)福岡銀行、(株)沖縄銀行、(株)西日本シティ銀行、(株)北日本銀行、(株)栃木銀行、横浜キャピタル(株)、地域経済活性化支援機構、(株)AGS コンサルティング、REVIC キャピタル(株)



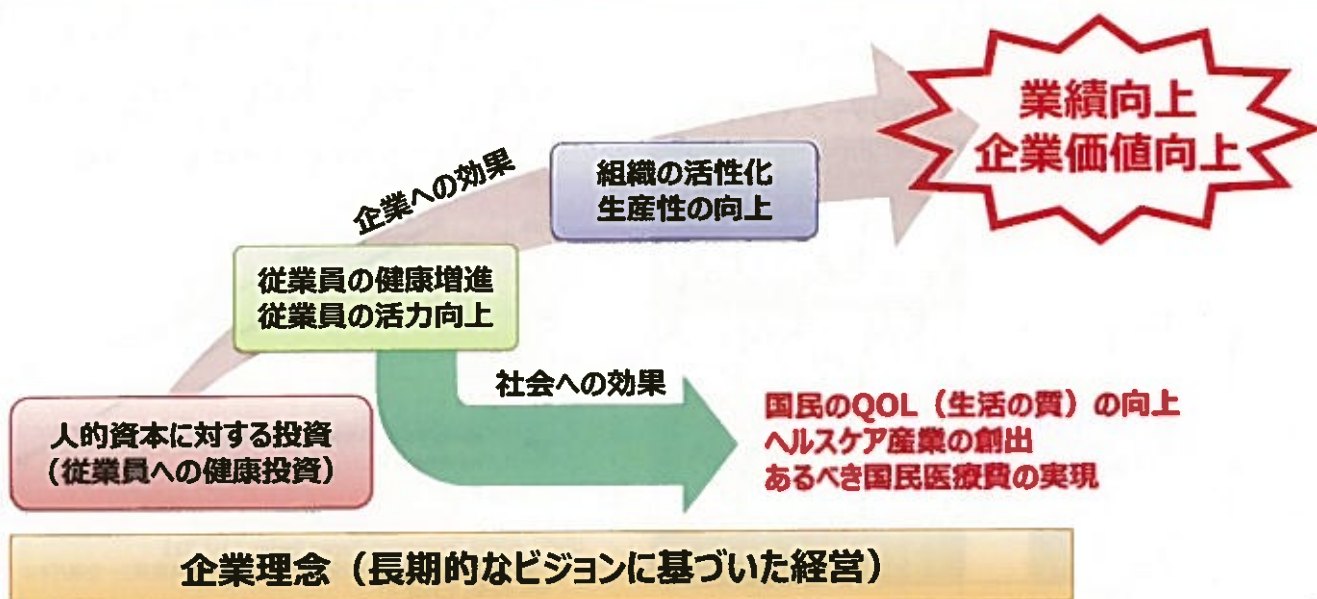
35

健康経営の推進（需要面の対策）

「健康経営」とは



- 健康経営とは、従業員の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えの下、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践すること。
- 企業が経営理念に基づき、従業員の健康保持・増進に取り組むことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらす、結果的に業績向上や組織としての価値向上へ繋がることを期待される。



- 企業において「健康投資」が積極的に行われるためには、その主体となる企業（経営者）及び従業員双方が、明確な価値を認識することが重要。
- 特に、「健康投資」への取り組みが自律的に動き始めるためには、投資の効果をより明確に実感させるための仕組みを整備することが必要。

健康投資の効果

経営者にとっての価値

→ 企業活動へのプラス効果

＜具体的な意義(例)＞

- ・生産性の向上
(職員及び組織全体が活性化する)
- ・コスト削減
(医療費の適正化→保険料の低下)
- ・会社のブランドイメージの向上
(資金調達、人材確保に有利)

従業員にとっての価値

→ 職場環境改善の実感

＜具体的な意義(例)＞

- ・健康診断が受診し易い
- ・食事や運動に配慮したプログラムが提供される
- ・適切な労働時間が実現される
- ・柔軟な働き方ができる
(心身不調の際の対応が早い)

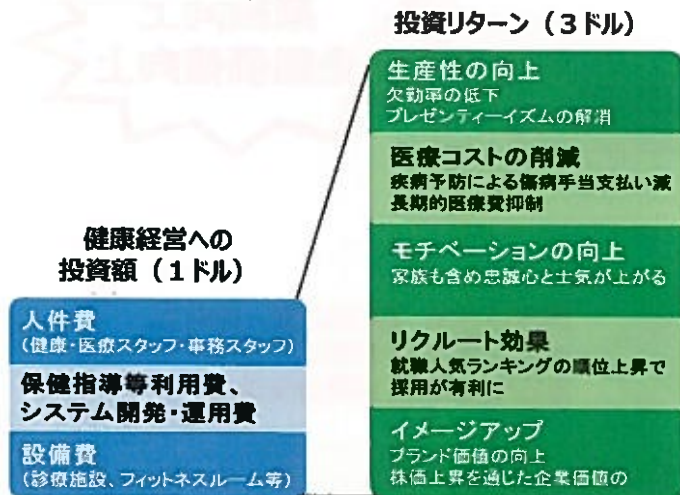
38

(参考)「健康経営の企業価値」への寄与

- 健康経営に対する投資1ドルに対するリターンが3ドルになるとの調査結果もある。
- また、心身の不調は生産性を低下させることが明らかになっている。
- 健康経営は、従業員の生産性向上やコスト削減、企業のイメージアップなどにつながっていることが示唆される。

健康経営への投資に対するリターン

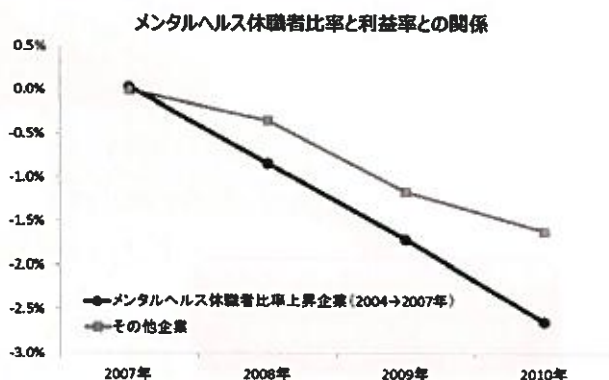
- J & J がグループ世界250社、約11万4000人に健康教育プログラムを提供し、投資に対するリターンを試算。
- 健康経営に対する投資1ドルに対して、3ドル分の投資リターンがあったとされている。



(出所) 「儲かる「健康経営」最前線」ニューズウィーク誌2011年3月号を基に作成

従業員のメンタルヘルスと利益率との関係

- 経済産業研究所の研究プロジェクト(黒田・山本)により、従業員規模100人以上の451企業に対し、メンタルヘルスの不調が企業業績に与える影響を検証。
- メンタルヘルス休職者比率の上昇した企業は、それ以外の企業に比べ、売上高利益率の落ち込みが大きい。



(出所) RIETI Discussion Paper Series 14-J-021
「企業における従業員のメンタルヘルスの状況と企業業績」-企業パネルデータを用いた検証-
黒田祥子(早稲田大学)、山本勲(慶應義塾大学)

39

健康経営政策の全体像

	大企業（健保） 対象者：2,950万人	中小企業（協会けんぽ） 対象者：3,488万人	自治体（国保） 対象者：3,520万人
現状の課題	<ul style="list-style-type: none"> ○ 経営層の理解不足 ○ 健康経営のメリットのエビデンス不足 ○ 情報発信の不足 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 健康経営のメリットのエビデンス不足 ○ ノウハウの不足 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 無関心層の行動変容を起こす効果的手法
必要な対策	<p>1. 見える化</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 健康経営度調査の実施と活用 ○ 情報発信の手引書の策定 ○ 投資対効果の測定手法の研究・開発 		
	<p>2. 健康投資主体へのインセンティブの設計</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 健康経営銘柄の選定（健康経営度調査と一緒に説明） 		
	<p>3. 健康投資に取り組む環境の整備</p> <p>【ノウハウ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 「企業の『健康投資』ガイドブック」（第4回健康投資WGにて策定） ○ 健康経営ハンドブック（事例集）の策定 <p>【人材】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 健康経営アドバイザー制度の創設 <p>【ITシステム】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 健康・医療情報等を活用した行動変容サービスの育成 <p>【制度・仕組み】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 保険者へのインセンティブの見直し（後期高齢者支援金の加算・減算、保険者努力支援制度等） ● 個人への予防インセンティブ提供の取組（ヘルスクエアポイント等）の推進 <p>【マッチング】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 企業・保険者と民間サービスのマッチング（データヘルス見本市の開催等） 		

大企業へのアプローチ ～「健康経営銘柄」の選定～

- 平成27年3月25日、初代となる「健康経営銘柄」を選定以後、主要な新聞社やテレビ放送において「健康経営」を取り上げる機会が増加。**メディアにおいても、健康経営は大きく注目。**
- 平成28年1月21日、**第2回目の「健康経営銘柄」を発表。**

2016 健康経営銘柄 Health and Productivity

<「健康経営銘柄」選定25企業一覧>

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・住友林業 ・ネクスト ・アサヒグループホールディングス ・ローソン ・ワコールホールディングス ・花王 ・塩野義製薬 ・テルモ ・コニカミノルタ ・東燃ゼネラル石油 ・ブリヂストン ・TOTO | <ul style="list-style-type: none"> ・神戸製鋼所 ・リンナイ ・川崎重工業 ・IHI ・トッパン・フォームズ ・伊藤忠商事 ・リコーリース ・大和証券グループ本社 ・東京海上ホールディングス ・フジ住宅 ・東京急行電鉄 ・日本航空 ・SCSK |
|--|---|

日経ビジネス
(2015年6月15日)



日経トップリーダー
(2015年7月1日)



- 前回選定された企業へのヒアリングの結果、以下のような反響があった。
- 今後、健康経営の概念の更なる普及に伴い、**本銘柄選定の影響は一層高い効果**が期待される。

1. 投資家等への情報発信

- ✓ 有価証券報告書、CSR報告書や社内報への記載など、**社内外・投資家に向けて発信。**
- ✓ 名刺やHP、会社紹介冊子等に取組を紹介し、**取引先等に選定結果をPR。**
- ✓ 健康経営の取組に関する取材が増え、**メディア露出の機会が増大。**

2. 社内における行動変容

- ✓ **経営トップによる取組強化の指示**により、従業員参加型の健康増進プログラムを拡充
- ✓ 健康増進に関する**中長期計画策定**や**健康経営推進最高責任者等の設置**を検討。
- ✓ **従業員向け健康増進イベントへの参加者が1.2倍に増加した。**

3. 社内外の反響

- ✓ マスコミや投資家のほか、**リクルート市場で学生からとてもよい反応を得た。**
- ✓ 経営層を含め、社員の意識・関心がさらに高まり、**従業員全体の愛社精神が増した。**
- ✓ **銘柄を取得した他企業との情報共有**を通じ取組に一層勢いがついた。

「中小企業×健康経営」の実態①

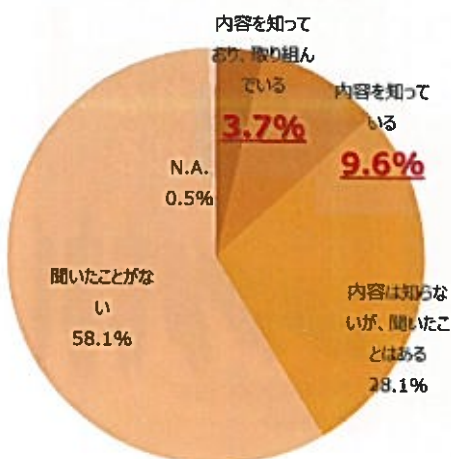
⇒ **健康経営の意義等について、一層の理解促進が必要**

健康経営を**知っている企業は全体の1割程度**に留まっている。

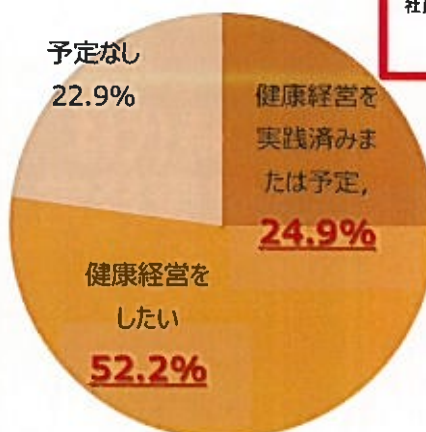
(健康経営の概要を説明した上で、)
健康経営に取り組んでいる、もしくは今後取り組みたいと思う企業は**7割超**

健康経営に取り組む目的としては、社員満足度・モチベーションの向上、生産性の向上など、**人材投資的な要素が大きい**

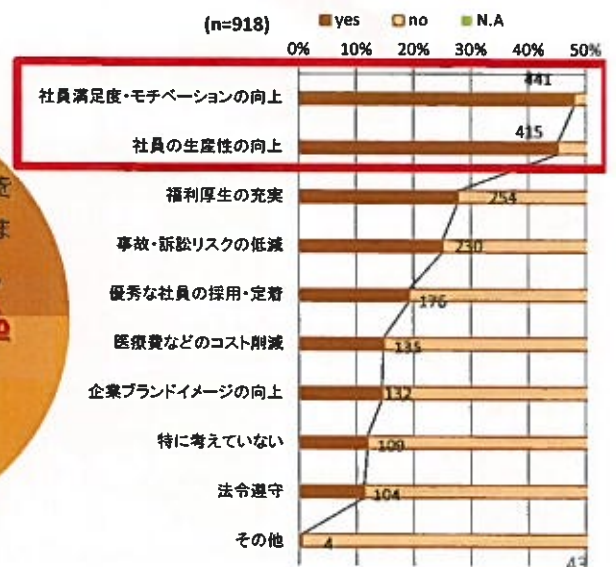
Q1 健康経営という言葉をご存知ですか?



Q9 健康経営の実施状況



Q10 健康経営実践の目的

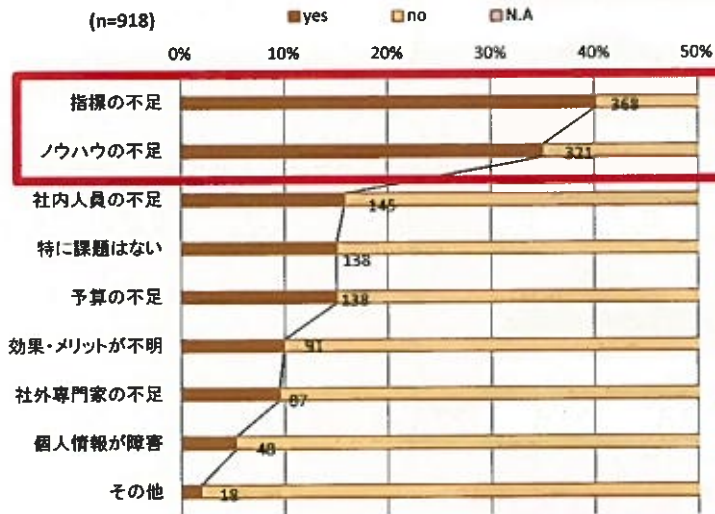


⇒ 健康経営を推進するには、ノウハウの提供が重要

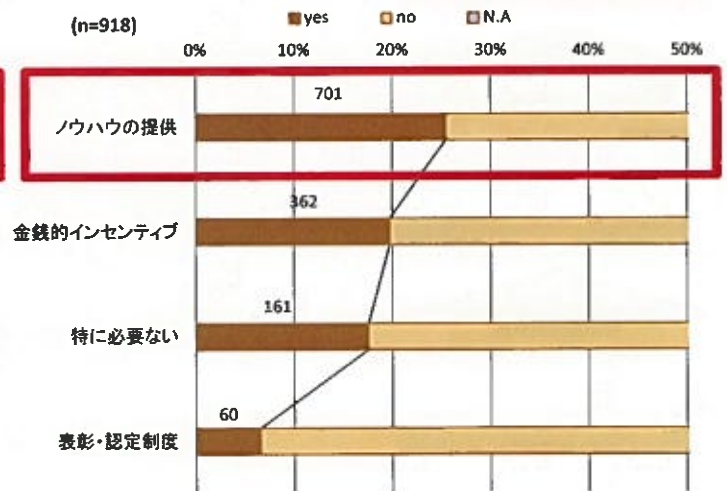
健康経営に取り組む上での課題は、指標、ノウハウの不足が多く、「何をしたら良いのかわからない」ことが原因

企業ニーズとしては、「ノウハウの提供」が多く、インセンティブとしても直接的なメリットとなる金銭的なものが求められている

Q 1 1 健康経営を実践する上での課題



Q 1 3 健康経営を実践する上で希望するサポート



(出展) 経済産業省「健康経営の啓発と中小企業の健康投資増進に向けた実態調査」(平成27年8月~平成28年2月)

現在進行中の取組 ～ハンドブックとアドバイザー制度創設～

- 平成27年度の委託事業として、商工会議所と共に**中小企業に、健康経営のノウハウを提供する支援スキーム**を構築。
- 具体的には、**優良事例集としての「健康経営ハンドブック」の策定と、企業に健康経営を普及・啓発していく「健康経営アドバイザー（初級）」を整備**。平成28年度から、まずは東京において本格的運用を開始し、**今後提供地域の拡大（将来的には全国展開）やアドバイザーの上級資格の設計**などを進めていく。

健康経営
ハンドブック



中小企業が実施した**健康経営の優良事例集**を作成中。健康経営の実践に至るまでのストーリーを含め解説。**全国の商工会議所を通じて、約1万冊を配布**予定。今後、優良企業認定制度の認定企業等の事例収集を一層進め、必要に応じて更新。



【目次イメージ】

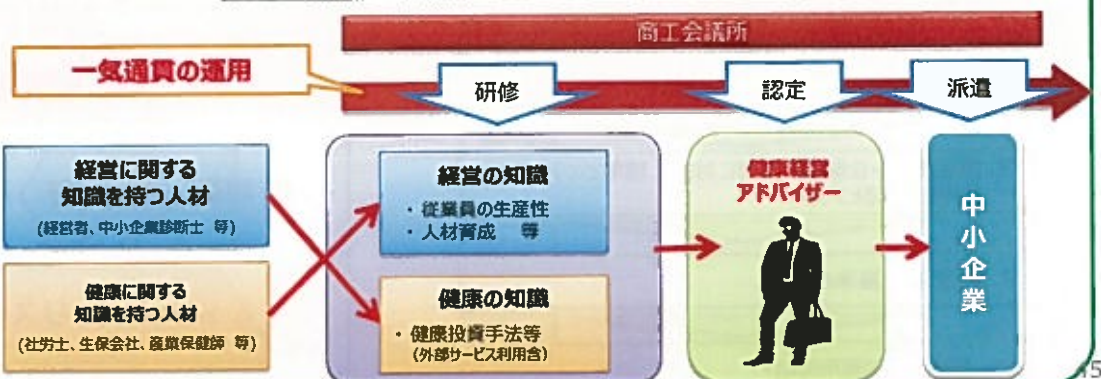
1. 健康経営の優良事例集
2. 全国の健康経営宣言の取組状況
3. 健康経営の始め方ガイド
4. 健康経営関連公共機関一覧 など

健康経営
アドバイザー



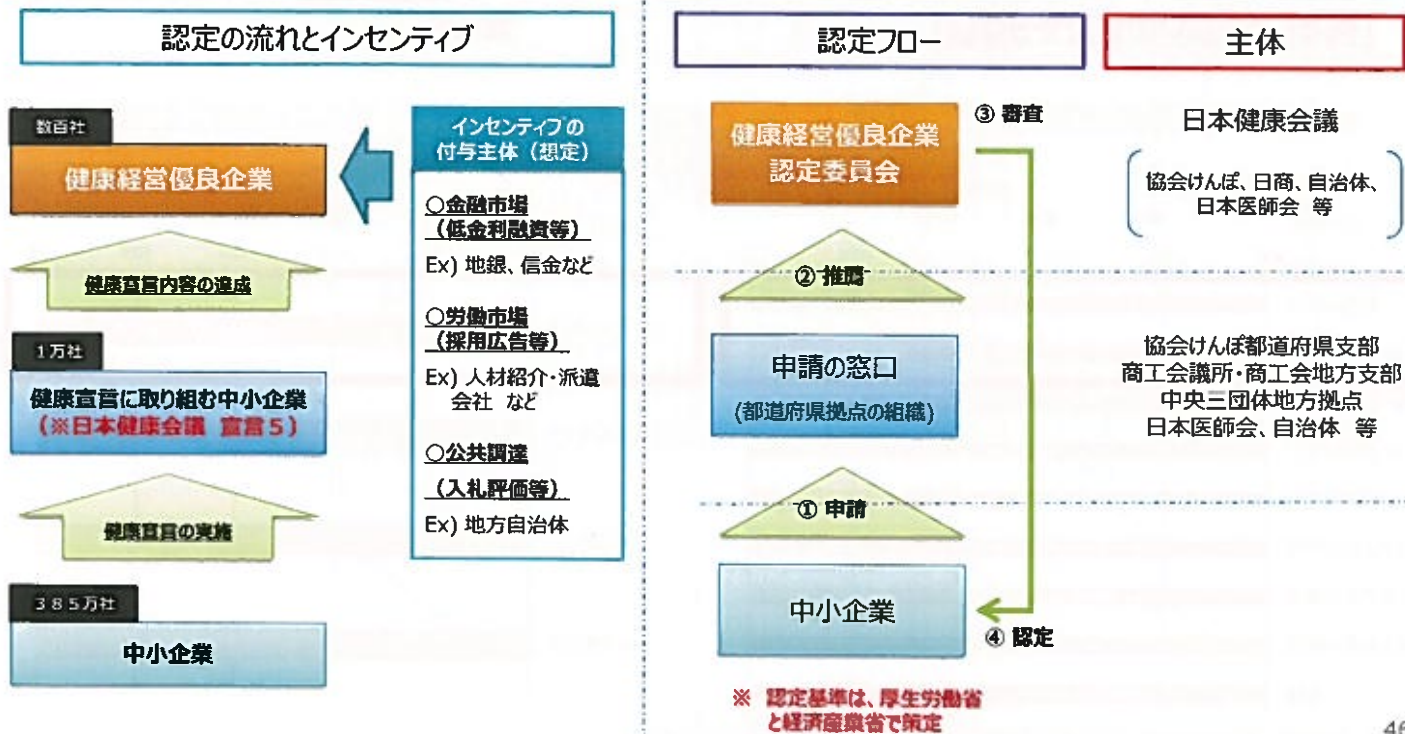
健康経営
チェックシート
(簡易版)

中小企業経営者に健康経営の必要性を理解頂くためには、**『従業員の「健康づくり」に係る知見』と『企業の「経営」に係る知見』の双方を合わせて持っておくことが重要**。このため、商工会議所と連携し、健康経営アドバイザーを創設。平成28年度から本格的運用を開始し、数百名程度の登録を目指す。



今後の重点～健康経営優良企業認定制度の概要

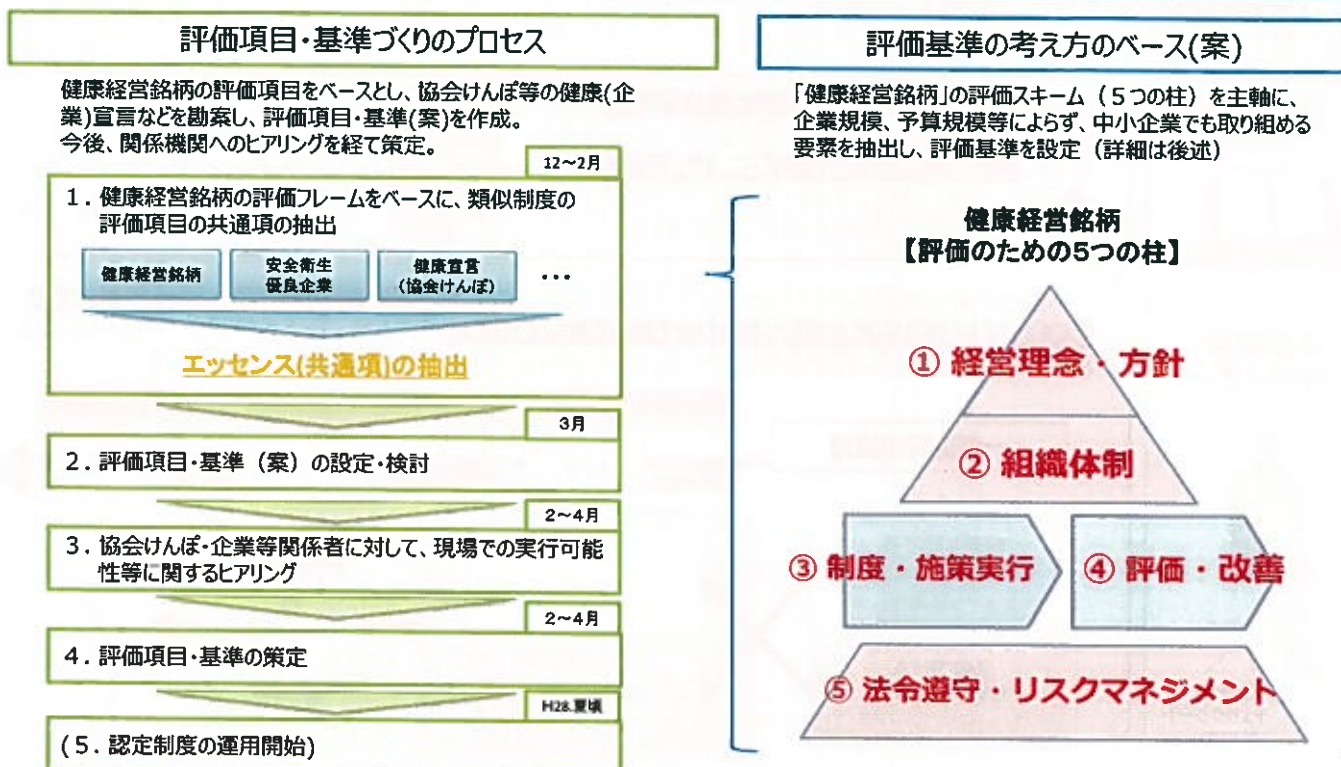
- 地域の健康課題に即した取組や日本健康会議の進める健康増進の取組をベースに、**特に優良な健康経営を実践している中小企業を認定**。認定を受けた企業には、**金融市場や労働市場でのインセンティブの措置を検討**。平成28年夏頃の運用開始を目標に具体的設計を推進。



46

今後の重点～評価基準の考え方

- 認定基準については、**健康経営銘柄の評価スキームを軸に、中小企業でも取り組める評価項目を設定予定**。全国ですでに取り組まれている健康(企業)宣言の評価項目を極力包含することで、既存の取組との連携による制度の普及促進を図る。



47

経済産業省

商務情報政策局 ヘルスケア産業課

総括補佐 梶川 文博

TEL : 03-3501-1790

E-mail : fumihiro-kajikawa@meti.go.jp

過疎地でのタブレット利用事例

総務省平成26年度補正
過疎地域等自立活性化推進事業を活用した
タブレットによる生活機能を確保する事業

特定非営利活動法人信州ソフトウェア協会

長野県平谷村というところは・・・



人口 **483人** (H25.3.31)

うち65歳以上人口

49世帯 191人

歳入総額 1,286,994千円

歳出総額 1,158,325千円

平谷村ゆるキャラ

「ちんえもん」



典型的な過疎集落ですが・・・



宿泊ができる**温泉**がある！
18ホールの**ゴルフ場**がある！
家族向けの**スキー場**がある！



ところがJA平谷店が閉店してから
生鮮食品などを小売りする店舗が
村から無くなってしまった・・・

平谷村ICT推進事業の内容

高齢者の買い物支援、農作業の支援、安否確認や遠隔地の家族とのコミュニケーション確保などにICT技術を活用することで、日常生活機能を確保することを目的とした。

タブレットの提供

手厚い講習会

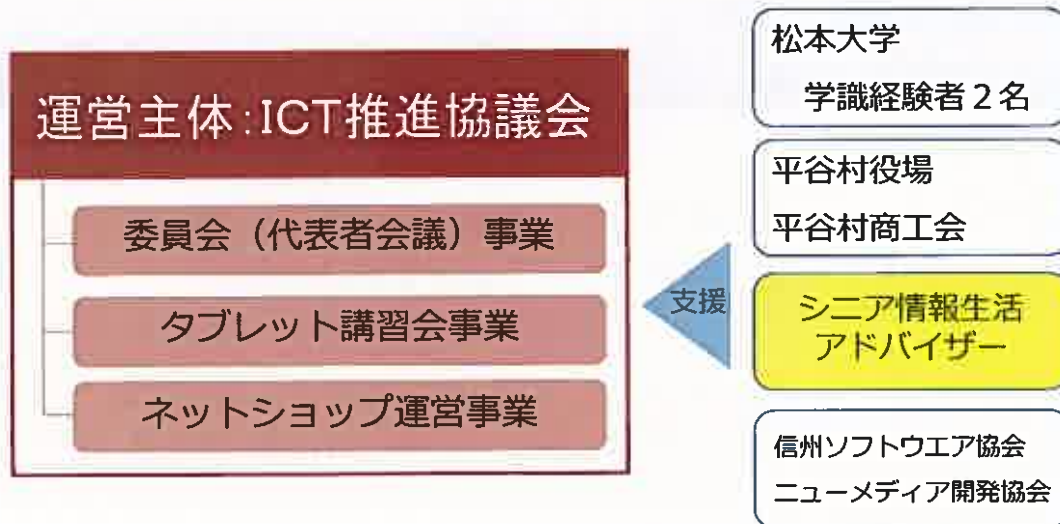
ネットショップ運営



生活支援
生きがい創出
安否確認

ネットショップではシルバー人材センターが**役務の提供**も行う

事業の実施体制



事業開始時点では、平谷村にシニア情報生活アドバイザーはまだ不在。よって隣接する根羽村で養成したアドバイザー7名が支援に加わった。この事業の中で、平谷村でもアドバイザーを5名養成した。

事業予算の内訳について

委員会事業	3,285千円	委員会会議費・旅費交通費 講習会テキスト編集費 ビデオ撮影および編集費
講習会事業	3,325千円	指導者向け講習会 一般住民向け講習会 住民個別指導料等(アドバイザー派遣) タブレット等購入費(iPAD mini 30台)
ネットショッピング事業	4,000千円	EC-CUBEカスタマイズ費用 事務局運営委託費 サーバーレンタル費、通信費など

平成26年度事業予算 10,610千円(うち交付金 10,000千円)

事業予算の内訳について

委員会事業	設定なし	
講習会事業	100千円 350千円	<アンドロイドタブレットで実施> 指導者向け講習会 一般住民向け講習会
ネットショッピング事業	650千円 250千円	EC-CUBE当初仕様の変更 サーバーレンタル費、通信費

平成27年度事業予算 全額平村単独事業

タブレット(iPAD mini) の提供

講習後も利用できるタブレットを貸し出す

- ① iOSは機種による差異がない
- ② 高齢者向けの設定が可能
- ③ ホームボタンが常に見える

などの理由からiPAD mini を選択

無線ルーターとセットで
希望者に貸し出す

(平谷村の事業のみ)



タブレット講習会・指導者育成

シニア情報生活アドバイザーへの講習会



一般向け講習会とは別に、ルーターの接続方法やメールアドレス設定なども習得してもらう講習会を実施。

タブレット講習会・一般講習会

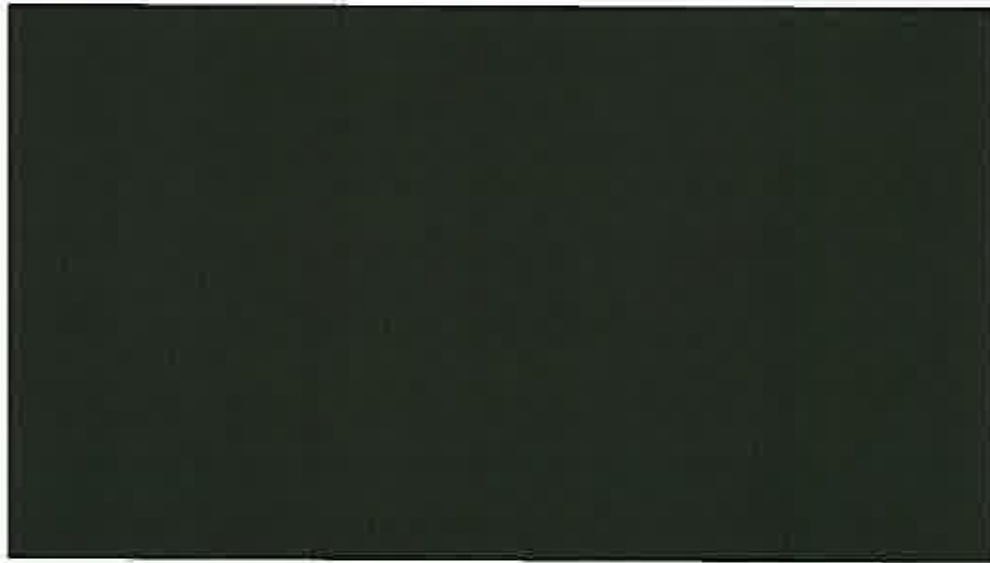
講習会は数名に一人、アドバイザーが補佐



身近な人にいつでも教われる安心感！

タブレット講習会・動画テキスト

講習会で扱う全アプリを動画テキスト化



タブレット講習会・動画テキスト

紙テキストと動画テキストを併用した講習会

タブレットの魅力

使いこなし編

暮らしに活かす

お買い物編

らくらくタブレット講習会

NHK市販テキスト

動画テキスト・目次

第一回 タブレットの魅力

- アプリ「お天気」
- アプリ「お天気」
- アプリ「お天気」
- アプリ「お天気」
- アプリ「お天気」

第二回 タブレットを使いこなす

- アプリ「お天気」
- アプリ「お天気」
- アプリ「お天気」
- アプリ「お天気」

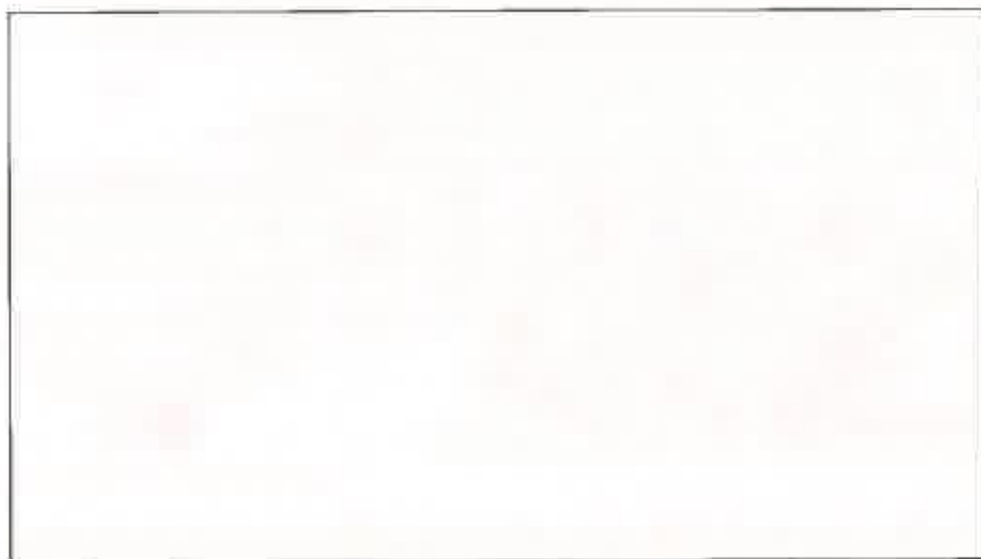
第三回 暮らしに活かすタブレット

- アプリ「お天気」
- アプリ「お天気」
- アプリ「お天気」
- アプリ「お天気」

紙テキストは主に講習会の中で利用し、
動画テキストは講習会後の復習に利用。

タブレット講習会全体のビデオ

講師による説明もビデオ教材として整備



ビデオ教材の提供について

この講習会全体をビデオ化したものを
DVDに収録し、希望者に提供いたします。



1回目:タブレットの魅力	2枚
2回目:タブレットを使いこなす	2枚
3回目:くらしに活かすタブレット	2枚
4回目:ネット市場でお買い物	1枚
タブレット講習会のノウハウ満載	全7枚

資料送付依頼書でご請求下さい。

「ひまわりネット市場」の運営

システムをオープンソース(EC-CUBE)で構築



タブレット以外、パソコンやスマートフォンでも利用可能。

「ひまわりネット市場」の運営

実際のWebサイトはこちらです。

<http://himawari-tablet.club/>

「ひまわりネット市場」の推進

初心者に優しいシステムは使いやすくない？



利用者を事前に登録

⇒ 利用環境が閉鎖的になる
テレビ電話で詳細確認

⇒ いつ電話がくるか不明
店舗側の問題も大

⇒ そもそも期待していない...

現在は誰でも利用できるように改修し、
利用手引を全戸配布。ネットでも配信。

事業の中で問題になったこと

💀 光回線敷設をNTTから拒否された！

利用者がある程度見込めないとダメ。
平谷村ではADSLを5回線利用して対応。

💀 シニアはタップ操作がうまくできない

長く農業に励んだ方の指は太く角質化している。
キーボードのような打鍵感がなく、ぎゅつと押す。

⇒ **タッチペン**を利用



事業の中で問題になったこと

💀 クレジットカード利用の問題

アプリの追加、無線ルーター契約など、すべてにおいてクレジットカードが必要になるが、カード利用に馴染みがなく、特にクリック操作だけでお金が引き落とされることに対して違和感がある。

💀 孫に取り上げられる・・・

本人より子供や孫が一生懸命になってしまう。
知らぬ間にゲームばかりメニューに増えている。

事業の中で問題になったこと

💀 ひまわりネット市場が利用されない

そもそもタブレットがうまく使えない。
少額の利用ではお店に申し訳ないという遠慮。
お買得商品など店舗からのアプローチ不足。

💀 思ったより簡単なものではなかった

使いこなすには、それなりの努力が必要！

なんとなく面倒くさい、別に無くても良いし・・・

理想のタブレット講習会に向けて

＜指導者も受講者も、共に地道な努力が必要＞

私たちが過去に経験した、パソコン利用やネット通販へのマイナス思考が、やがて便利で快適！に変化したことを考えれば、タブレット利用者もその過程を通過しないとダメなのかも… ローマは一日にして成らず！

時間をかけて地道に浸透させてゆくのが最善の方法
そのために地元で活躍するアドバイザーに期待したい！

同類のタブレット事業について

NTTドコモの「おらのタブレット」事業



「高齢者向け見守りソリューション」という名目で、長野県大町市および天龍村で実証実験を実施したが…

ソフト協会としての今後の展開

周辺地域へのタブレット講習会を拡大中！



商工会の関連で
① 根羽村商工会
② 喬木村商工会
③ 松川町商工会
で講習会を開催

タブレットはニューメディア開発協会より提供

ソフト協会としての今後の展開

地域版ネット通販を特産品販売に活用したい



初期費用が圧倒的に
安価な通販システム
が構築できる。
これを活用したい！



事業案内パンフレットを配布

タブレット講習会のご案内



10インチ型タブレット (NEC-LAVIE Tab) をレンタルいたします。

特定非営利活動法人 NPO 信州ソフトウェア協会では、高齢者の「高齢者等自立再生対策事業」を推進し、平成26年度に平谷村で高齢者向けのタブレット講習会を実施いたしました。その際に制作したパンフレットを、他の地域の自治体にも提供してまいりました。これまで各地でタブレット講習会を開催しており、相談ノウハウも蓄積しております。またタブレットは貸し出しできますので、印刷とレンタルサービス がお気軽にご利用下さい。

(NPO法人) 特定非営利活動法人 NPO 信州ソフトウェア協会 TEL:0261-850000 FAX:0261-850001
〒390-0205 信州長野県 485番地2 TEL:0261-850000 FAX:0261-850001
〒390-0205 信州長野県 485番地2 TEL:0261-850000 FAX:0261-850001

基本力3本1冊とは体験型活用活用講座

らくらくタブレット講習会

① いろいろ活用タブレット
② タブレットを上手に活用するための基本操作
③ タブレットの基本操作
④ 高齢者の活用
・アプリ (チャットツール)
・アプリ (日記帳/カレンダー)
・アプリ (メール/メール)
⑤ 楽しく活用はタブレット
・ネット上で検索する
・タブレットで写真 (電子写真)
・タブレットでラジオ
・おもしろ動画を見よう ほか

活用講座：タブレットを使いこなす
① タブレットの基本的な操作
② 画面の操作を覚えてもらう
③ タブレットで検索する
④ 便利なアプリを体験してもらう
⑤ ビデオ教材 (mp4) もあります

ひまわりネット専用
<http://himmawari-net.kofu.ac.jp/>

パソコンでもタブレットでも利用できる専用システム「ひまわりネット専用」をオープンした。従来の専用システムとして、互換性の高いシステムなど、ふるさとや地域の活性化の一助として活用する。また、タブレットでもPCでも対応できます。

上記サイトから操作ガイドがダウンロードできます。

このシステム上の「ひまわりネット」は
① 無料で利用可能
② ロイヤリティや使用料は不要
③ レンタルサーバーでも大丈夫

参考資料(総務省の事業)

過疎地域等自立活性化推進交付金 22.3億円

(H25補正: 13.0億円)
(H26当初: 9.3億円)

実施主体: 過疎市町村等

(1) 過疎集落等自立再生対策事業

地域住民等が集落を維持・活性化するために総合的に取り組む事業等を支援

- 安全・安心な暮らしの確保対策
- 集落の維持・発展を促進する施策・事業の実施

(H25補正 13.0億円)
(H26当初 5.0億円)
<1事業につき1千万円以内>

(2) 過疎地域等自立活性化推進事業

先進的で波及性のあるソフト事業を幅広く支援

- 集落の安心・安全確保対策
- 移住・定住・若者の定住促進対策
- 地域文化伝承対策

(H26当初 2.3億円)
<1事業につき1千万円>

(3) 過疎地域集落再編整備事業

- 定住促進空き家活用事業
- 定住促進空き家活用事業
- 集落等移住事業
- 季節居住団地整備事業

(H26当初 1.2億円<交付率1/2>)

(4) 過疎地域遊休施設再整備事業

過疎地域の農林畜等の遊休施設を活用して行う

- 生産加工施設
- 資料展示施設
- 教育文化施設
- 地域五輪・文化性施設 等の整備に對して補助

(H26当初 0.8億円<交付率1/3>)

地域資源を活用した過疎地域の自立活性化の推進

ありがとうございました。

〒390-0305
長野県松本市惣社465-8
NPO法人信州ソフトウェア協会
office@npossa.jp

NTT東日本のICカード等を使用した タブレット教室の事例発表



KID'S CORPORATION

株式会社キッズ・コーポレーション アカウントプランニング部 浦瀬 亘

キッズ・コーポレーションについて

本当に価値のある時代を創り出したい。

純粹無垢な夢を見るように
天真爛漫に遊びに夢中になるように
興味あるものに一途に邁進するように
子どもの無限の可能性を忘れることなく
本当に価値ある時代を創り出したいから
私たちはKID'Sです。



KID'S CORPORATION

NTT東日本との関係

光インターネット「フレッツ光」の加入促進プロモーションを提案

FLET'S 光

「フレッツ光」の新規加入

インターネットをはじめるきっかけ

未加入者 = シニア層が中心

これまでの取り組み（未加入者向け）



- 「機器を持っていない」
⇒リサイクルパソコンプレゼント



- 「やったことがない」
⇒タブレット体験教室



- 「わからない・むずかしい」
⇒訪問サポート&レクチャー

シニア情報生活アドバイザーとの関わり

初めての方
大歓迎!
インターネットを
やってみたい
パソコンいらずのインターネット
NTT
東日本

タッチパネルで カンタン!

タブレット(タッチパネル端末)でインターネット体験しよう!
NTT東日本 NPO法人 シニアSONO普及サロン・三原

タッチパネルでインターネット 参加者募集

無料体験教室開催

さわって納得 1人1台タブレット端末を教室でも提供して
実際に使ってみるのが最も早く覚えやすい。

教室終了アンケートにお答えいただくと【500円分クオカード】進呈!

講師協力 NPO法人 シニアSONO普及サロン・三原

〈主な活動内容〉

- インターネットの基礎知識を楽しく学べる。
- インターネットの活用方法を学ぶ。
- インターネットの活用方法を学ぶ。

いつでも元気に活動したい
アクティブシニアを応援します!

お電話でお問い合わせください。

0120-305-545

タブレット体験教室施策 (2013年度実施)

養成講座実施団体に対しNTT東日本が行うタブレット教室への講師派遣を依頼

- 開催数 255回 (年間)
- 参加数 約3,000人

ICカード等を使用したタブレット教室

事例概要



公衆かんたんタブレット

公衆電話のように誰でも迷わず使うことができるタブレット



通常のタブレット

アイコンが多くわからない
IDやパスが覚えられない



かんたんタブレット

シンプルな画面とアイコン
「かんたんログイン機能」

かんたんログイン機能

NFC対応のICカード等をかざして利用者ごとの専用画面を表示



カードをかざして認証※4



ポータル画面の表示

IDやパスワードが異なる各サイトに自動ログインが可能
ログイン後の操作や閲覧履歴はクラウド上で自動削除

各地の団体と共同で実施

山形県
山形市

① 七日町商店街

【講師団体】 庄内シニアネットクラブ

新潟県
長岡市

② ながおかタニタ健康くらぶ

【講師団体】 新潟県高度情報社会生活支援センター

福島県
郡山市

③ あさかの学園大学

【講師団体】 シニアネットさくらPC倶楽部

千葉県
浦安市

④ なのはなシニア友の会

【講師団体】 自立化支援ネットワーク

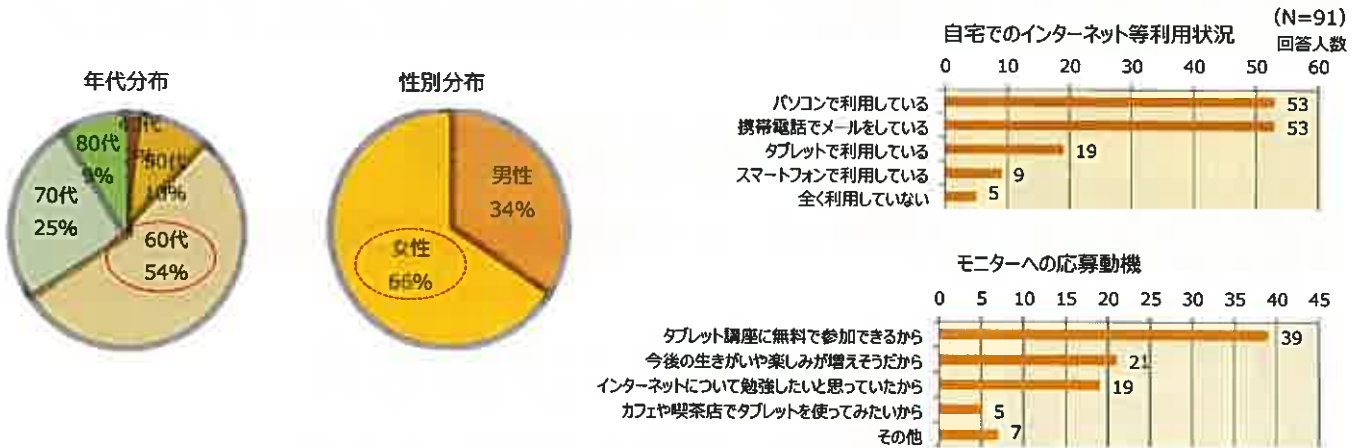
事例詳細①

【山形県山形市】
七日町商店街

【山形市】 実施概要



期間	2015年7月14日～9月30日
場所	七日町商店街の7店舗
対象	101名（一般から募集）
内容	NTT局舎ビルにて全3回コースの教室を開催



【山形市】 実施場所

七日町商店街の7店舗に公衆かんたんタブレット端末を設置



【山形市】 集客ツール

折込チラシ

ネットをきっかけに検索した多くの人が「やってみて良かった」と答えています。2017年の最大のITイベントの機会です！

「自分にもまだやるべきことが多い」という思いを感じ、生活に新たな便利が待っているかも！

「入ってくる情報が増え、色々なことを学びたいという好奇心が湧いてきました！」

「健康や成長に関する知識を簡単に得ることが出来るようになりました。」

ネット利用を簡単に体験できる「公衆かんたんタブレット」のモニター募集（詳しくはチラシをご覧ください）

ネットを利用したことがない方を募集します

主催：七日町商店街振興組合 〒990-0042 山形県山形市七日町1-1-1
協賛：東日本電信電話株式会社 〒63-8019 東京都港区芝浦3-3-1-2

大沼デパート会員DM

公衆かんたんタブレット
無料体験講座モニター募集

7月14日(木)～16日(土)
①「公衆かんたんタブレット」のモニター募集
②「公衆かんたんタブレット」のモニター募集

7.4
「七日町商店街」をテーマにした
NANOKAMACHI NIGHT BAZAAR

SUMMER CLEARANCE SALE
7月1日～から全館にてSTART

お中元
ギフトセンター

ななかまち
34 ナイトバザール
午後8時まで営業いたします

スペシャルタイムセール

【山形市】 画面イメージ

様々なコンテンツを用意。好きなテーマでカスタマイズも可能

七日町商店街
公衆かんたんタブレット

商店街からのお知らせ
山形市からののお知らせ
山交バス運行状況
天気予報
ニュース
7月行事
祭典・ドライブ
お祭りお披露目
検索
ホーム
地図
次ページへ

七日町商店街
公衆かんたんタブレット

買い物
買い物 (Amazon)
買い物 (楽天)
検索
検索
漢字力検定
ゲーム
お祭り
検索
前ページへ
未登録
未登録
未登録

好きなテーマを選んで個々に異なるボタンを設置

【山形市】 参加者の意見・気づき

- かんたんタブレットの操作性は90%以上が高評価
(80%は市販のタブレットより使い易いと回答)
- 有料でも利用したいという回答は32%
- 「駐車場代・飲食代が掛かる」ため来店促進には至らず
- 店舗スタッフが使い方を教えてくれると良い
- 利用目的に合わせた内容に絞った方が受け入れられ易い

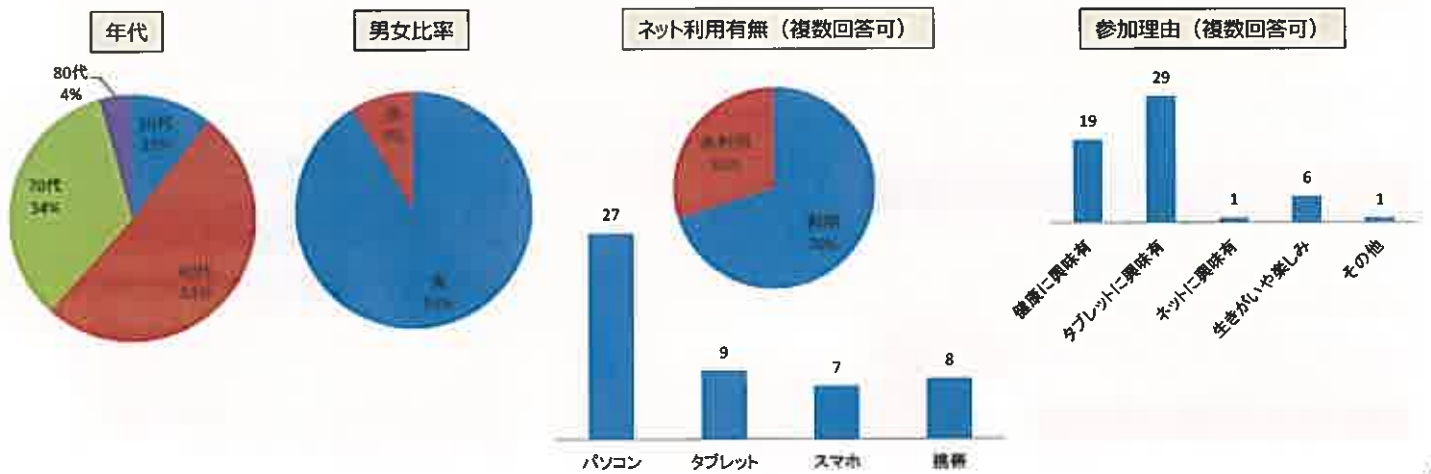
事例詳細②

【新潟県長岡市】
ながおカタニタ健康くらぶ

【長岡市】 実施概要

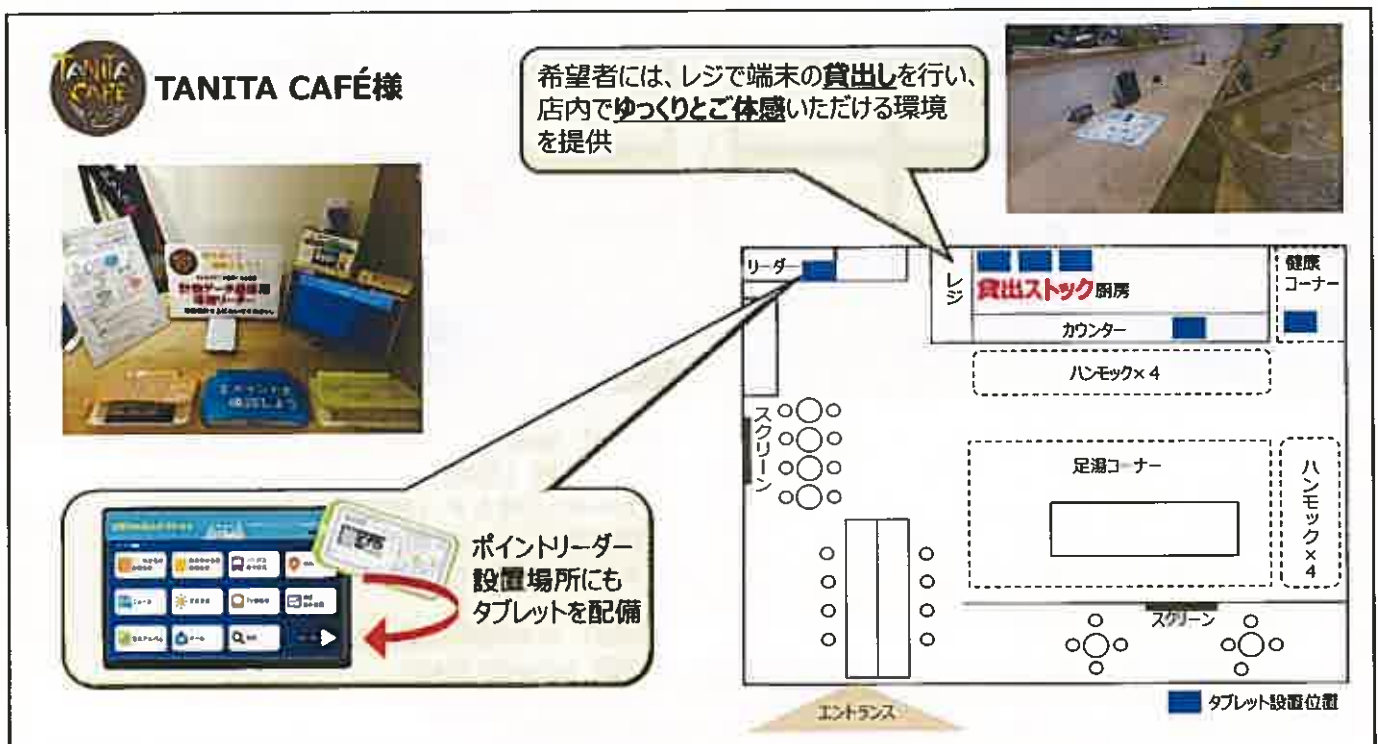


期間	2015年6月24日～9月30日
場所	タニタカフェ（長岡市民センター）
対象	47名（ながおかタニタ健康くらぶ会員）
内容	9/3と9/14に同カフェ内でタブレット教室を開催



【長岡市】 実施場所

店内の各所にタブレットを設置。ポイントリーダーとの連携も



【長岡市】 集客ツール・店内の様子

長岡市主催の健康セミナーで配布

店内の様子

9月 急遽
開催決定！

カフェ DE
健康講座

初心者大歓迎

タブレットで
簡単・楽しく 脳トレ教室

開催日時・所要 (全4回)

9月3日(木) ①10:00~11:00
②14:00~15:00

9月11日(金) ①10:00~11:00
②14:00~15:00

今、話題のタブレットで楽しく脳トレませんか？

参加者には、タニタカフェで使えるクーポン券プレゼント！
教室終了後に、カフェ内でゆっくり質問も受け付けます！

～はじめての方もご安心ください。
講師が丁寧に教えます～
今、話題のタブレットを使って、脳トレゲームで遊んでみませんか？
基本的なタブレットの操作方法から、脳トレまで、
みんなで楽しい時間を過ごしましょう！！

(主催) NTT東日本 (共催) 長岡市



教材キット



【長岡市】 画面イメージ

6月24日～8月27日

8月27日～9月30日



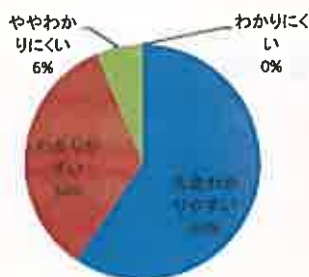
- 【追加】 ※市の健康コンテンツを中心に追加
- ・まちの情報 (長岡市Facebook)
 - ・ウォーキングMAP (長岡市コンテンツ)
 - ・健康診断予約 (長岡市コンテンツ)
 - ・玉転がし (脳トレアプリ)

- 【削除】 ※利用率が低いコンテンツを削除
- ・地図 (google MAP)
 - ・天気予報 (気象庁)
 - ・TV番組表

【長岡市】 参加者の意見・気づき

- 「ながおかタニタ健康くらぶ」会員サイト閲覧数が1.2倍に
- 会員のログイン経験者は約1.9倍に上昇
(自分の健康状態や運動データをタブレットでチェック)
- スタッフが会員サイトをお客様に説明するのに大変役立つ

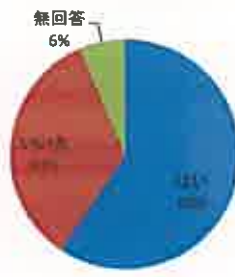
講義内容 “理解度”



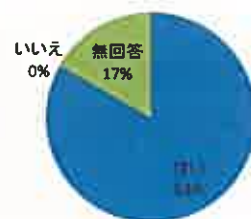
講義内容 “満足度”



タブレット教室が “有料”でも参加したいか



(非会員のみ) ながおかタニタ健康くらぶに興味を持ったか



事例詳細③

【福島県郡山市】
あさかの学園大学

【郡山市】 実施概要



期間	2015年10月14日～12月9日
場所	郡山市民プラザ (ビッグアイ)
対象	53名 (あさかの学園大学学生)



【郡山市】 集客ツール

タブレット倶楽部チラシ

ウォーキングイベントチラシ

タブレット倶楽部

期間限定で“タブレットを使った脳トレ倶楽部”を発足します。講師がアドバイスする日も用意していますので、タブレットを触ったことがないという初心者の方もご安心ください。ご予約は不要です。いつでもお気軽にお立ち寄りください！

◆開催詳細◆

- *初回 : 10/21 (水) 10:00～17:00
※毎週水曜開催。詳しくは裏面をご確認ください
- *会場 : 初回は和室で開催
- *持ち物 : 活動量計

脳トレゲームだけではなく、基本的なタブレットの操作方法や健康コンテンツの使い方もお教えします。

タブレットを触って楽しんで、脳トレをしよう！

タブレットを触って楽しんで、脳トレをしよう！
脳トレをしよう！
お友達も参加OKです。

ウォーキングイベント

2015年10月21日(水)～11月25日(水)

個人対抗 チーム対抗

歩いて・チェックして・競って楽しい！

◆11/18 (水) : 中間結果発表
◆12/2 (水) : 表彰式

入賞者には
賞品も用意しております！！

具体的なイベント内容は裏面に続きます

目指すは富士山！
一日7,500歩を目標に頑張ろう！

個人対抗 飯沼のゴール地点を目指し、個人の順位を競い合います。

上位3名に、賞品を贈呈します！毎日たくさん歩いて早くゴールを目指しましょう！
からだカルテのサイト画面

ご自身の順位が表示されます

チーム対抗 学科コースごとに分かれ、チーム内平均値を競います。

上位1チームに、賞品を贈呈します！力を合わせて歩数を増やしましょう！

チームA 教員1年生 15名	チームB 教員2年生 14名
チームC 専門1年生 7名	チームD 専門2年生 15名
VS	
チームE NTT社員 5名	

【郡山市】 画面イメージ

反復性の高い「脳トレ」ゲームを数多く用意したラインナップ



【郡山市】 イベントの様子

参加意欲を高める「クラス対抗戦」と、脳の若返り「認定証」

▶ 12/2表彰式開催模様

★個人対抗★
1位発表シーン



★がんばってるで賞★
受賞の皆さま 集合写真



★クラス対抗優勝★ 専門2年生 集合写真



▶ タブレット教室参加者状況 (10/21～12/9全8回)

トライアル参加者	タブレット教室 参加経験者	リピーター
53名	44名 (83%)	26名 (54%)

<参考> 平均滞在時間：1.5時間程度

▶ タブレット教室開催模様

教室風景



認定証進呈※



※初回参加時に脳年齢を計測し、タブレット教室の最終回で再計測。脳年齢を比較することで脳の若返り度を計測し、認定証を贈呈

【郡山市】参加者の意見・気づき①

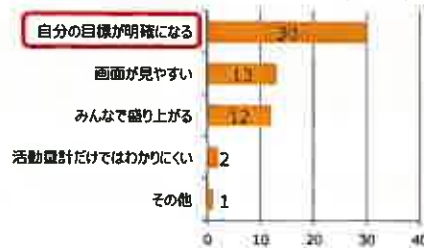
- 教室は任意参加だが、**トライアル応募者の8割超が受講**
- ウォーキングに**積極的な参加者ほどコンテンツ利用も多い**
- **トライアルがきっかけで健康を意識する参加者が増加**

タブレットとウォーキングの関係性

タブレットで歩数グラフやランキングを見た感想は如何か (N=45)



便利だった理由は何か (複数回答) (N=40)



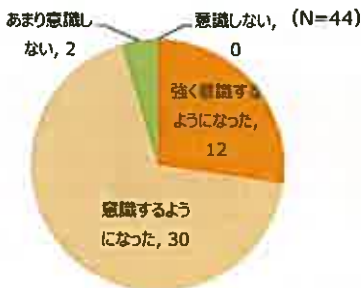
タブレットで歩数グラフやランキングが見えると積極的に歩きたいという気持ちになるか (N=46)



【郡山市】参加者の意見・気づき②

トライアル参加前との比較

健康について意識するようになったか (N=44)



意識して歩くようになったか (N=44)



インターネットへの興味は増したか (N=43)



今後の利用意向について

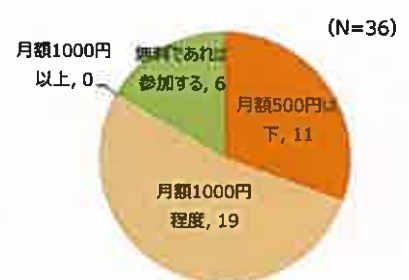
活動量計とタブレットを今後も利用したいか (N=42)



どのような場所で行いたい (複数回答) (N=35)



毎月いくら程度なら使ってみようか (N=36)



事例詳細④

【千葉県浦安市】 なのはなシニア友の会

【浦安市】 実施概要



期間	2015年12月11日～2016年2月20日
場所	浦安市健康センター／浦安市の老人クラブ施設
対象	47名（老人クラブ会員）
内容	12/11,17,21,22にわたり市内各地で教室開催

参加者の所属団体一覧

- 入船東寿会
- 東野クラブ
- 海楽 菜の花クラブ
- ベイシア浦安シーガーデン日の出クラブ
- 海風の街 これから会
- 見明川常盤会
- 弁天クラブ
- 潮騒くらぶ
- サンライズクラブ
- 東野竹寿会
- みさき長寿会
- 今川若潮会
- 入船中央寿会
- 老人クラブ役員会

【浦安市】 集客ツール

各地の老人クラブ集会で配布

かんたんタブレット

モニター募集

定員100名限定!!

なのはなシニア友の会のサポートを
かんたん・便利に使ってみたい方へ

かんたんタブレットとは？

カードをかざすだけで...



特徴① 便利!
面倒な操作が不要なく健康食品等の買い物ができる!

特徴② 簡単!
機能を絞っているので初心者にも簡単、安心!

特徴③ 楽しい!
脳トレーニングを楽しんだりニュースも見られる!

かんたんタブレット とカード を

実施期間中、**無料**でお貸しいたします

*タブレット画面はイメージです。実際は変更となる可能性があります。

詳しくはこちらへ

【浦安市】 画面イメージ

タブレットで情報閲覧⇒申込までタブレット1枚で完結



- ### サービス一覧
- ①健康食品
 - ②税務相談
 - ③旅行・レジャー
 - ④有機農産物宅配
 - ⑤葬儀
 - ⑥ペット保険
 - ⑦認知症診断
 - ⑧電動カート

2016年2月20日にトライアル終了（アンケート集計中）

施策を振り返って

効果の高い教室を行うためのヒント

わかりやすいキーワード

- 「知っている」、「伝わりやすい」キーワード
- 「手に取れる」、「身に着けられる」モノの活用

コミュニティとの連携

- 共通の目的や趣味を持った人々の集まり
- 目的に沿った「ツール」としてのインターネット

「生活を豊かにするインターネット」

「何をもって」・「どのように」の具体的な提案が必要

今後の「かんたんタブレット」の取り組み

- 各地の自治体へ「かんたんタブレット」を提案
⇒健康増進やコミュニティ活性モデルの開発
- 普及活動にあたり地域組織との連携を重視
⇒デジタルデバイドの解消による「地方創生」

皆さまの地域での展開アイデアがあれば
ぜひNTT東日本へ教えてください！



キッズ・コーポレーションの新たな取り組み

シニアアドバイザー制度を活用した
商店街活性化企画



取り組み主旨

- **商店街シニアへのインターネット普及**
(業務に忙しく、ICT化が遅れているシニアが多い)
- **「商売繁盛」を目的としたインターネット活用**
(店主の目的を達成する手段としてのネット)



**「商売活性のためのICT活用」をテーマとした
新しいタブレット講習の開発**

3

目指すビジョン

**商店オーナーが魅力ある店舗を自らPRできる
ICT活用能力・情報発信力の向上**

＜具体的な取り組み＞

- 商店街単位で店主へ向けた**「ICT販促講座」**を実施
- ネット利用方法を**「商売への活用」**に絡めて教える
(Facebook販促、写真や動画でPR、財務処理など)
- 講座終了後は**個店別に販促全般のサポート**を継続

3

展開構想（案）

- 神奈川県横浜市の商店街にて実施調整中
- 事例を元に「講座活用パッケージ」として確立



＜ノウハウ・パッケージを全国へ展開＞

全国のアドバイザー養成団体さまが
それぞれの地域の商店街を活性化する手段として
幅広くご活用いただけるものを目指す

3

最後に

私たちは、これからもICTを活用した地域活性や
デジタルデバイド解消の実現に向けた取り組みを
続けていきたいと考えます

シニア情報生活アドバイザーの皆さまのお力を貸してください
今後ともよろしく願いいたします

ご清聴ありがとうございました



KID'S CORPORATION

4

タブレット講習制度の創設 に関する提案について

今後のシニア情報生活アドバイザー制度の発展に向けて

(一財)ニューメディア開発協会
企画・シニアネット推進グループ

1. 今回の提案について

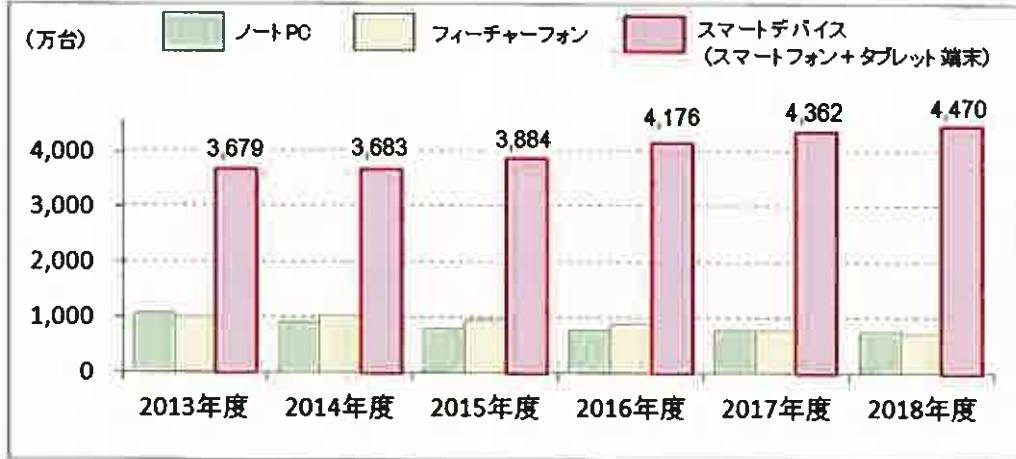
- 昨今のPC普及率の停滞、iPad等のタブレット端末・スマートフォンのシェア急速拡大という最新の需要変化の影響に対応し、「シニア情報生活アドバイザー」制度に加え、新たに「**タブレット講習**」制度を創設し、一元的な教育体系となるような制度を構築し、新しいシニアへのIT教育に対応し、シニア情報生活の活躍の場を広げる。



2015年度 スマートデバイス市場動向調査

株式会社 ICT総研 調査(H27年6月)

表1. スマートデバイスおよび関連端末の国内出荷台数予測



*年度:4月～翌3月。2015年度以降は予測値。

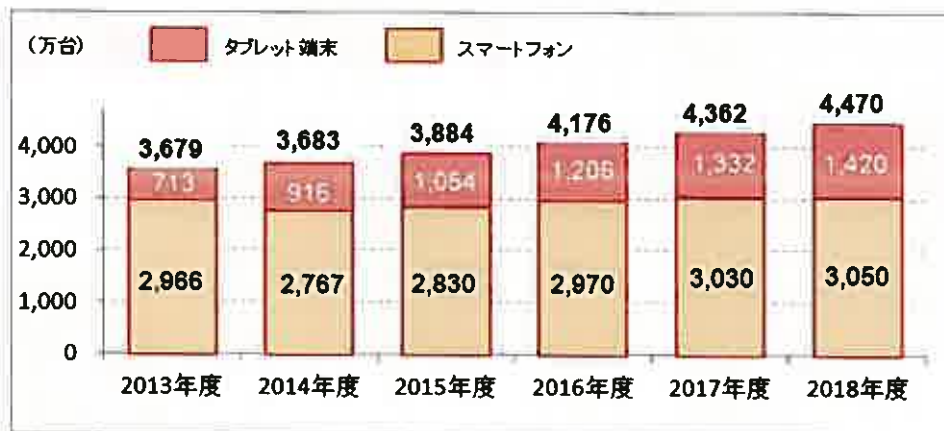
*ノートPCには、据え置き型ノートPC、モバイルノートPC、ネットブック、ウルトラブックが含まれる。

*フィーチャーフォンは、従来型携帯電話(ガラケー)を指す。

*スマートデバイスには、スマートフォン、タブレット 端末が含まれる。

- 1) スマートフォンとタブレット端末に分けてみると、スマートフォンの増加ペースに対して、タブレット端末の増加ペースが大きい。
- 2) スマートデバイスに占めるタブレット端末の割合は2013年度19.4%だったが、2014年度は24.9%にまで拡大した。2018年度には、31.8%にまで拡大する見込み。
- 3) 2016年度にはタブレット端末の年間出荷台数が1,054万台となり、同年のノートPCの出荷台数見込み(793万台)を逆転する見込み。

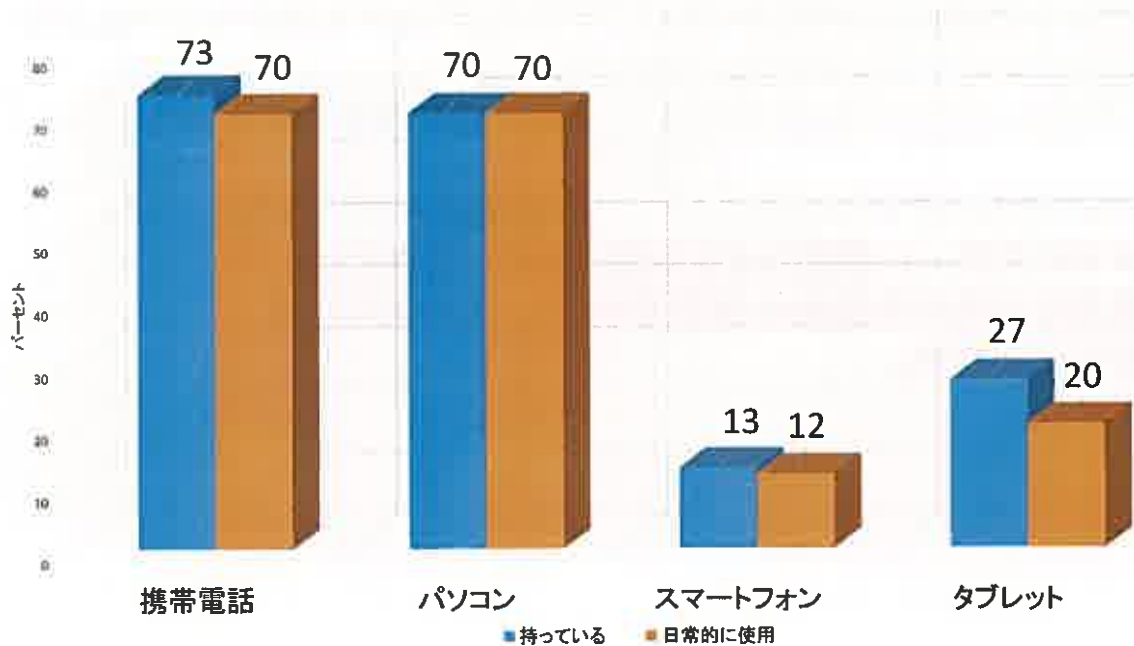
表2. スマートデバイス出荷台数予測(スマートフォン・タブレット端末内訳)



*年度:4月～翌3月。2015年度以降は予測値。

*スマートデバイスには、スマートフォン、タブレット 端末が含まれる。

シニアのICT機器の普及率(60歳以上)
平成26年度総務省ICTタブレット講座実施時のアンケート(総数962件)



当協会の本講座の創設の狙いは

1. タブレットの講習ができるシニアドを

早急かつ大量に養成し、全国的なタブレット教育体制を整える
事により

- ⇒①各団体・個人が各種タブレット講座を開設して、シニアドの
仕事のを拡大する
- ⇒②全国均一なレベルのタブレット講師を養成することにより
中央官庁・大企業より全国的なタブレット教育事業を受託する。

2. 当協会の事業基盤の拡大をはかり、各シニアネット団体、 シニアドの方の支援の充実を図る

* 創設にあたっての留意点

- ①新しい講座開設が既存のシニアドの場が広がる為のものである事
既存のシニアドに有利なメリットがある事
「折角シニアドを取ったのにバカを見た」という事にならないこと。
- ②既存のシニアドに不必要な費用の出費はさせないこと。
すでにタブレット講座などを実施されている方には
簡易な方法で本講座の資格を取得していただく方法を
現在検討中。

本講座の目的

1. タブレットの講習のできるシニアドを早急に養成する
 - ①全国のシニアネットが、タブレット講座の実施できる教育体制の充実に資する
 - ②シニアドのタブレットに対する対応力の向上を図る
 - ③シニアドの活躍の場を拡大する
2. ただし、シニアドの資格を持たないけれど、タブレットに対してもっと堪能になり、退職後の生活が楽しくなるような使い方を知りたいという意欲のある一般シニアの方にも受講いただけるような楽しい講座を一方では目指す。



うさぎは2匹とも捕まえるのだ！

パソコンは

情報処理の機械

進化の過程で機能追加⇒使うには

いろいろな**知識**と

情報処理能力が必要

(所謂パソコン教室の「パソコンの基礎知識」)

* 本ページはNPO法人シニアSOHO世田谷山根理事長作成資料から転載させていただきました。

9

スマホ・タブレットは

情報を見聞き 生活を便利に 運べる道具

どんな情報入手できるか**明確**

アプリも**単機能 操作簡単 直感的**

⇒**すぐに覚えられる**

* 本ページはNPO法人シニアSOHO世田谷山根理事長作成資料から転載させていただきました。

10

パソコンの教え方

(ITの基礎知識や機能がてんこ盛りの)

ソフトウェアの基本操作の習得が前提

「操作研修」が中心

* 本ページはNPO法人シニアSOHO世田谷山根理事長作成資料から転載させていただきました。

11

スマホ・タブレットの教え方

簡単な操作で

生活が楽しく

便利になる ことを教える

* 本ページはNPO法人シニアSOHO世田谷山根理事長作成資料から転載させていただきました。

12

II. 制度(案)

- 1 「シニア情報生活アドバイザー」制度(以下「アドバイザー制度」と言う)の根幹は従来どおりとしWindowsを中心とした講座体制とするが、内容的にはWindows10の基本動作に則し、キー操作／タッチ操作併用する講座とし、時代に即した講座体系とする。
- アドバイザー養成講座の見直しは別途策定委員会で検討中であり、本日午後の「シニアド養成講座変更点説明」講座にて概要の説明を行う予定。

シニアド養成講座見直しの概要

「シニアド養成講座」の内容の大幅変更は「Windows10」編から行い

- 1) 各章の講義時間を大幅に変更して、新第三講義「タブレットやスマートフォンの特徴や基本操作」を新設しタブレットの基本操作を講習する。

* 講座全体の講義時間の変更はしない

2)ただし、講座の実施は各団体の条件によって以下の3形態いずれかで良い

(1)体験講座

講師と受講生がタブレットを操作

(2)講師がタブレットを操作

講師がタブレットを操作し、プロジェクターで投影
受講生は座学

(3)座学

講師がテキストを用いて講義する
(講義の内容をプロジェクターで投影)

II. 制度(案)

- 2)「シニア情報生活アドバイザー制度」を基本とし、それとは並行してタブレット端末を堪能に操作できるスキルを持つシニアを養成し、その技能を認定するタブレット上級者認定講座を創設する。(iPad、Android、Windows10タブレットの3コースとする)

講義内容とテキスト

意欲のある一般のシニアとシニアドへのレベルアップ講習であり
テキストとしては

a)まず楽しくて便利なアプリの使い方を教え、タブレットの楽しい
使い方を学ばせる。⇒前半。

ここまでの講習で「達成資格」を望まない人にはそれでもOK

b)さらに使いこなすタブレットに堪能になるために必要な難しい
設定等の講習と最後に試験を実施⇒後半

全期間を受講して試験に合格した人のみにタブレット上級者として
認定

17

本講座の試験に合格した場合

現在シニアドの方は

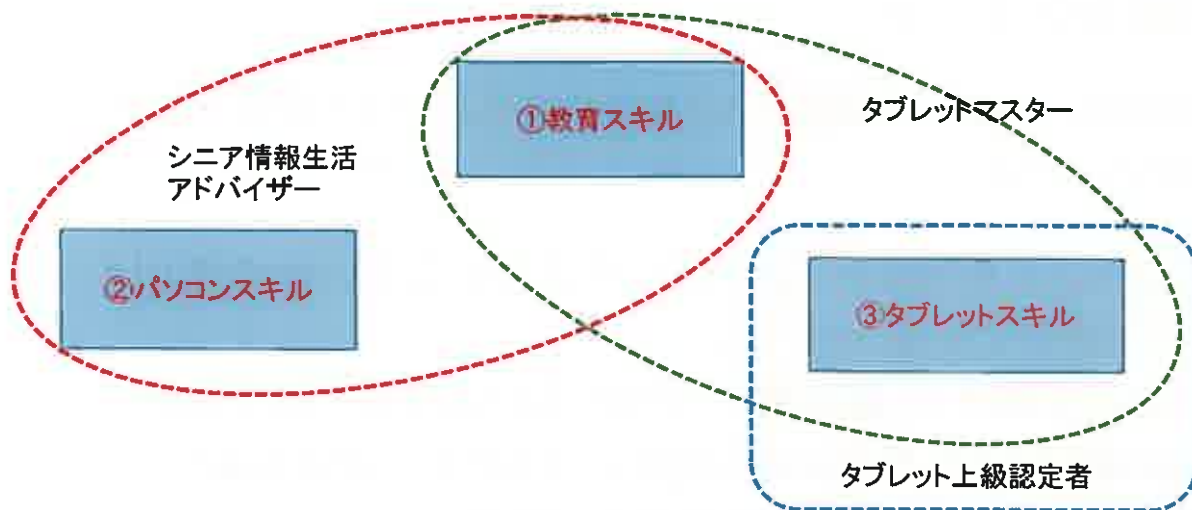
現在「シニア情報生活アドバイザー」の方は講師能力が認定されているので、**従来の資格+タブレットマスター
(仮称)**を付与する

シニアド非継続者の方は

以前「シニア情報生活アドバイザー」取得の方は講師能力が認定されているので、**タブレットマスター(仮称)**を
付与する。

シニアドの資格の全くない方

「シニア情報生活アドバイザー」を取得したことの無い方は講師能力が判定できないので、**タブレット上級者認定
(仮称)**のみを付与する。



当協会が設定するパソコン講座とタブレット講座については

- | | |
|--------------------------------------|----------------|
| A. シニア情報生活アドバイザー かつ タブレットマスター(①+②+③) | PCとタブレットの講師が可能 |
| B. シニア情報生活アドバイザー(①+②) | PCの講師が可能 |
| C. タブレットマスター(①+③) | タブレットの講師が可能 |
| D. タブレット上級認定者(③) | 当協会設定の講座の講師は不可 |

本タブレット講座を新設することにより、 各団体にて次の当協会のタブレット公認講座を実施

タブレット上級者認定講座	シニア情報生活アドバイザー既取得者、タブレットを堪能に使用したい一般シニア等を対象
タブレット初心者認定講座	タブレットに興味のある一般シニア等を対象
総務省委託ICTタブレット講座	シニアのICTリテラシー向上や社会参加を促進し地域コミュニティの拡充を図る市町村と協同して実施
中央官庁、NTT等の民間団体からの受託事業	全国的にレベルの高いタブレット講師の存在をメリットとした各種委託事業の受託

上記講座に限ってはタブレットマスター資格取得者のみ講師が可能

一方、各団体・個人は次のようなタブレット講座を独自に実施

本資格を取られた方が、独自の楽しいタブレット講座を開設することを期待しています！

タブレットの各種講座等	各シニアネット団体が独自に企画し実施
スマートフォンの各種講座	同 上
市町村からの各種受託事業	同 上

- 1) 講師にどのレベルの人を講師とするかは、各団体の判断
- 2) 機材等は可能な限り貸し出し

II. 制度(案)

- 受講後は、何らかの実技＋筆記試験の最終テストを行ない合格者を認定するが出来るだけコストの低減化を図る。
- 当分の間は上級者コースのみとするが、ある程度軌道に乗った段階で、早急に「初心者の到達度認定講座」を創設する。(一般受講者向け) → 講習会・受講者の拡大を図る
- 初心者講座のテストはe-learningのみとし、コストを抑える事で多くのシニアの方に受講者をいただき、シニアへのIT教育の拡大を図りたい。

Ⅲ. 研修の実施方法

1. 講師の育成方法

- 1)「タブレット上級マスター(仮称)」の資格を有する人。(試験に合格した人)
- 2)平成28年度立ち上げ時の経過処置として、下記に該当する人には「タブレット上級マスター(仮称)」を付与。
 - a)「平成26年度総務省ICTリテラシー向上」事業において、講師養成講座の講師を努めた方、全国11カ所で行なわれた講習会で講師を勤められた方(アシストのみは除く)には「タブレット上級マスター(仮称)」を付与。
 - b)「シニア情報生活アドバイザー養成実施団体」が技能的に特に優れた者と認めた方。(ただし学識経験者等を含めたワーキンググループにより、講習実績、筆記試験等の公正な認定レベルの基準を設ける。(現在検討中))

Ⅲ. 研修の実施方法

1. 講師の育成方法

- 3)「タブレット上級マスター(仮称)」の居ない団体(小グループ団体も含む)等から要請のあった場合は、最寄の「タブレット上級マスター(仮称)」が、各団体におもむき本講座の講師養成を行なう。
- また、最初の段階においては、東京、大阪等全国数箇所かで当協会の事業として本養成講座を実施する案も考えられる。



Ⅲ. 研修の実施方法

2. 研修の方法

- 講座としては、1コマ3H×4コマ又は1コマ6H×2日とし、
- 最終日に実技テスト及びテストを実施する。
- また、講習機材の無い団体に対しては、申請により講習会に必要な機材を当協会より無償で貸し出せる制度としたい。

Android端末 60台(有り)
 Windows10 6台(貸与予定)
 iPad2 20台

いままでの検討結果のまとめ

受講・資格取得希望者		①シニアド			②シニアのタブレット活用にアドバイスをしたい人	③自己のスキルアップを目指す人
		更新継続 取得後3年以内	更新中断者	実施団体よりの 推薦者		
受講資格		○	○		○	○
受講する 講座	利活用	○	○		○	○
	設定 基本操作	○	○		○	○
費用 (額は要検討)	受講料	大	大		大	中
	管理費	○	○	○	○	不要
認定試験		○	○		○	受けなくても良い
推薦(内容は要検討)		不要	不要	講師履歴 レポート等	不要	不要
資格名称 (名称は要検討)		A シニアド・ タブレットマスター	B シニアド・ タブレットマスター	A シニアド・ タブレットマスター	C タブレット アドバイザー	なし
一般向け講座 講師の可否	ニュー協 指定講座	○	○	○	×	×
	団体 自主講座	○	○	○	○	×

IV. 当協会の機能

- 上記のような制度の創生及び各シニアネット団体への新「タブレット講座」の実施への啓蒙推進し、新制度発足後は、従来の「シニア情報政策アドバイザー制度」に加えて新「タブレット講座」の講師の手配、採点、認定書の発行等を行なう。

V. シニアネット団体・シニアド個人の機能

- 従来の「シニア情報生活アドバイザー」の養成事業に加えて新システムの為のタブレット上級マスター(仮称)の養成に努め、一般の方へのタブレット端末の普及に努める。(各種タブレット講座の実施)

VI. 受験料等の費用及び内訳

- 想定としては出来るだけ安価な設定とし、受験料を含んで2万円以内を見込んでいる。(受験しない人は更に安く)

あくまでも、最初の想定ですので皆様のご意見をお願いします。

VII. その他

- 初心者コースは、講義内容は簡易なものとし、
- 講座は、1コマ3H×4コマ又は1コマ6H×2日程度とし、
- テキストも初心者向けに新たに作成し、試験もeラーニングとし、認定書も自動発行できるように考えたい。

以上、本ご提案を一つのたたき台として皆さんの活発なご意見を願います！

実演セミナー I - A 資料

電子書籍「Kindle 本」出版セミナー シニアネットフォーラム 21 in 東京 2016

	<p>スケッチポイント・ガイドブック「絵になる風景写真集1（横浜・鎌倉）」</p> <p>著者等: 大熊勇雄</p> <p>ASIN: B01BOFXCQI</p>	<p>ステータス: 販売中 ▾</p> <p>提出日: 2016/02/12</p>
	<p>iPadで水彩画ArtRageV2ガイドブック</p> <p>著者等: 大熊勇雄</p> <p>ASIN: B01BBMXCG4</p>	<p>ステータス: 販売中 ▾</p> <p>提出日: 2016/02/01</p>

KindleDirectPublishing 本棚画面

制作日 平成28年3月

制作者 大熊勇雄 (NPO 法人シニア SOHO 横浜・神奈川)

メールアドレス isao.okuma@e-arts.jp

ホームページ e水彩画 <http://e-arts.jp>

目次

- 1 自己紹介
- 2 電子書籍出版のすすめ
- 3 なぜ Kindle 本か?

4 出版のために必要なツールとアカウント

5 Kindle 本出版までの流れ

1) KDP アカウント (出版者) 登録

2) 本文の作成

3) 本の詳細説明文作成

4) 表紙画像の作成

5) プレビュー

6 出版手続き

1) 手順1「本」の登録

2) 手順2「権利と価格設定」の登録

7 出版管理

1) 本棚の確認

2) レポート

8 参考情報

1 自己紹介

■名前 (大熊勇雄)、加入団体 (NPO 法人シニア SOHO 横浜・神奈川)

■団体での主な活動内容

シニアド養成講座実施団体、延べ 130 名養成

ICT 関連講座の実施事業や行政との連携

横浜市内商店街活性化支援

横浜市内地区センターでの iPad セミナー

■個人としての活動

デジタル水彩画教室（和田町教室、四谷ひろば教室）

■趣味

旅行（スケッチ、絵のモチーフ撮影、街歩き）と絵（水彩画、アクリル画、デジタル画）

■電子書籍出版

「iPad で水彩画 ArtRage ガイドブック」

「iPad で水彩画 ArtRageV2 ガイドブック」

「スケッチポイント・ガイドブック 絵になる風景写真集1（横浜・鎌倉）」

■今回のセミナーの目的

Kindle 本出版を通して得た知識、ノウハウの発表

2 電子書籍出版のすすめ

■シニア世代への電子書籍出版のすすめ

趣味や得意な事、現役時代に培った知識や技術、経験を整理し発信する

例：旅行記、写真集、絵画集、ブログ、自分史等

13件の結果 Kindleストア：Kindle本：

■出版の目的

整理、記録 → 自己実現（表現）、ビジネス

■電子書籍の形式

固定型 慣れ親しんだ PDF ファイル 画面が小さい端末で読む場合、縮小、拡大して読む、雑誌や単行本等の電子書籍本。文字拡大や検索などリーダーの機能が使用できない。

リフロー型 MOBI 形式、EPUB 形式等電子書籍特有の形式 読書時に文字の大きさ、行間サイズ等設定する。1 行の文字数や全体のページ数が自動的に変更される。

■電子書籍出版の特徴

個人で出版可能

印刷本出版は高額、電子書籍出版費用はタダ、登録費用等も無し

販売価格は 0 円から、本の内容や出版の目的で決める。

ロイヤリティ（印税）は有料の場合、35%、又は 70%（Amazon 社）

35%の場合、価格は 99 円から 20,000 円、消費税込み

70%の場合、250 円から 1,250 円、消費税込み

パソコンとインターネットがあれば作成から出版まで完結

読書端末として Kindle リーダー、パソコン、タブレット端末、スマホ

Kindle アプリで読書

いつでも、どこでも、何冊でも端末に DL して読書

読者は世界中

■シニア世代をターゲットにどんな本が出ているか？

<http://www.amazon.co.jp/> でカテゴリ：Kindle 本 キーワード：シニア 旅行
2549 件（平成 28 年 2 月 19 日検索） 中古本、雑誌等も含まれる。

3 なぜ Kindle 本か？

■電子書籍出版サービスの種類

楽天 Kobo ライティングライフ 自分で EPUB に変換してアップロード

Apple iBooks 同上

Amazon Kindle Direct Publishing (KDP) サービス Word ファイル形式から MOBI 形式に自動変換されアップロード。パソコンから直接リーダー端末にメール送信で変換も可能

■国内の電子書籍ストアの利用率(2013 年 10 月調査インプレス R&D)

1 位は Amazon 「Kindle ストア」(55.2%)

2 位は Apple 「iBookStore」(17.5%)

3 位は紀伊国屋書店 「Kinoppy」(13.5%)

4 位は楽天 「Kobo」(11.9%)

5 位はソニー 「Reader Store」(11.0%)

4 出版のために必要なツールとアカウント

■必要なツール（設備、アプリ）

ネットワーク環境

パソコン

パソコン用ソフト: 文書作成ソフト(Word)、画像加工アプリ (Jtrim,PhotoShop、Gimp 等)

電子書籍リーダー: パソコン (Kindle for PC)、iPad (Kindle アプリ)、タブレット端末 (Kindle アプリ)、スマホ (Kindle アプリ)、または Kindle リーダー (Kindle、Kindle Paperwhite 等)

■Amazon サービスのアカウント（利用条件）

Amazon 社サイトのアカウント <https://www.amazon.co.jp/>

Amazon 社出版サービス (Kindle Direct Publishing) のアカウント

<https://kdp.amazon.co.jp/>

5 Kindle 本出版までの流れ

<前準備>

■KDP アカウント（出版者）登録

<制作>

■本文の作成

■本の詳細説明文作成

■表紙画像の作成

<出版手続き>

■「本の詳細」入力

■表紙画像の追加

■価格とロイヤリティの設定

■プレビュー

■出版管理

1) KDP アカウント（出版者）登録

Amazon の電子書籍出版サービス (Kindle Direct Publishing : KDP) 利用のために登録する。

<https://kdp.amazon.co.jp/> Amazon のアカウントでログイン

kindle direct publishing



Kindle ダイレクト・パブリッシングの電子出版であなたの作品を世界中の読者に届けましょう。

Amazonアカウントを使用してサインインする

サインイン

電子メールアドレスとパスワードを使用してサインインします

Amazonアカウントがありません

サインアップ

KDP で人気のカテゴリー

ビジネス・投資

コミック・ラノベ・戯

アカウント

会社・出版者情報

氏名・会社名 (必須)

国

郵便番号

都道府県

市区町村

住所1

住所2 (オプション)

電話番号 (ハイフンなし)

税に関する情報

✓ 完了

お客様の税に関する情報は2013年09月20日に受領されました。

源泉徴収率: 0% (詳細)

[税に関する情報を表示/提出](#)

[税に関するインタビューガイド](#)

ロイヤリティの支払い

Amazonサイトでの販売により取得したロイヤリティを電子資金振付 (EFT) または電信送金 (銀行振込) で受け取るには、銀行口座を追加します。詳細については [こちら](#) をクリックしてください。銀行口座を設定しない場合、ロイヤリティは該当するAmazonサイトのデフォルトの通貨により小切手で支払われます。購入が行われるとすぐ、選択されている通貨に基づいてロイヤリティが計算されるため、本を出版する前には必ず、ロイヤリティの支払い設定が正しいことを確認してください。

銀行口座

新生銀行 ***0544

サポートされているAmazonサイト: US, GB, DE, FR, ES, IT, NL, JP, CA, AU, IN

[編集](#) [削除](#)

Amazonサイト

Amazon.com

新生銀行の口座***0544宛てにJPY 00宛での電子資金振付で支払われるロイヤリティ

名前、住所、電話番号

■税に関する情報

国籍

源泉徴収税の軽減（30%→0%）を求めて租税条約上の優遇措置を申請

米国以外の出版者は、納税者番号（TIN、EIN）を米国内国歳入庁（IRS）に取得申請し、取得後、アマゾンに提出

居住国の税務機関から発行された納税者番号（マイナンバー）でも OK となった。

「税に関するインタビュー」に回答、税に関するステータスが「完了」ステータスになると出版可能

■ロイヤリティの支払い

アマゾン本社(アメリカ合衆国)からの支払が基本。現在は日本のサイト（amazon.co.jp）で販売された場合は日本のアマゾン社から支払う。

振込先銀行の指定 アマゾン本社からの支払いで新生銀行、シティバンクの場合、海外円為替取扱手数料は 0 円。その他の銀行は送金金額の 0.05%（最低 2,500 円）

※日本のサイト（Amazon.co.jp）での販売のみ考慮すれば良いので、以前より手続きは楽になった。

2) 本文の作成

Word で作成した本文を Kindle 本として出版する場合、MOBI 形式にフォーマット変換するので読み易くなるよう書式設定をする必要がある。

■標準スタイル設定

編集単位を設定 「ファイル」→「オプション」→「詳細設定」→<表示>「単体に文字幅を使用する」をチェック

スタイルの変更 「ホーム」→「スタイル」→スタイルリスト「標準」「変更」「スタイルの変更」「書式」「段落」→「インデントと行間隔」→配置「左揃え」最初の行「字下げ」幅「1 字」段落前「0.8 行」

■目次の設定

目次作成位置で挿入 「参考資料」→「目次」→「目次の挿入」→目次にはページ番号はつけず、ハイパーリンクを設定する。

一度設定したら後は「目次の更新」

目次として設定する行に見出し設定を行う。

見出しスタイルを変更も必要に応じて行うが既存のスタイルを使用しても良い。

■画像の挿入

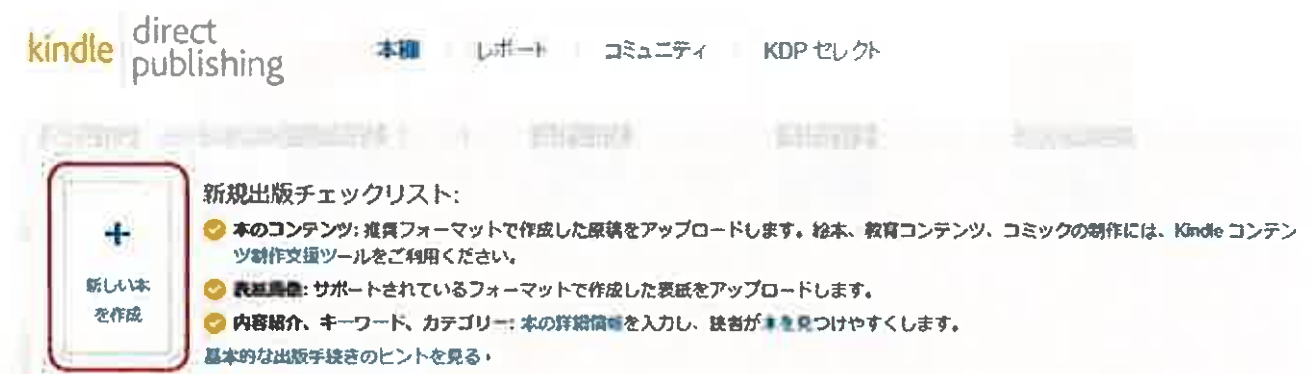
画像処理設定 画質を落とさないため。ファイル→オプション→「詳細設定」「イメージのサイズと画質」→「ファイル内のイメージを圧縮しない」にチェック

画像は中央、又は左寄せで行内設定

6 出版手続き

AmazonKDP サービスを利用して本の出版手続きを行う。

AmazonKDP サイトにログインして「本棚」にて「新しい本を作成」を行う。



1) 手順1「本」の登録

「KDP セレクトに登録」をチェック。次に入力画面の説明に従って、以下の項目を入力する。

- 「1. 本の詳細」
- 「2. 著作権の確認」
- 「3. お客様が本を見つけやすくする」を入力。検索キーワードは重要
- 「4. 本の発売オプション」
- 「5. 表紙画像のアップロード」は作成済み表紙画像ファイルをアップロード
- 「6. 本のアップロード」作成済み文書 (Word) ファイルをアップロード
「保存して続行」をクリック
- 「7. 本のプレビュー」

2) 手順2「権利と価格設定」の登録

- 「8. 出版地域の確認」、「全世界の権利」を選ぶ
- 「9. 価格およびロイヤリティの設定」、ロイヤリティ オプションは70%のロイヤリティを選び、希望価格はUSドルで入力、例えば3.00ドル

Amazon.co.jp サイトのみ「US 価格に基づいて自動的に価格を設定」のチェックを外し、日本円で250円から1,250円の範囲内で価格を入力する。

- 「10. Kindle MatchBook」はスキップ
 - 「11. この本をレンタル可能にする」はスキップ
- 「保存して出版」の「同意」をチェックし、「保存して出版」をクリック。

正式に出版登録されると「本棚」のステータスが「レビュー中」から「販売中」に変わる。
数時間かかるようだ。

7 出版管理

1) 本棚の確認

■本棚で出版状態の確認と編集

「アクション」→未出版であれば「設定の続行」、出版済であれば「キャンペーンと広告」
編集で詳細の編集、権利、ロイヤリティ、価格の編集、KDP セレクト情報等編集可能

■「キャンペーンと広告」で本の PR

KDP サービスの無料キャンペーンを利用 最大 5 日間無料配布
KDP セレクトのサービスを利用して無料キャンペーン設定を行う。

Amazon で本を販促

KDP セレクト

KDP セレクトは、新規読者の獲得、売り上げの促進、販売機会の拡大に役立ちます。KDP セレクトに登録すると、その電子書籍は Kindle ストアの独占販売となります。 [KDP セレクトの仕組み](#)

KDP セレクト登録ステータス: **登録中**

登録の開始日: 2016年2月12日
登録の終了日: 2016年5月12日

KDP セレクトへの登録の管理

価格キャンペーンを実施

Kindle Countdown Deals または本の無料キャンペーンに本を登録してください。1回の登録期間に実施できるキャンペーンは1つだけです。

- Kindle Countdown Deal [詳しくはこちら](#)
- 無料キャンペーン [詳しくはこちら](#)

広告キャンペーンを実施 (Amazon.co.jp からご利用できません)

Amazon.com に広告を出して本を宣伝しましょう。現在、Amazon Marketing Services は英語版のみのご提供となっております。 [詳しくはこちら](#)

[広告ガイドライン \(英語\) を表示](#)

■キャンペーンの成果

2016年01月01日~2016年01月31日の期間の販売数

※月の販売数 2016年02月01日~2016年02月19日まで

#	タイトル	ASIN	販売数	目次収録	次頁を含む	Kindle (4000 Normalized Page Count)	無料配布 (キャンペーン)	無料配布 (アンビスト)
1	iPadで水書画 ArtRageV2ガイドブック	D01BD4XCG4	4	0	4	266	294	
2	タッチポイント・ガイドブック「触れたい名産品等賞品1 (巻頭・挿画)」	D01BD4XCG4	0	0	0	0	44	

2) レポート

出版後、定期的に販売状況がレポートとして掲載される。

2016年2月02日～2016年3月03日の期間中の注文数と獲得ロイヤリティを表示 [\(詳細\)](#)

毎月の支払い情報

支払い番号 (詳細)	支払期間	マーケットプレイス	支払いステータス (詳細)	日付	支払い方法	未払いのロイヤリティ	源泉徴収金額 (詳細)	調整金額 (詳細)	純利益金額 (詳細)	為替レート (詳細)	支払い金額 (詳細)
33220978	Dec 01 - Dec 31 2015	Amazon.co.jp	支払い済み	Feb 29, 2016	EFT	JPY 200.00	JPY 0.00	JPY 0.00	JPY 200.00	N/A	JPY 200.00
32071133	Nov 01 - Nov 30 2015	Amazon.co.jp	支払い済み	Jan 29, 2016	EFT	JPY 1,383.00	JPY 0.00	JPY 0.00	JPY 1,383.00	N/A	JPY 1,383.00
30972374	Oct 01 - Oct 31 2015	Amazon.co.jp	支払い済み	Dec 29, 2015	EFT	JPY 226.00	JPY 0.00	JPY 0.00	JPY 226.00	N/A	JPY 226.00
29762058	Sep 01 - Sep 30 2015	Amazon.co.jp	支払い済み	Nov 29, 2015	EFT	JPY 418.00	JPY 0.00	JPY 0.00	JPY 418.00	N/A	JPY 418.00
28782672	Aug 01 - Aug 31 2015	Amazon.co.jp	支払い済み	Oct 29, 2015	EFT	JPY 1,068.00	JPY 0.00	JPY 0.00	JPY 1,068.00	N/A	JPY 1,068.00
27842604	Jul 01 - Jul 31 2015	Amazon.co.jp	支払い済み	Sep 29, 2015	EFT	JPY 851.00	JPY 0.00	JPY 0.00	JPY 851.00	N/A	JPY 851.00
26805175	Jun 01 - Jun 30 2015	Amazon.co.jp	支払い済み	Aug 29, 2015	EFT	JPY 209.00	JPY 0.00	JPY 0.00	JPY 209.00	N/A	JPY 209.00
25769854	May 01 - May 31 2015	Amazon.co.jp	支払い済み	Jul 29, 2015	EFT	JPY 836.00	JPY 0.00	JPY 0.00	JPY 836.00	N/A	JPY 836.00
24813072	Apr 01 - Apr 30 2015	Amazon.co.jp	支払い済み	Jun 29, 2015	EFT	JPY 1,528.00	JPY 0.00	JPY 0.00	JPY 1,528.00	N/A	JPY 1,528.00
23896633	Mar 01 - Mar 31 2015	Amazon.co.jp	支払い済み	May 29, 2015	EFT	JPY 1,045.00	JPY 0.00	JPY 0.00	JPY 1,045.00	N/A	JPY 1,045.00

最初のページ [前のページ](#) [2](#) [3](#) [次のページ](#) [最後のページ](#)

8 参考情報

以下の Kindle 本が出版に参考になります。

KDP クイックスタートガイド

Kindle 本を作成するには

ワードで作る Kindle 本

終わり

H28年度シニア情報生活アドバイザー養成講座 変更点、指導要領の説明

シニアネットフォーラム21 in 東京 2016

2016/03/11

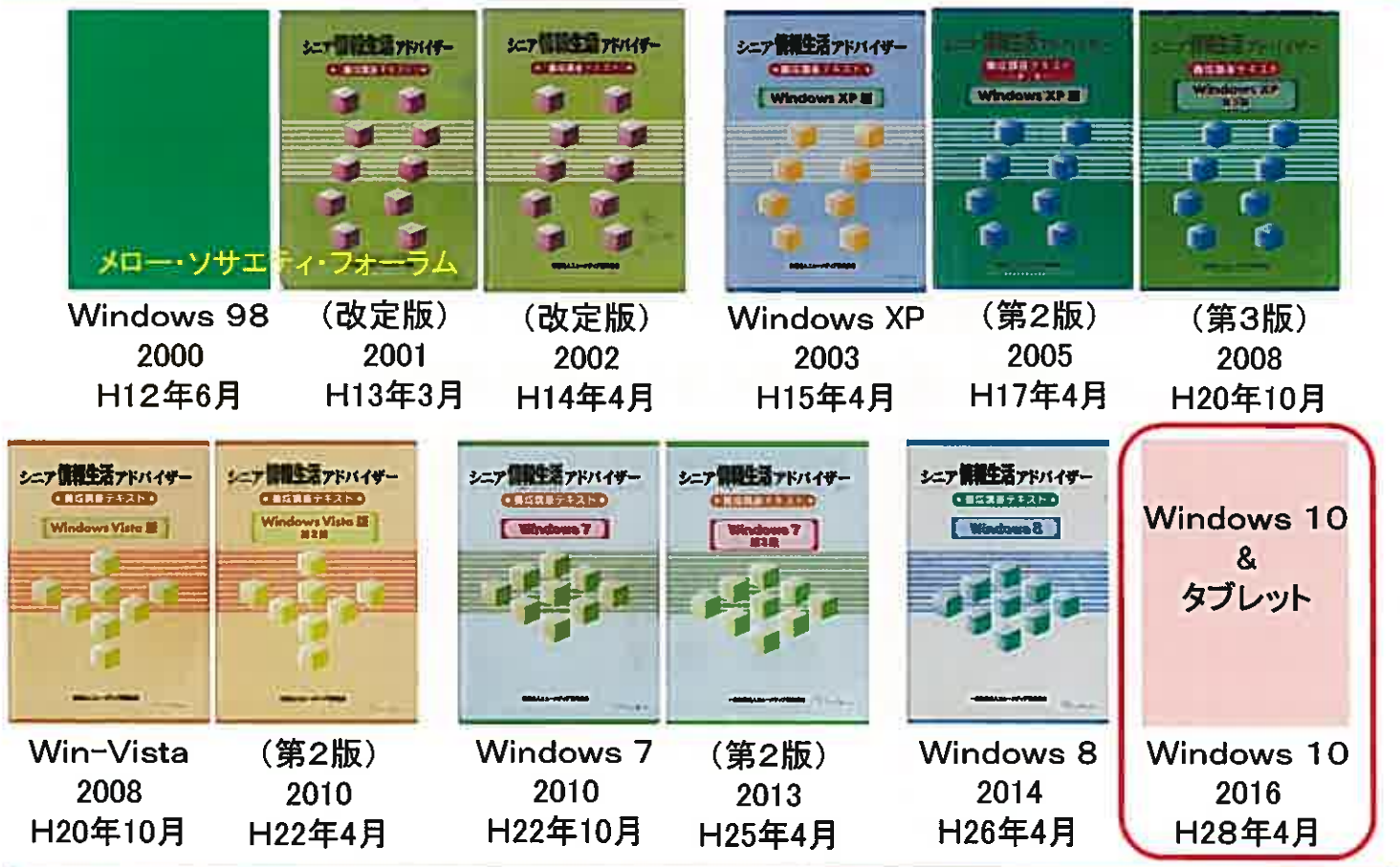
NPO自立化支援ネットワーク

生部 圭助

自己紹介

生部 圭助 自己紹介

- NPO自立化支援ネットワーク(IDN) 理事長
 - ・東京都新宿区(四谷)に活動拠点 2000年に創立したNPO
 - ・SNF21-2016の当日の運営支援
- メローマイスター
 - ・ニューメディア開発協会の活動を支援
 - ・アドバイザー講座の認定試験の立会い(監督)
- H28年度 シニア情報生活アドバイザー養成講座
テキスト改定業務委員(全8名)
- シニア情報生活アドバイザー 第00-0205号
 - ・認定証発行日:平成13年(2001年)7月10日
 - ・発行:メロー・ソサエティ・フォーラム 会長 石井 威望



SNF21-201

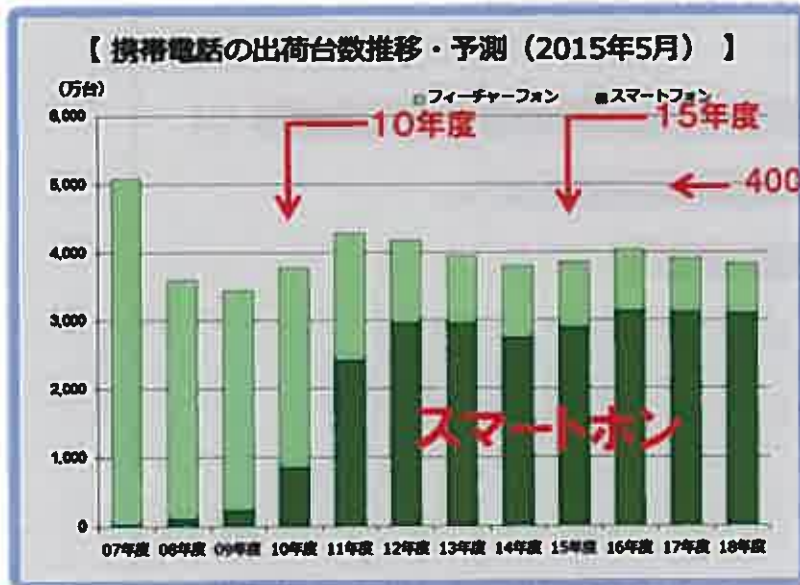
シニア情報生活アドバイザーの養成とフォロー

問題意識(全国的に見た)



皆さんはどんな問題意識をお持ちですか？

ICTの新たな潮流



株式会社MM総研(2014年4月~2015年3月)
電話端末の出荷台数調査結果

パソコン

パソコン出荷台数半減

「XP買い替え」からの反動減が続いている

4月、11カ月連続マイナス

MM総研(東京・池田)

MM総研(東京・池田)は、15年4月のパソコン出荷台数が前年同月比で18.1%減と予測する。また、15年10月~16年3月期には、1%増と予測している。15年度にマイクロソフトが投入するWindows 10が市場を席巻するとの見込みがある。

MM総研は、15年4月のパソコン出荷台数が前年同月比で18.1%減と予測する。また、15年10月~16年3月期には、1%増と予測している。15年度にマイクロソフトが投入するWindows 10が市場を席巻するとの見込みがある。

2015年5月22日
日本経済新聞

ICTの新たな潮流 **タブレット**

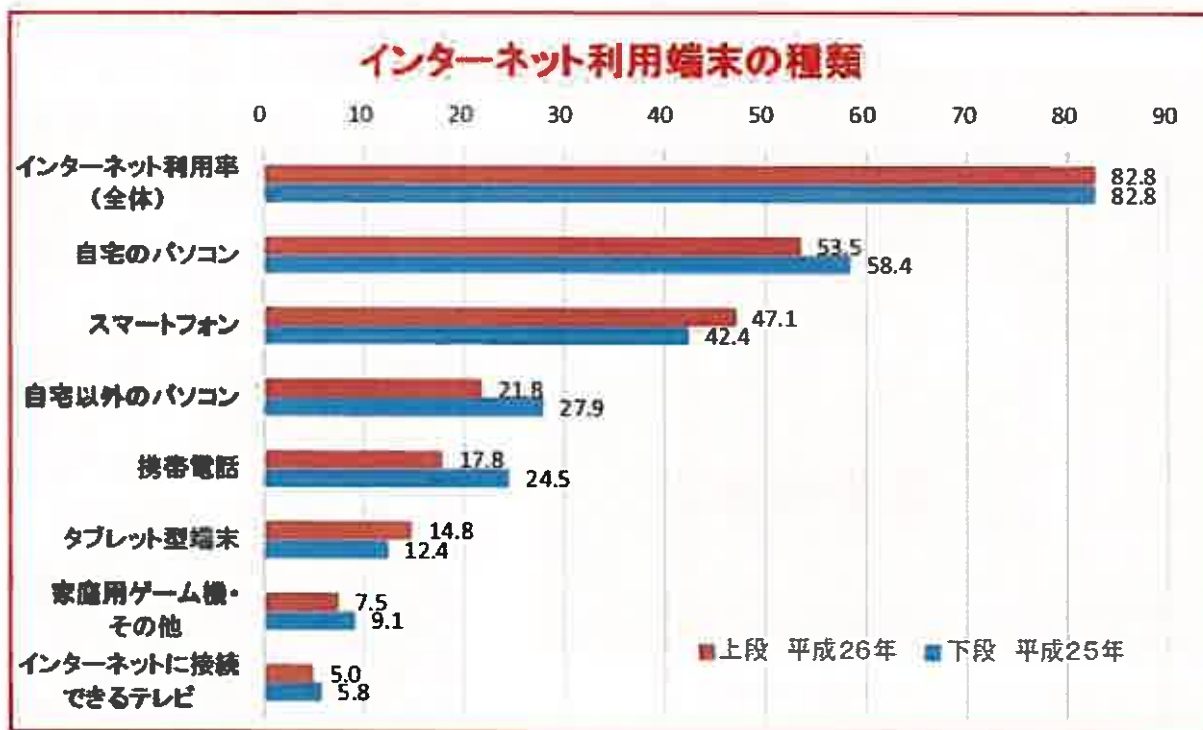
表2. タブレット端末の国内出荷台数予測(年度ベース)



注1 年度ベース:4月~翌年3月。2014年度以降は予測値。

株式会社 ICT
タブレット端末市場に関する調査結果
<http://www.ictr.co.jp/report/20140528000061.html>

ICTの新たな潮流



出典:「平成26年通信利用動向調査の結果」(総務省)より作成

SNF21-201

新第三講義の狙い

新第三講義「タブレットやスマートフォンの特徴や基本操作」

■ 第三講義の新設の狙い

- (1) アドバイザー講座の内容を
 - ICTの新しい潮流にあったものにする
 - 時代の流れに適応するアドバイザーを養成する
- (2) アドバイザー講座をイメージチェンジする
 - 講座の魅力を高める
 - 受講希望者の増加を期待する

SNF21-201

Windows 8
平成26年4月

Windows 10 & タブレット
平成28年4月

Windows 8 平成26年4月		Windows 10 & タブレット 平成28年4月	
<内容>	(分)	(分)	<内容>
オリエンテーション	30	30	オリエンテーション
(イントロダクション)1講義	120	60	1講義(イントロダクション)
(パソコン操作の基礎)2講義	180	360	2講義(パソコン操作とインターネット)
(インターネットの利用)3講義	180	180	3講義(タブレットとスマートフォン)
(講義案を作成しよう)4講義	150	150	4講義(講義案を作成しよう)
(講師を体験してみよう)5講義	140	120	5講義(講師を体験してみよう)
(活動のための基礎知識)6講義	120	60	6講義(活動のための基礎知識)
(活用方法を考えよう)7講義	130	90	7講義(活用方法を考えよう)
(課題発表)8講義	120	120	8講義(課題発表)
認定試験	240	240	認定試験
閉会・オリエンテーション	30	30	閉会・オリエンテーション
合計	1440	1440	合計

SNF21-201

新第三講義の内容

新第三講義「タブレットやスマートフォンの特徴や基本操作」

利活用	<p>1. 利活用</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 生活の安全・安心に役立てる (2) 生活を便利に楽しく
特徴や選定	<p>2. 操作性、携帯性に優れたタブレット端末</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 情報通信端末(デバイス)の現状 (2) タブレット端末の特徴 (3) タブレット端末の選定 (4) スマートフォン(スマホ)の特徴
基本操作	<p>3. 基本操作と設定</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) タブレットやスマートフォンで出来ること (2) タブレットやスマートフォンの構造 (3) タブレットやスマートフォンの基本操作 (4) 文字入力や音声入力 (5) シニアに使いやすい設定
留意事項	<p>4. 利用する際の留意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 安全使用対策 (2) 情報モラル・マナー

SNF21-201

3. タブレットやスマートフォンの利活用

- 1) 家族や仲間とメッセージ(チャット)やトークで交流
- 2) テレビ電話でお互いの顔を見ながら会話
- 3) メールで情報交換
- 4) ブラウザーで情報検索
- 5) 写真を楽しみ、共有する
- 6) マップでルート検索
- 7) SNSで社会参加
- 8) 音声認識でパーソナルアシスタント

SNF21-201

講座の実施は各団体の条件による

- (1) 体験講座
講師と受講生がタブレットを操作
- (2) 講師がタブレットを操作
講師がタブレットを操作し、プロジェクターで投影
受講生は座学
- (3) 座学
講師がテキストを用いて講義する
(講義の内容をプロジェクターで投影)

SNF21-201

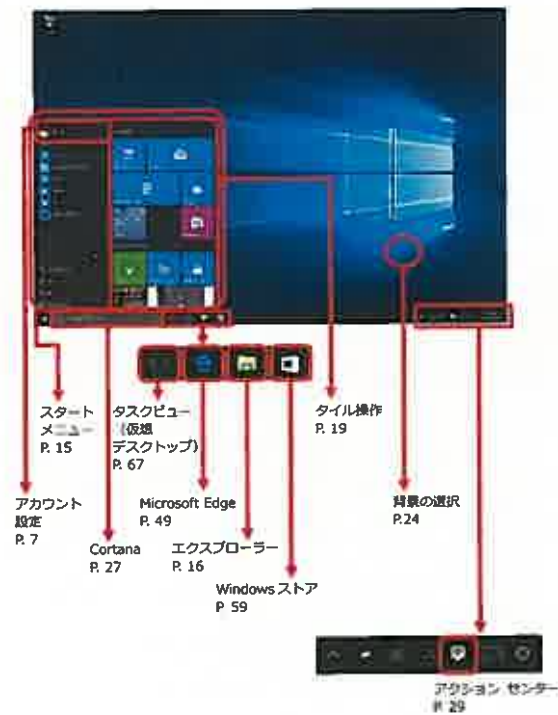
Windows 10 マスター講座

体験！ Windows 10 編

目次

はじめに	2
1. このレッスンで行うこと	2
2. テキストを使う際の注意	2
1. WINDOWS 10 の概要	3
(1) WINDOWS 10 の特徴	3
(2) WINDOWS 10 からアップグレードの注意	4
(3) タブレットの操作について	5
(4) MICROSOFT アカウント	6
(5) MICROSOFT アカウントの新着機能	7
(6) WINDOWS PHILLO - 新しいサインイン	12
2. WINDOWS 10 搭載 PC を起動する	13
(1) サインイン画面	13
(2) デスクトップ	14
3. スタートメニュー	15
(1) スタートメニューの構造	15
(2) スタートメニューの詳細	16
(3) スタートメニューのカスタマイズ	19
(4) 背景の変更	24
(5) テーマの設定	25
4. CORTANA	27
5. アクション センター	28
6. CONTINUUM (モード切り替え) とタブレットモード	29
(1) タブレットモードとデスクトップモード	29
(2) モードの切り替え方	30
(3) 設定方法	30
(4) タブレットモードでの操作	32
7. タッチキーボードの使い方	33
(1) フルキーボードの表示	33
(2) 分割キーボードによるフリック入力	34
(3) 手書き入力	35
8. 標準アプリ	36
(1) 種類	36
(2) 起動方法	36
(3) フォトアプリを見てみよう	37
(4) フォトアプリの停止/再起動	39
(5) 更新の停止	41
9. アプリの操作方法	42
(1) タブレットモードでのアプリ設置メニュー	42
(2) アプリを並べて表示	44
(3) 起動しているアプリの表示	45
10. 新しいブラウザ MICROSOFT EDGE の使い方	49
(1) MICROSOFT EDGE の特徴	49
(2) MICROSOFT EDGE の概要	50
(3) MICROSOFT EDGE の使い方 (1) 検索	51
(4) MICROSOFT EDGE の使い方 (2) お気に入り登録	53
(5) MICROSOFT EDGE の使い方 (3) 読み取りビュー	54
(6) MICROSOFT EDGE の使い方 (4) Web ノート	55
11. WINDOWS ストア	59
12. ONEDRIVE	64
(1) OneDrive のは	64
(2) OneDrive を使う	64
13. 仮想デスクトップ	67
14. 標準操作	68

◆ 機能早見インデックス



はじめに

1. このレッスンで行うこと

このレッスンでは、Microsoft が提供している Windows 10 (ウィンドウズ テン) の概要についてご紹介しています。



2. テキストを使う際のご注意

このテキストは、Windows 10 搭載のキーボード付きのタブレット PC (タッチ操作に対応) を使用したセミナー向けに作成していますが、タブレット単体での操作や、タッチパッド・マウスで使用する場合を想定し、以下の3種の操作方法の記載をしています。



※ タッチパネルを使用しているときは、マウスポインタは表示されません。

画面解像度、メニュー構成など、お手持ちの機器と画面表示が合致しないことがあります。ご了承ください。

1. Windows 10 の概要

(1) Windows 10 の特徴

2015年7月29日、Microsoft が提供を開始した Windows 10 は、以下のような特徴があります。

a) 慣れ親しんだ使いやすい操作性

スタートメニューがさらに強化されて復活し、お気に入りにはばやくアクセスできます。アップグレード後もお持ちのファイルはそのまま残り、ピン留めしていたアプリは Windows 10 のタスクバーに表示されます。

b) 互換性を維持しながら、これまでよりも安全、高速に、すべての機器で共通に

Windows 10 は起動が速く、スリープからもすばやく復帰し、これまで以上に充実したセキュリティ機能を備えています。また、既にお使いのハードウェアとソフトウェアに対応できるように考慮されています。

c) 魅力的な新機能

Windows 10 には、まったく新しいブラウザである Microsoft Edge、PC とタブレットでのタッチ操作やキーボード操作に最適化された Continuum の優れた操作性など、革新的な新機能が多数搭載されています。

d) 新しい Windows ストア

さまざまなアプリやゲームに、映画、テレビ番組、最新の音楽も加わり、コンテンツのラインナップはますます拡大しています。すべて、マイクロソフトの認定済みコンテンツです。

e) 無料

2016年7月28日までにアップグレードを完了すると、通常版の Windows 10 が無料で手に入ります。試用版や簡略版ではありません。

f) サポート対応

Microsoft Answer Desk をご利用ください。アップグレード中やアップグレード後にご質問やご不明な点があれば、Answer Tech がいつでもにお答えします。Microsoft Answer Desk をご利用いただく前に、まずは Windows 10 Q&A またはコミュニティ フォーラムをご覧ください。

(2) Windows 10 へのアップグレードの注意

無償アップグレードに際しては、以下の点にご注意ください。(2015年11月1日現在)

・期間：2016年7月28日までの限定。

・対象：正規の Windows 7 デバイスと Windows 8.1 デバイス (既にお持ちのデバイス含む)。
※ ハードウェアとソフトウェアに関し、一部デバイスや地域で利用できない機能あり。

・提供版：通常版の Windows 10。

・データ量：3 GB のデータをダウンロードする必要あり (通信費用はお客様ご負担)。

・要件：デバイスはインターネットに接続され、Windows Update が有効であることが必要。
Windows 7 Service Pack 1 または Windows 8.1 Update がインストールされていること。
※ Windows 7 Enterprise、Windows 8.1/8 Enterprise、Windows RT/RM 8.1 の各エディションは無償アップグレードの対象外。

・実施：アップグレードは、対象デバイスに対して自動的に告知されます。ただし、対応していない PC でも、Windows 10 にアップグレードを促すメッセージがでる場合があります。

・その他：それまで使用していたアプリや周辺機器が動作しなくなることもあります。以前に使用していた OS のメディア (DVD など) があれば、以前の OS に戻すこともできます。

詳しくは、Windows 10 へのアップグレードに関するページをご覧ください。

<https://www.microsoft.com/ja-jp/windows/windows-10-upgrade>

(3) タブレットの操作について

タブレットでは、タッチパッドやマウスを使わず、直接、画面に指を触れて使います。このテキストでは、キーボードとタッチパッド操作による紹介を基本としていますが、つど、併記しますので参考にしてください。() 内は、マウスやタッチパッドの場合での対応する操作です。

■ タップ (クリックに相当)

画面上で、決まった箇所にトンと指を当てる操作です。押し続けるのではなく、すぐに指を離します。



■ ダブルタップ (ダブルクリックに相当)

画面上で、同じ箇所をトントンとすばやく2回指を当てる操作です。



■ スライド (ドラッグに相当)

画面を動かしたい方向に指でスクロールさせます。



■ 長押し (右クリックに相当)

同じ箇所にしばらく指を当てておく操作です。



■ ピンチ

画面の2か所を親指と人差し指でつまんだり、広げたりするように動かす操作です。画面を縮小したり拡大したりしたいときに使います。



■ 端からスワイプ

画面の端から内側へスワイプする動作です。アクションセンターの表示などに使います。



■ 指を離す

作業を終了したいときは、指を画面から離します。



(4) Microsoft アカウント

Microsoft アカウントは、Microsoft が提供するクラウドサービス (=インターネットを使ったサービス) や、インターネットを使った機器の保守サービスを受けられる会員番号のようなものです。

■ Microsoft が提供するクラウドサービスの特徴

- 1) 情報 (メール、スケジュール、ファイル保存=ストレージ、連絡先) を一元管理・共有できる。
- 2) 1つのアカウント (会員番号のようなもの) だけで様々なサービスが利用できる。
- 3) インターネット (Web) につながる環境ならどこからでも利用できる。
- 4) アプリがなくても Word、Excel、PowerPoint の簡単な編集・更新が Web 上でできる。
- 5) Windows 8.1 以降は、アプリからでも利用できる。
- 6) アカウントを Twitter や Facebook などのソーシャルメディアと連携できる。
- 7) Windows 搭載機器では、機器のユーザー登録を兼ね、購入アプリや設定などを連携できる。
- 8) Windows PC に限らず、Mac や各種スマートフォン、タブレットからも利用できる。

そして、このクラウドサービスを利用する際に必要となるのが「Microsoft アカウント」とよぶ、登録無料のマイクロソフトの会員制度です。

(*登録は無料ですが、アプリの購入や容量の追加などに料金がかかることがあります)

■ Microsoft アカウントの特徴

- 1) 複数の Windows PC を使用していても再び Microsoft アカウントでログインすると、画面構成やインストールされているアプリなどが同期され、同じ環境で使用できる。
- 2) 不正を防ぐため、メールアドレスと、本人を確認する方法 (携帯電話番号など) を登録することで利用することができる。
- 3) Microsoft のメール アドレスでも、プロバイダーのメール アドレスでも登録できる。
- 4) Windows Live ID を使用していた人は、それを、Microsoft アカウントとして使用できる。
- 5) 1回 Microsoft のクラウドサービスのどれかにサインインした後、ネットにつながったままなら、他の Microsoft クラウドサービスは、パスワード入力の手間なしで利用できる。
- 6) アカウントには有効期限がある。(注)
- 7) 決済手段を登録すれば、有償のサービスやアプリなどが購入できる。

Microsoft アカウントは、便利に安全にインターネットを使うためのマスターキーのようなもの、使いこなして、クラウドの達人をめざしてください。

(注) Microsoft アカウントには有効期限があり、連続して1年以上サインインしていない場合、サーバーから自動的に削除されます。また、無料の Hotmail アカウント、Outlook.com アカウントは、270日以上サインインしていない場合や、アカウントの新規作成後10日以内にサインインしない場合、メールの送受信が行えなくなるほか、保存されたデータがすべて削除されますが、サインインは可能です。

(5) Microsoft アカウントの新規設定

Windows 10 にログインする方法として、その PC・タブレットだけのアカウントであるローカルアカウントでログインする方法と、他の PC・タブレットでも使えて環境が同期される Microsoft アカウントでログインする方法があります。ここではローカルアカウントでログインしている状態で、新規に Microsoft アカウントを作成、設定します。

スタートボタンをクリック。

① スタートボタンをタップ。

② 「設定」をタップ。

「設定」をクリック。

③ 「アカウント」をタップ。

「アカウント」をクリック。

④ 「家族とその他のユーザー」をタップ。

「家族とその他のユーザー」をクリック。

⑤ 「Microsoft アカウントでサインイン」をタップ。

Microsoft アカウントでサインイン

「Microsoft アカウントでサインイン」をクリック。

「作成しましょう！」をクリック。

⑥ 「作成しましょう！」をタップ。

作成しましょう！

アカウントを作成しましょう

Windows, Office, Outlook.com, OneDrive, Skype, Xbox, Microsoft アカウントでサインインして、すべてを個人用PCに同期してご利用いただけます。*

名前 (姓) 名

新しいメールアドレスを説明

パスワード

パスワードを再入力

アカウントを作成する(パスワードを再入力してください)

Microsoft アカウントにサインインする

アカウントを作成しましょう

Windows, Office, Outlook.com, OneDrive, Skype, Xbox, Microsoft アカウントでサインインして、すべてを個人用PCに同期してご利用いただけます。*

必要事項を入力します。

Microsoft アカウントは、Windows, Office, Outlook.com, OneDrive, Skype, Xbox, Microsoft アカウントでサインインして、すべてを個人用PCに同期してご利用いただけます。*

名前 (姓) 名

新しいメールアドレスを説明

パスワード

パスワードを再入力

アカウントを作成する(パスワードを再入力してください)

Microsoft アカウントにサインインする

⑦ 「名前」を入れます。

⑧ 「新しいメールアドレスを取得」をタップし、@のあとが、outlook.jp となる、自分の新しいメールアドレスを設定します。

新しいメールアドレスを取得

*すでに自分で持っているメールアドレスを使用したいときは、「代わりに自分のメールアドレスを使用」をタップします。

⑨ そのメールアドレスに対応するパスワードを決めます。

⑩ 入力が終わったら「次へ」をタップします。

入力が終わったら「次へ」をクリック。

次に「セキュリティ情報の追加」という画面が表示されます。これは、問題があったときなどの継続手順を別に登録するものです。電話か、メールを選択できますから、電話番号を入力するか、メールアドレスを入力してください。

セキュリティ情報の追加

⑪ 電話番号を入力するか

ここをタップしてメールアドレス入力が切り替えて入力。

入力が終わったら「次へ」をクリック。

⑫ 入力したら、「次へ」。

最も関連の高いものを表

「アカウント情報に基づいて関係がありそうな広告を表示してよいか」という確認です。希望によってチェックを入れたり外したりします。(後で変更もできます)

⑬ チェックの有無を確認し、必要に応じて選択。

⑭ 「次へ」をタップ。

「次へ」をクリック。

いったん、確認用に使っていた、Windows へのログインで使用していたパスワードを入力します。(パスワードを設定していなかった場合は、空欄のまま、「次へ」を選びます)

⑮ それまでの Windows サインインのパスワードを入力。

⑯ 「次へ」をタップ。

「次へ」をクリック。

次に「PINのセットアップ」をたずねてきます。

「PIN」とは、Personal Identification Number の略で、いわゆる暗証番号のことですが、パスワードと違い、今使用している機器のみで有効なものです。

「PINの設定」をクリック。

設定が不要なときは、「この手順をスキップする」をタップ。

4桁以上の番号を決めて入力します。

これで、Microsoft アカウントの登録は完了です。



11

(6) Windows Hello - 新しいサインイン

Windows 10 搭載デバイスを起動したときにサインインする方法として、新たに Windows Hello という仕組みが導入されました。(PC・タブレットが対応している、または対応ハードウェアを接続する必要があります)

これは、「生体認証」という身体の特徴をパスワードの代わりに使用するもので、現在、顔認識と指紋を使った方法があり、今後は虹彩の虹彩による認証も提供される予定です。

Surface Pro 4 など、この機能に対応した顔認識センサーや指紋リーダーが必要ですが、これにより、パスワード入力の手間がいらす、便利で安全に使うことができます。

※ 顔認識センサーでは、顔の凹凸も認識するため、写真でごまかすことはできません。

■ Windows Hello でのサインインの流れ

① パスワードの代わりに、「指紋リーダー」や「カメラ」を使って本人であるかを確認します。



② 確認できれば、「こんにちは、○○さん」と表示され・・・



③ デスクトップが表示されます。



12

2. Windows 10 搭載 PC を起動する

(1) サインイン画面

起動して最初に現れるのは、サインインの画面です。ここで、先にご説明した、Microsoft アカウントによるサインインを行います。



パスワードの場合は、入力後にエンターキーを押す必要がありますが、PIN コードの場合は、必要ありません。

13

(2) デスクトップ

Windows 10 のデスクトップは、Windows PC を長くお使いの皆様には、なじみのあるものとなっています。画面下のタスクバーや、左側のスタートボタンは、Windows 7 の頃と変わりません。

では、スタートボタンをタップしてみましょう (キーボードの Windows キーの押下でも可)。



このように「スタートメニュー」が表示されます。



「スタートメニュー」では、アプリなどは Windows 8.1/8 のスタート画面と同じタイルで表示されています。アプリが遊びやすく、情報が一目でわかるタイルの長所も活かしたものとなっています。

14

3. スタートメニュー

(1) スタートメニューの特徴

メニューの内容は、様々に改良されています。
特徴としては、以下のような点があげられます。

1) Windows 7と同様、大半の作業は、スタートメニュー内で集約されました。

- (ア)フォルダーを開くのは「エクスプローラー」。
- (イ)基本的な設定の変更や確認、アップデートは「設定」。
- (ウ)電源オフ、再起動は「電源」。
- (エ)アプリ一覧から起動するアプリを選択するには「すべてのアプリ」。
- (オ)使用頻度の高いアプリへは「よく使うアプリ」や「タイトル」。
(タスクバーへのピン留めも可)
- (カ)アカウントの切り替えや設定変更は「ユーザー名」。

2) また、メニュー右側のタイトルは、Windows 8.1/8と同様、大きさ、配置、グルーピングなど、自由にカスタマイズできます。

これによって、Windows 7の「スタートメニュー」で好評だった集約性とWindows 8.1/8で取り入れられたタイトルの扱いやすさ、見やすさの両方の長所が生かされたものとなっています。



では、順番にみていきましょう。

15

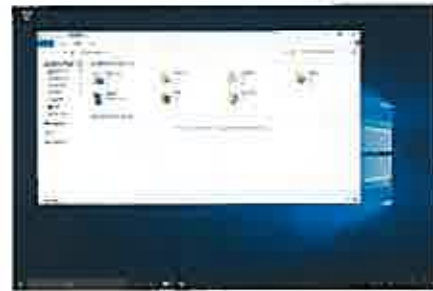
(2) スタートメニューの詳細

・エクスプローラー



「エクスプローラー」をクリック。

このように、よく使うフォルダーが開かれます。



エクスプローラーの文字の右の > 部分をタップすると、特定のフォルダーだけを選んで開くこともできます。

エクスプローラーは、タスクバーにもピン留めされていますから、そこから開くこともできます。



16

・設定

基本的な設定については、ここで変更できます。

(Windows 8.1/8でチャームにあった「設定」に相当します)



「設定」をクリック。

詳細な設定変更は、従来のコントロールパネル/パネルを使うこともできます。スタートボタンを長押しし(右クリック)したメニューにあります。

・電源



「電源」をクリック。

17

・すべてのアプリ

インストールされているアプリが順に並んでいます。グループで集まっているものもあります。



「すべてのアプリ」をクリック。

ポインタをメニュー上に置き、スクロールバーをドラッグ。または、ホイールを回す。

② メニュー部分を上下にスライドして表示。

③ フォルダをタップ。(下向き記号付きで表示される)

④ 畳まれていた一覧が表示。



「フォルダ」をクリック。

18

(3) スタートメニューのカスタマイズ

スタートメニューのタイル部分は、使いやすいようにカスタマイズすることができます。

<メニューの置きや横幅>  (この作業は、マウスかタッチパッドで行ってください)



① スタートメニューの境界線上にポインタをあわせる。

② ポインタが両方向の矢印になったら、右へドラッグ。

このようにタイル部分が広がり、スクロールしないと見えなかった部分が見えるようになります。

19

<タイルのカスタマイズ>

タイルの大きさや、ライブタイル表示 (タイル上の情報表示) の可否などの選択は、タイルをタップして表示されるボタンからメニューを表示させて行います。



① 「天気」のタイルを長押し。

② 「サイズ変更」→「横長」をクリック。



③ 「サイズ変更」→「横長」をタップ。

④ 「…」をタップ。



⑤ タイルが「横長」になったのを確認したら、タイル以外をタップ。

横長のライブタイルに変わりました。

同じように、次は、タイルを「大」に変更してみてください (「天気」アプリの場合、「大」にする则表示される情報が変わります)。また、タイルは大きさを変更すると、自動的に位置が変わることがあります。

20

<タイルの移動>

タイルは、好きな位置にスライドして、移動させることができます。



① 「天気」のタイルを長押し。

② 指をスライドすると、タイルが指に合わせて動きます。

指を離すとその位置で確定します。

「天気」タイルをドラッグ。

<タイルの削除>

長押ししたときに、右上に出るピンマークは、タイルの削除ボタンです。スタートメニューから削除してもアプリが削除されるわけではなく、スタートメニューに表示されなくなるだけです。



タップすると、そのタイルが削除されます。

① 「天気」タイルを右クリック。

② 「スタート画面からピン留めを外す」をクリック。

21

<タイルの追加>

「すべてのアプリ」から、タイルを追加することができます。ここでは、Microsoft Office のアプリを追加してみます。



① 「すべてのアプリ」から「Microsoft Office 2013」をタップし、「Word 2013」が見えるところまでスワイプ。

② 「Word 2013」を長押し。

③ 表示されたメニューから「スタート画面にピン留めする」をタップ。
※一覧からアプリをタイル側にドラッグしてもできます。



④ タイルが貼りついたことを確認。

同様に Excel、PowerPoint、OneNote も貼りつけてみましょう。

アプリはスタートメニューだけでなく、従来のようにタスクバーにもピン留めすることができますので、その方の使い方によって、カスタマイズできます。

22

＜グループング＞

タイトルは、グループ分けして名前を付けることができます。



- ① 貼りつけたタイトル上部をタップ。
- ② 枠が表示されるので「Office」と入力
- ③ 枠外をタップして確定。
- ④ グループ名がついたことを確認。

- ① タイトル上部をクリック。
- ② 「Office」と入力してエンター。

趣味や仕事でよく使用するアプリなどをまとめておくと便利です。

23

(4) 背景の変更

Windows 10 での背景の変更は、以下のように行うことができます。

- ① 何もない画面上で長押し。
- ② メニューが表示されるので「個人設定」をタップ。
- ③ 「背景」を選択。
- ④ 「画像」を選択。
- ⑤ 背景にしたい画像をタップ。
- ⑥ 作業を終える時は X をタップ。

「個人設定」をクリック。

背景にしたい画像をクリック。

作業を終える時は X をタップ。

背景は1つの画像のほか、特定の色や、一定時間ごとに画像が切り替わるスライドショーにすることもできます。

「背景」をクリック。

24

(5) テーマの設定

このほか、「パーソナル設定」では、スタートメニューの色やロック画面などを自分好みのものに変更することができます。また、Windows 7 以降提供されている特定のテーマに沿って背景や色をコーディネートする機能も利用できます。Windows 10 では次のような操作になります。前ページと同様に「パーソナル設定」の画面を表示させます。

- ① 「テーマ」をタップ。
- ② 「テーマの設定」をタップ。

「テーマ」をクリック。

「テーマの設定」をクリック。

テーマ選択の画面が表示されます。ここから選んでもかまいませんが、新たなテーマを取得するには、「オンラインで追加のテーマを取得」をタップします。

- ③ 「オンラインで追加のテーマを取得」をタップ。

「オンラインで追加のテーマを取得」をクリック。

ブラウザが開き、Microsoft が運営する Windows の個人用ギャラリーのサイトが表示されます。

- ④ 取り入れたいテーマの「ダウンロード」をタップ。

「ダウンロード」をクリック。

25

- ⑤ ダウンロードを終了したら「開く」をタップ。
- ⑥ テーマが「マイテーマ」にあれば、すべてのウィンドウを閉じる。

「開く」をクリック。

ダウンロードしたテーマが「マイテーマ」にあてられ開く選択されているれば、変更は完了しています。

背景や、スタートメニューの色などがテーマに合わせて変わっているを確認します。

26

4. Cortana

Cortana（コルタナ）は、音声やテキスト入力を認識することによって Windows 10 の操作や様々な検索をサポートしてくれるパートナーです。2015 年 11 月の Windows の更新（メジャーアップデート）によって、日本でも利用できるようになりました。従来の検索機能と同じように、インストールされているアプリや機能を検索して起動することから、インターネット上の情報を引き出してくるなど、様々なシーンで利用できます。また使用することによって、使う人の特徴を学習して、賢くなっていきます。日本語でのサービスはスタートしたばかりで、できることは限られていますが、これから、アプリとの連携などを含め機能が強化されていく予定です。



話しかけるのではなく、文字を入力して質問したりすることもできます。

Cortana の機能として、検索枠の上部に、様々なご提案、アドバイスなども表示されます。Cortana を利用する際には、Microsoft アカウントとインターネット接続が必要です。

27

5. アクション センター

デバイスの基本的な設定や今の状態を確認できるメニューがアクションセンターです。Windows 10 では、スワイプやクリックの1回のアクションでそれらすべてをすぐに確認することができます。



アクションセンターは、Windows 8.1/8 での以下の機能が合わさったものといえます。

- ・タスクトレイに三角旗で表示される注意 (= Windows 8.1/8 ではこれをアクションセンターと呼びました)
- ・「チャーム」設定」で表示される設定状況



28

6. Continuum (モードの切り替え) とタブレットモード

Windows 10 の新たな機能として Continuum があります。これは、キーボードを取り付けできるタブレット型デバイスで、キーボードを外した時にはタブレットに最適な画面 (= タブレットモード) に自動的に切り替わるというものです。

(1) タブレットモードとデスクトップモード

Surface の例でご紹介しましょう。キーボードを取り付けた状態では、ここまでご紹介したデスクトップ画面、スタートメニューが表示されます。



ところが、取り付けてあるキーボードと本体を離すと、このように、パネルを直接タッチして操作しやすい全面表示のタブレットモードに切り替わります。

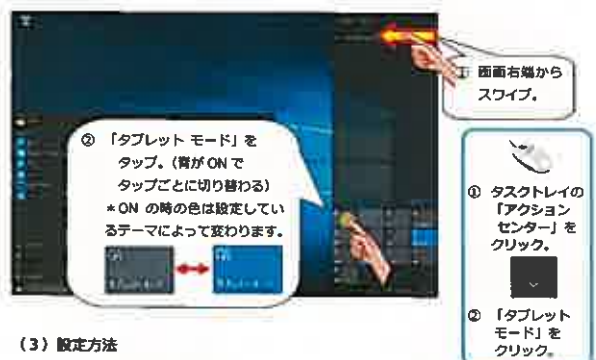


タッチパネルでない PC には、この切り替え機能はありません。

29

(2) モードの切り替え方

モードを自分で切り替えたいときは、アクションセンターで行います。アクションセンターは、画面の右端からスワイプすることで表示されます。(マウスの場合は、タスクトレイのアイコンをクリックします)



(3) 設定方法

タブレットモードの切り替えは、あらかじめ設定しておくことができます。スタートメニューの「設定」から行います。



30

以下のような項目が設定できます。



31

(4) タブレットモードでの操作

タブレットモードでは、タイルが全面表示となるため、ボタンなどの配置が変わります。



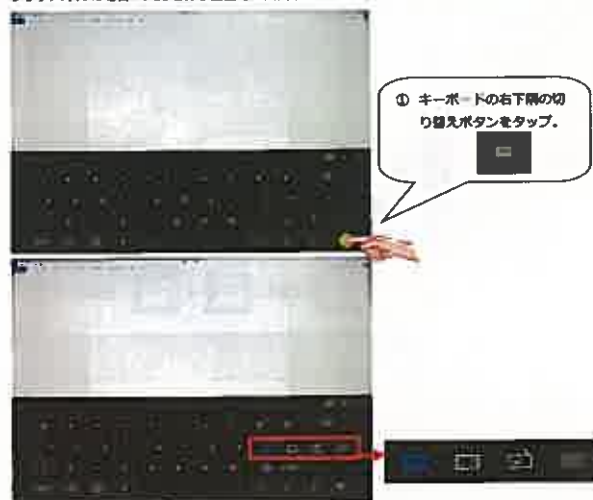
32

7. タッチキーボードの使い方

タッチパネルを使用している場合は、タッチキーボードで文字を入力することができます。タッチキーボードでは、フリック入力や手書き入力も可能となっています。ここでは、Word 2013 を例に入力方法をみてみましょう。

(1) フルキーボードの表示

タッチパネルの場合、入力を行う画面で、画面下部にタッチキーボードが表示されます。

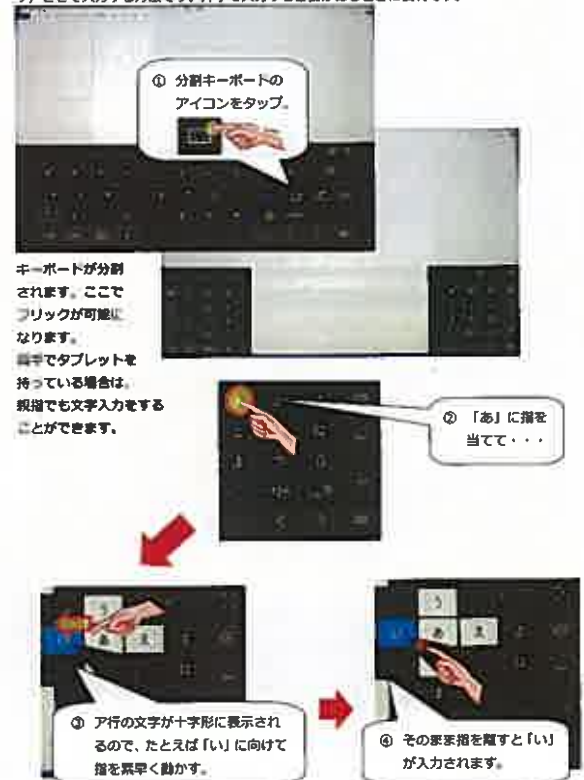


切り替えボタンをタップすると上部に表示されるアイコンがキーボードの種類を表します。左からフルキーボード、左右分割キーボード（両手でタブレットを持ったときも入力可、フリック入力可）、手書き入力、ハードウェア準拠タッチキーボード（実際のフルキーボードと同様のキー配列。設定→デバイスでオプション選択票）が選べます（現在選ばれているものが、ブルーで表示されます）なお、「フルキーボード」は、スペースバー左の「あ」または「A」と書かれたキーが、日本語変換（あ）⇄ 英語（A）、の切り替えになります。

33

(2) 分割キーボードによるフリック入力

フリック入力はスマートフォンでよく使われる、ア列から十字方向に指をフリック（すばやく動かす）させて入力する方法です。片手で入力する必要があるときに便利です。



34

(3) 手書き入力

手書きは、指などで書いた文字を読み取ってくれます。ペンが使用できる場合は、より書きやすいでしょう。

① 切り替えボタンをタップ。
② 「手書き入力」のアイコンをタップ。
③ 文字を手書きする枠が表示されるので、区切りごとに1文字ずつ書いていきます。
④ このように文字の交換候補が表示されるので、タップして選びます。
⑤ 「×」でキーボード非表示となります。

(3) フォトアプリを使ってみよう

標準アプリの「フォト」を例にアプリの起動と終了を行ってみます。

① 「フォト」をタップ。
② 上下にスライド。
③ 1枚の画像をタップ。
④ 「フォト」をクリック。
⑤ 見たい画像のあるフォルダーをクリック。
⑥ 1枚目をクリック。

上下にスライドすれば、写真を見ることができます。

特定の画像をタップすれば、その画像が大きく表示されます。

8. 標準アプリ

(1) 特徴

Windows 10 には、以下のようなアプリが最初からインストールされています。Windows 8.1/8 では、標準アプリや Windows Store アプリは基本的に全画面で表示されましたが、Windows 10 のデスクトップモードでは、ウィンドウ表示できるようになりました。従来のデスクトップアプリと同じ感覚で複数のアプリを自由に配置することができます。



(2) 起動方法

<タブレットモードでない場合> スタートメニューから、起動したいアプリのタイトルをクリックするか、スタートメニューの「すべてのアプリ」から選択します。

<タブレットモードの場合> アプリのタイトルをタップするか、画面左下の「すべてのアプリ」ボタンからアプリの一覧を表示し、選択します。

スタートボタンの右の「検索」からアプリを検索して起動することもできます。スタートメニューがでている状態でキーボードに文字を入力するとすぐに検索がされます。



コマを送って次の写真を見たいときは、スワイプします。スライドのほか、マウスでは、両端中央の矢印クリックやホイール回転でコマ送りできます。

④ 左右にスライド。
⑤ ピンチアウトで拡大、ピンチインで縮小。
Page Up / Page Down
マウスホイールを回す。
Ctrl + + で拡大, Ctrl + - で縮小

画像を拡大、縮小して確認することもできます。

- 「共有」・・・メールなどで他人と共有します。
 - 「スライドショー」・・・表示画像からスライドショーを開始（タップ、ESC キーで中断）
 - 「補正」・・・自動補正を行います。
 - 「編集」・・・トリミングや焼き調整、詳細な補正を行います。
 - 「回転」・・・画像を回転します。
 - 「削除」・・・画像を削除します。
 - 「...」・・・その他のメニューがあります。
- (「プログラムから開く」、「コピー」、「印刷」、「設定」、「ファイル情報」)

(4) フォトアプリの修正項目



29

■ ライト



■ カラー



■ 効果



40

(5) 実際の修正



元に戻す やり直し 比較 コピーを保存 保存 終了

41

9. アプリの操作方法

(1) タブレットモードでのアプリ設定メニュー

デスクトップモードではタイトルバーが表示されますが、タブレットモードでは全面表示となるため、必要なメニューが見えないことがあります。そのときは、以下のように操作します。

※ 以下にご紹介するのは、「10. Windows ストア」で取り上げる「Microsoft Jigsaw」(無料)の操作例です。Windows ストアを通じて入手後に試すことができます。



42

