



ピアサポート型アプリを活用した持続可能な  
健康づくり事業のご提案



エーテンラボ株式会社  
自治体ソリューション部  
[minchalle.government@a10lab.com](mailto:minchalle.government@a10lab.com)

# 背景／国がICT活用を推奨している

健康日本21(第三次)では、より実効性をもつ取組として**ICTの利活用を推奨**  
「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第3版」にて、**ICTの活用が推奨**されている



## (5) ICT（情報通信技術）の活用促進

ICT（Information and Communication Technology：以下「ICT」という。）とは、パソコン、スマートフォン、タブレットやスマートスピーカーなど様々な形状のコンピューターや端末機器を使って情報を処理し、情報を双方向でやり取りしたり、共有したりする技術の総称を指す。

一括的実施を含む高齢者保健事業において、ICTが活用されるシーンは様々なものが想定されるが、PHR（Personal Health Record：以下「PHR」という。）の活用、マイナンバーカードと保険証の一体化による多剤や健診情報の把握等があり、今まで困難となっていた課題の解決だけでなく、状況把握のためのデータ範囲の拡大、業務効率化等に対して地域の実情に応じた利活用が期待される。

また、ICTの活用は高齢者の健康や生活にとっても有効な手段の一つであると言える。特に社会資源が少ない地域においては、ICT等を利用したオンライン面談やウェアラブルデバイスの活用、オンラインアプリを利用した運動プログラムの実施、タブレットを利用した福祉バス予約を提供している事例がある他、スマートフォンの体験会を実施することで新たなコミュニティの形成にもつながることが効果として挙げられる<sup>19</sup>。

出典：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第3版」（令和6年3月）P. 39、P. 109  
<https://www.mhlw.go.jp/content/001239590.pdf>

出典：厚生労働省 健康日本21（第三次）について

<https://www.mhlw.go.jp/content/11907000/001153055.pdf#page=7>

# 習慣化アプリ「みんチャレ」の特徴

**習慣化**を目的とした、**デジタルピアサポート\***アプリ

アプリストア評価 **平均4.7点**/5点満点中の高い評価

\*ピアサポート…仲間同士の助け合い



1人で頑張り  
続けるのは大変…



同じ目標を持つ  
5人1組のチームに参加



**仲間がいるから  
習慣化が実現！**

同じ目標を持つ匿名5人でチームを組み、チャットに報告して励ましあうことで、**楽しく習慣化を促す**スマートフォンアプリ  
ピアサポート（仲間同士の助け合い）により  
**社会参加や孤立・孤独対策、相互見守り効果**もあり

## 主な実績

各アプリストア平均レビュー

★ 4.7

3回受賞

Google Play ベストアプリ

ユーザー数

**160万人  
突破!!**



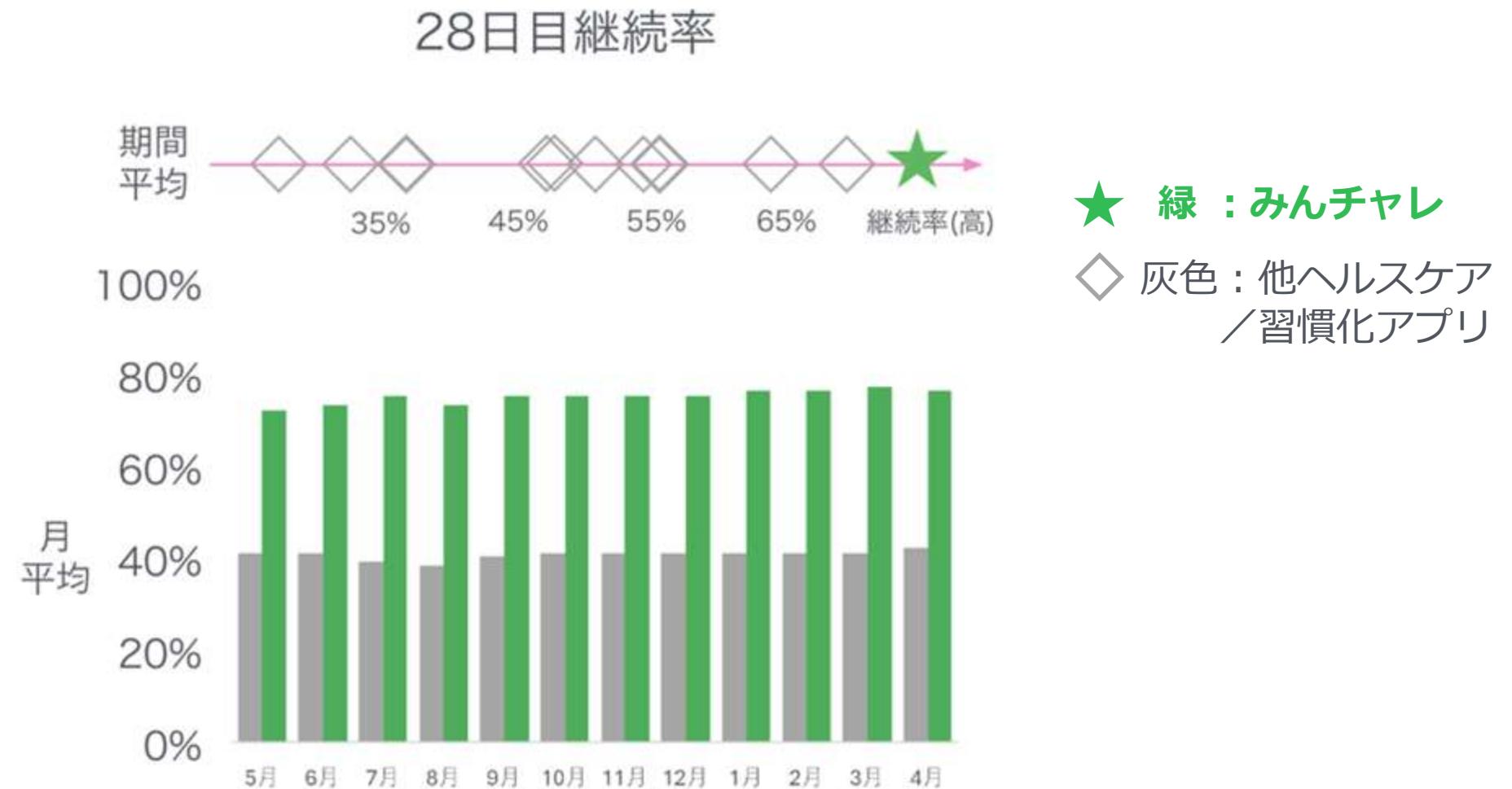
**厚労省  
健康寿命をのばそう！  
アワード  
優良賞**

令和5年版  
**厚生労働白書**掲載

## 習慣化アプリ「みんチャレ」の特徴

他のヘルスケアアプリと比較して**圧倒的に継続率が高い**（他社平均値比約2倍）

全アクティブユーザーがN日後にアプリを起動した割合を継続率として計算



# 習慣化アプリ「みんチャレ」の特徴

継続率の高さの根拠：ピアサポートは運動の継続に効果があることが証明されている  
継続効果があるから健康維持や生活習慣改善に最適！

## ピアサポートが運動の継続に効果があるというエビデンス

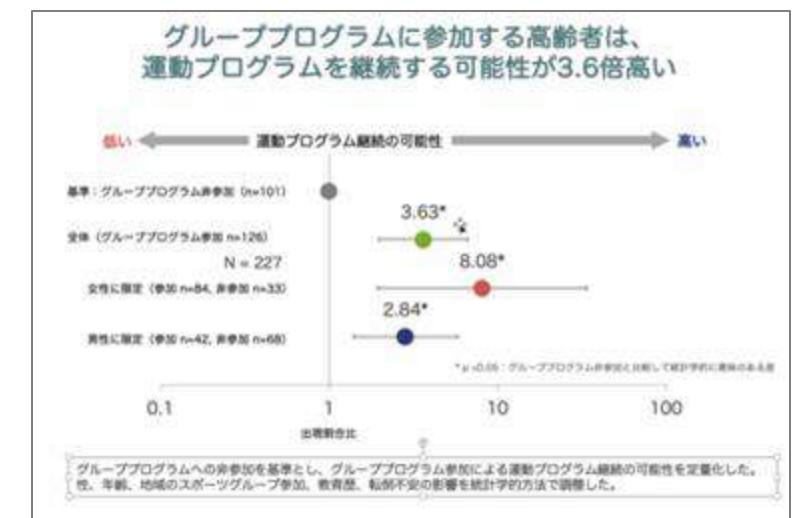
### 運動習慣の継続には「仲間」が必要



平成29年 働き世代の運動や身体活動の促進に向けたアンケート集計結果（長崎県国保・健康増進課）



### グループで行うと1人より3.6倍運動が継続



出典：日本老年学的評価機構（JAGES）<https://www.jages.net/jichitai/salon/first/>

### 補足：みんチャレのチームはなぜ5人1組なのか？

- 本アプリが5人1組のチーム制を採用している理由は、当社調べの調査より1名～10名程度までのチームで検証を行った結果、5人組が最も継続率が高かったため
- 社会学的にも、江戸時代の5人組やグラミン銀行のマイクロファイナンスの5人組など、互助グループは5人組であることが多い

# 習慣化アプリ「みんチャレ」の特徴

無関心層への効果：ピアサポートは無関心層へのアプローチにも効果あり！

図：無関心層の行動ステージをあげる（行動変容を促す）**唯一の方法は仲間がいること**

表：若年層のスポーツ実施阻害要因として**仲間がいないこと**の割合が高い

図：行動ステージを上げるきっかけとして有効な手法

要因	無関心層 (n=1,918)	無関心層以上の層 (n=4,379)	考察
健康に良い運動や運動の仕方が分かること	▲	○	ヘルスリテラシーの向上は、従来は無関心層が関心を持つきっかけとして重視されていたが、無関心層への効果は限定的であった。
運動に関して立てた目標の達成状況が見えること	✗	○	他方、関心層以上の層に対しては、効果的である。
運動をする施設が場所が身近にあること	▲	○	運動できる環境があることは、従来は無関心層が関心を持つきっかけとして重視されていたが、無関心層への効果は限定的であった。
一緒に運動する人（家族、友人、同僚など）がいること	○	○	ステージに関わらず、一緒に運動する人の存在は、運動を始める/継続するのに重要なことが分かる。一方で、他人の協力的な態度は行動変容ステージの程度によらず重視されていない。
運動をする人に周りの人が協力的であること	✗	✗	
運動をするための費用が、自分の予算の範囲内であること	✗	▲	無関心層の方が、それ以外の層よりもコストを気にしている。コスト以前に、取り組みの煩雑さが阻害要因となっている可能性がある。

一緒に運動する人の存在は、運動をはじめる/継続するのに重要

- ：有効
- ▲：効果は限定的
- ✗：無効

表：運動・スポーツの実施阻害要因①頻度減・増やせない（増やさない）理由

<複数選択可> [基数：運動・スポーツの実施が横這い・減少、または運動頻度に満足していない者]

	仕事が忙しいから	面倒くさいから	体力が衰えたから	家事が忙しいから	お金に余裕がないから	生活や仕事で体を動かしているから	運動・スポーツが嫌いだから	場所や施設がないから	病気やけがをしているから	育児が忙しいから	仲間がいないから	運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	十分に実施しているから	介護が忙しいから	指導者がいないから	新型コロナウイルス感染防止対策のため	その他	特に理由はない	%	
n =	31137	32.6	26.3	19.2	15.5	10.5	8.1	7.6	7.5	7.1	6.7	6.4	5.7	5.7	2.5	1.5	1.4	2.2	17.9	2.5
全般	15678	37.1	22.0	18.6	10.1	9.2	6.3	4.2	7.1	6.8	5.1	6.8	5.4	6.6	2.0	1.3	1.3	1.8	18.5	2.9
男性	15433	28.0	30.7	19.8	21.1	11.9	10.0	11.2	7.9	7.5	8.4	6.0	6.1	4.8	2.9	1.7	1.6	2.7	17.4	2.1
女性	642	34.9	33.0	12.5	8.4	13.4	6.2	10.6	5.0	19.0	3.0	13.4	12.0	1.9	2.5	5.3	0.9	5.1	14.6	3.9
10代	3597	49.2	29.5	10.5	16.2	12.3	5.4	8.5	4.1	10.7	9.5	10.0	6.8	2.2	2.1	1.8	1.0	1.0	13.1	4.1
20代	4172	47.4	30.2	11.7	28.9	11.9	5.1	8.8	4.4	8.0	23.5	6.9	6.4	2.4	1.6	1.8	0.6	1.6	13.8	3.1
30代	5608	44.0	31.3	15.1	20.4	13.3	6.4	9.0	5.7	6.5	11.2	6.0	5.4	4.0	1.9	1.2	0.9	1.7	15.5	2.5
40代	5915	36.6	27.8	18.3	15.3	11.2	8.4	8.3	7.8	5.9	1.7	5.4	4.8	4.6	3.2	1.2	1.9	19.2	2.1	
50代	5178	21.8	24.1	23.6	10.6	9.5	10.6	6.7	10.3	6.6	0.3	5.4	5.3	7.2	3.6	1.4	1.6	2.6	21.2	1.8
60代	6025	6.9	16.7	31.2	7.8	5.9	11.4	4.9	11.0	5.4	0.2	5.3	5.4	11.9	2.3	1.4	3.0	3.6	22.1	1.9
70代																				

スポーツ庁、令和6年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」調査結果の概要（調査対象18～79歳の男女）  
[https://www.mext.go.jp/sports/content/250424-spt\\_kensport01-000040805\\_04.pdf#page=31](https://www.mext.go.jp/sports/content/250424-spt_kensport01-000040805_04.pdf#page=31)

## 以下調査結果の概要p29より抜粋

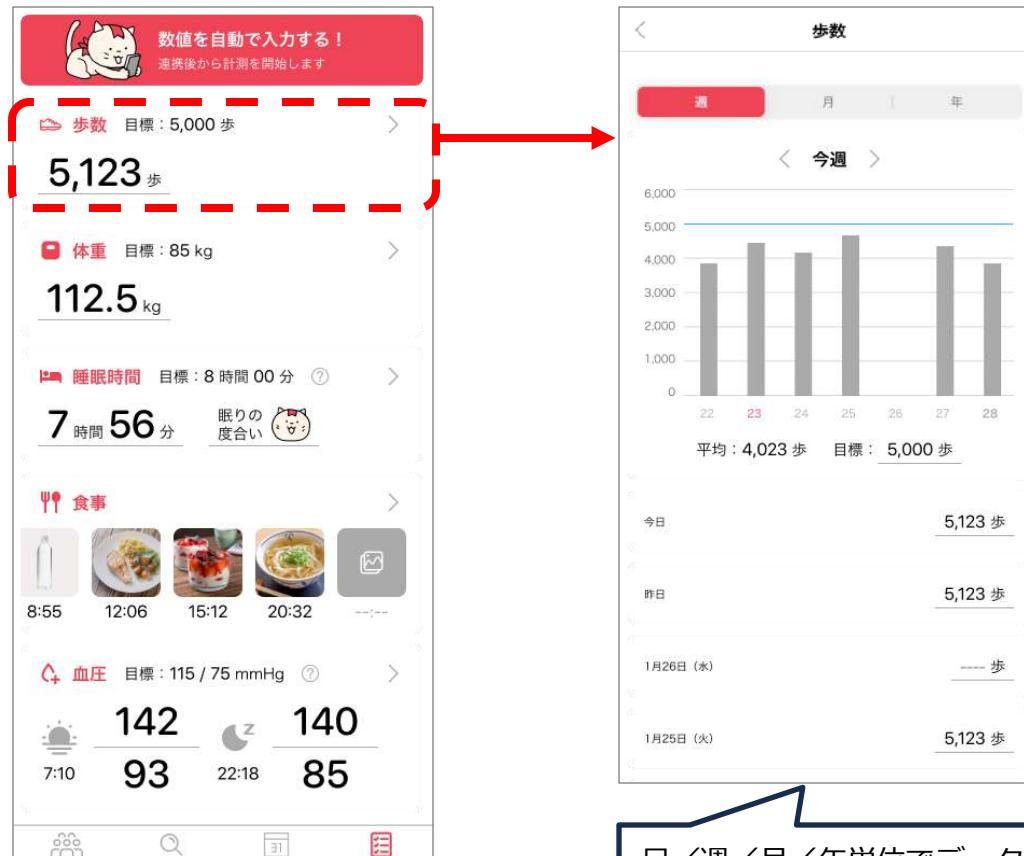
年代別に見ると「家事が忙しいから」「育児が忙しいから」の割合は30代が最も高く「仲間がいないから」は年齢が低くなるにつれて割合が高くなる

## 基本機能

### 健康データ記録画面（ひとりで取り組む）

シンプルかつわかりやすい簡単なUI/UX※で直感的な操作が可能！誰でも気軽にはじめられ続けやすい！

※UI…ユーザーインターフェイスの略。画面やボタンなどのわかりやすさ UX…ユーザーエクスペリエンスの略。ユーザーがサービスや製品を通して得られる「体験」や「満足度」を指す



### 健康データ記録画面の特徴

ひとりで頑張りたい派の人は…

チームに参加せずにまずは気軽に一人で取り組むことからスタートも可能！

まずは、自身の健康状態の可視化からスタート

#### 登録可能な健康データ

歩数はアプリ連携せずに取得可能（OS連携）、その他データはヘルスケアアプリ連携により自動取得可能

- ・歩数
- ・体重
- ・睡眠時間
- ・眠りの度合い
- ・食事
- ・血圧

日／週／月／年単位でデータが確認できる

# 基本機能

## チームチャット画面（仲間と取り組む）

**自然に健康になれる環境づくり（ナッジ） + 行動変容を促す仕掛け（ピアサポート）** を搭載

楽しみながら行動変容を促し、健康習慣の継続が実現するメソッド

**社会参加、多世代交流など** 心の健康にもつながる多くのメリットあり！

※ナッジ…経済的なインセンティブや行動の強制をせず、本人が無意識により方向へ行動変容を促す戦略・手法

**誰でも簡単に操作が可能！**



自治体様だけの  
専用ページで  
ウォーキングリレー※  
ができる！

※チームで決めた合計目標  
歩数にチャレンジする

1チーム  
5人まで

**日次報告による習慣形成  
→自助効果**



Step2：毎日仲間に写真を送る

**仲間同士の励まし合い  
→互助効果**



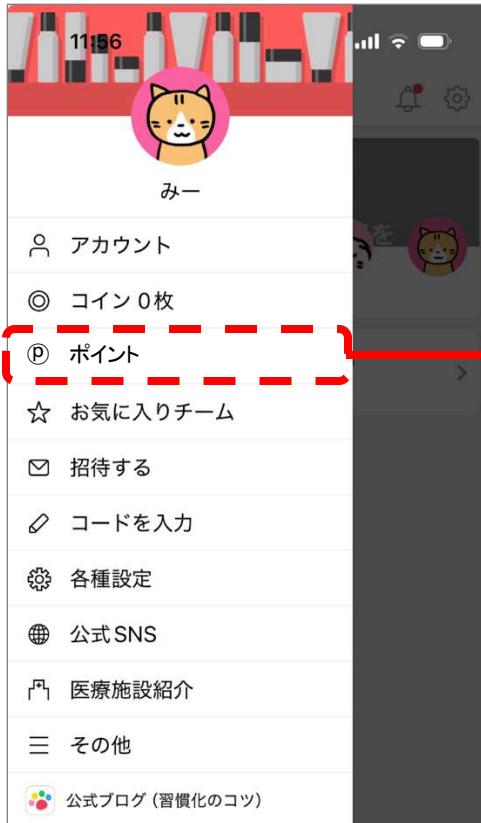
Step1：5人1組でチームを組む

STEP3：ピアサポート&楽しい会話

# 基本機能

## 健康ポイント付与機能 (R8年度開始予定)

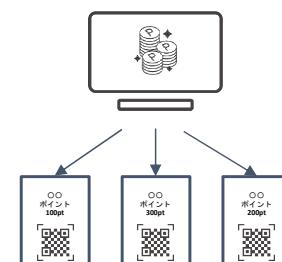
健（検）受診、イベント参加、歩数に応じたポイント等様々な事業で自由に設計可能  
参加者は掲示されているQRコードを読み取るだけでポイント獲得



※画面イメージ

付与種類		概要
ポイント付与	QRコード付与	<ul style="list-style-type: none"> <li>ユーザーがアプリ内の二次元コード読み取りメニューからカメラを起動し読み取ることでポイントを自動付与</li> <li>二次元コードごとに付与回数、付与数、付与期間を自由に設定が可能</li> <li>検診やイベントごとに様々なポイント設定が可能</li> </ul>
	歩数付与	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日の歩数に応じてポイントを付与</li> <li>付与するポイントと歩数の指定可能</li> </ul>
	チーム参加付与	<ul style="list-style-type: none"> <li>当該チャレンジのチーム作成または既存チームに参加した利用者を対象にポイントを付与 (チーム参加により継続率の向上につながるため)</li> </ul>

### QRコード付与イメージ



健康ポイントの事業ごとに付与条件とポイント数を設定しQRコードを発行



健康診断受診や自治体主催のウォーキングイベントなどに参加

参加特典としてQRコードを読み取る

みんチャレアプリで自治体の健康ポイントを取得

ポイント交換方法：年度末のタイミングで対象者に応募フォームをアプリ内お知らせで配信→参加者はフォームから個人情報を入力申込→該当者に景品発送orデジタルギフトURLを送信

## 自治体版「みんチャレ」の3つのポイント

Point1



### 自治体専用ページを開発

自治体専用QRコードから簡単にアプリ参加可能！

自治体内のユーザー同士のみでチーム組みが可能！

利用者向けお知らせ通知が可能！

Point2



### 高齢者へのサポートが充実

リアル開催での使い方講座・お電話のサポートセンターをご用意。

専任スタッフが丁寧に操作のサポートを行うため継続率が高い！

継続的なサポートによりデジタルデバイド解消の力強い後押しに！

Point3



### 効果検証、分析結果をご提出

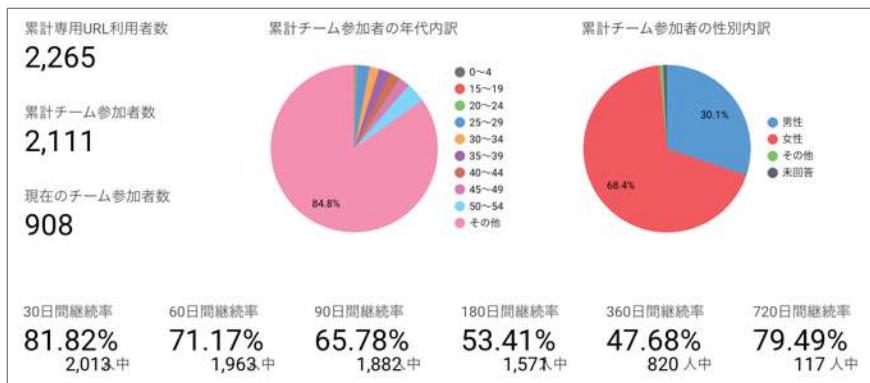
利用者の行動変容を数値で効果検証可能！

過去の事例より確実な成果が見込まれます。

## 自治体専用ページ管理機能：定量・定性データがリアルタイムで確認可能！

チャットを通じて利用者と相互コミュニケーションもとれる

ダッシュボード（定量データ）：事業進捗がリアルタイムで確認可能！



チームチャット（定性データ）：利用者同士のコミュニケーションや行動変容が写真やコメントから把握でき利用者インサイトの発見につながる！

チーム一覧画面

チーム詳細画面

プロフィール・チャット内容画面

利用者の意識  
行動・生活状況の変化が  
リアルに把握できる

チャット内で  
お知らせ配信が可能

## 利用者へのお知らせ：用途や属性に合わせて大きく2通り可能

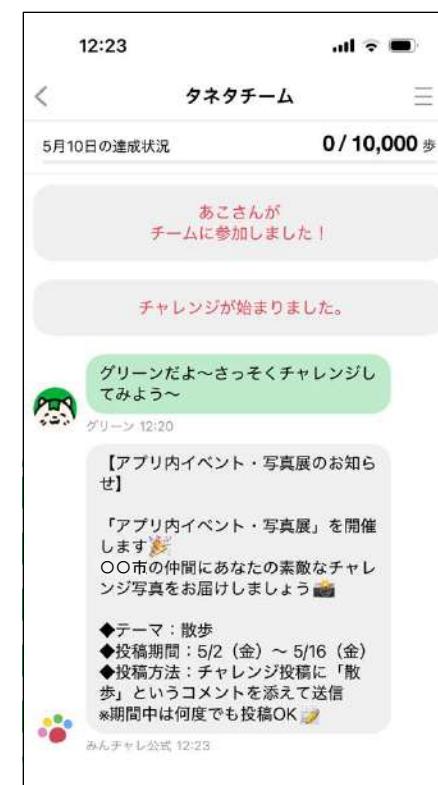
## ①個別お知らせ+ポップアップ

- ・チーム未参加者含め全員に配信可能
  - ・年齢／性別など属性別への配信も可能
  - ・配信時ポップアップお知らせもできるため見落とされにくい
- ※働く世代にはメリット訴求型、高齢者には短い文章で大きく記載（ポップアップ）など属性別事業の実績からメッセージのご提案をします

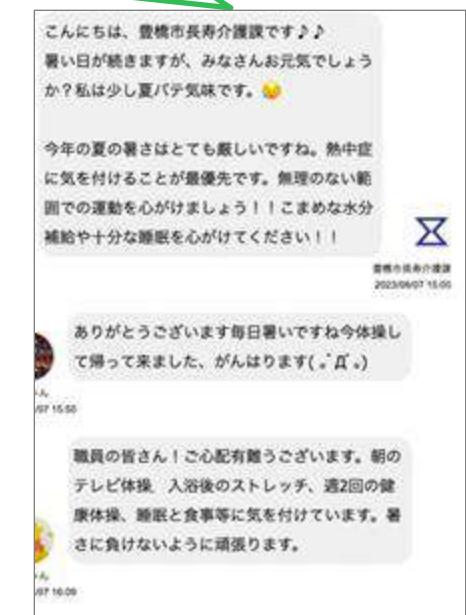


## ②チャット内お知らせ

- ・チーム参加者のみ、チーム単位でチャット内でダイレクトにお知らせができる予約配信以外に即時配信も可能！
- ・基本的に毎日投稿するため、利用者への周知率がかなり高く防災情報などの活用も推奨！



利用者からのチャット内返信などもあり  
相互コミュニケーションが可能  
利用者のダイレクトな反応が受け取れる



チャット内お知らせイメージ

他自治体様の例

## 高齢者への充実したサポート（デジタルデバイド対策）

### point1 使い方講座を実施し、アプリを使いこなすところまでをサポート！

チーム参加によってスマホの利用機会と習熟度もあがり、デジタルデバイドの解消にも寄与します  
仲間とのつながりが増え、**フレイル予防、社会参加、相互見守り、孤立孤独対策**にも効果あり！

### point2 お電話で解決できる サポートコールセンターもご用意！

#### みんチャレを利用している高齢者の感想



頑張って歩くようになりお友達が増えました、またスマホをさわる機会が増えました！



毎日色々な写真を仲間から送っていただいてそれが楽しみになりました、自分も頑張ろうと歩く刺激になっています！

チーム参加者の  
180日継続率は  
**69%**！\*

\*65歳以上みんチャレ事業参加者

#### 講座は2回を1セットで実施

##### 認知フェーズ

###### 1回目（1時間半）

- 初期登録はスタッフが設定
- チーム参加と毎日やることのみレクチャー



##### 体験フェーズ

###### 1週間毎日利用

- デジタルコミュニケーションにチャレンジ
- 毎日スマホを使う習慣を体感



##### 理解深耕・自走フェーズ

###### 2回目※1週間後（1時間）

- 感想・楽しさ共有
- 疑問点の払拭
- アプリ利用の目的



他の健康事業（**高齢者支援事業**や**生活習慣病予防事業**など）を組み合わせることも可能

## 成人を中心とした健康づくり・健康増進事業



健康データ（歩数・食事・睡眠・体重など）記録や健康ポイント

高齢者フレイル予防  
デジタルデバイド解消事業



生活習慣改善プログラム



重症化予防

ダイエット

禁煙

寄付プロジェクトで働く世代や子育て世代へ参加促進が可能

## 小学校への寄付が健康づくりの動機づけや主体的な健康づくりに！

### 寄付プロジェクトのしくみについて

コインでの寄付目標を達成することで、指定の寄付先に寄付することが可能です。

財源は自治体様と連携協定を締結している企業様やご縁のある企業様にご協力いただくしくみで職域連携効果もあり。

本アプリはチームのチャットに投稿した写真に仲間がOKボタンを押すことで利用者にコインが付与されるしくみ（**健康ポイントとは別に貯まります**）貯まったコインはアプリ内の寄付プロジェクトに活用可能！

### 寄付先の一例：小学校への寄付プロジェクトを実施

**働く世代や子育て世代の方のはじめるきっかけや継続モチベーション**になり  
子どもの健康習慣や多世代交流、**ライフコースアプローチ**にもつながります

### 寄付の流れイメージ



みんチャレでチーム参加して  
健康習慣に取り組む



貯めたコインを  
子どもの小学校に寄付



目標コイン数達成で  
協賛企業から寄付が送られる



協賛企業には  
ステッカー・ポスター・チラシを  
配布、寄付時には感謝状を贈り  
地域全体の一体感を醸成

その他、子ども食堂や障害者支援など  
住民の関心に応じた寄付先が設定可能

### 他自治体様での寄付事例

台東区 × みんチャレ 寄付実施

レポート追加!

[子ども支援]台東区の子どもたちにサッカーボールを寄付しよう

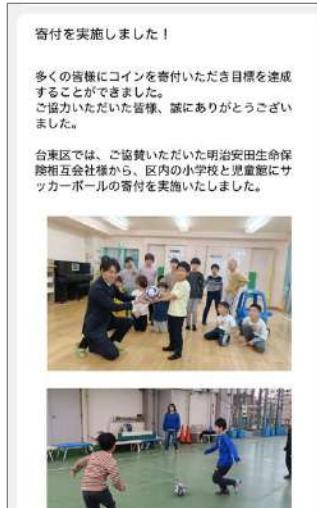
75,000コインで1個のサッカーボールが寄付されます。  
全体で54個分の寄付を目指しましょう。

54 / 54 個

0 / 75000 コイン

0/100コイン ▾ 寄付する

目標を達成しました！  
0コイン寄付済み 13661コイン所持  
1人 5000コインまで寄付できます。



## アプリ内・リアル連携イベントで**参加者継続促進**や**健康無関心層にも訴求**

アプリ内イベント：季節に応じたお題を配信！楽しみながら被写体を探し自然と外出意欲を促す  
 リアル連携イベント：アプリ内イベント投稿写真をリアルの写真展覧会として開催

### アプリ内イベントイメージ

ユーザー目線で**街の新たな魅力発見**にもつながる！

**#夏の思い出**  
みんなの夏の思い出を写真でおしえてください～！



#夏の思い出 @美ヶ原



#夏の思い出

**#ピンク**  
まちの中のピンクをみつけて写真で投稿しあおう～！  
(ピンクリボン月間)



コラージュ画像にしてWebに掲載！

### リアル連携・写真展覧会

投稿写真が展示される参加者のモチベーションに加え  
健康／運動と別のアプローチで事業周知でき**健康無関心層への訴求**も可能



## それぞれのステージに動機づけ理論※を応用した参加者拡大施策が実施可能！

※動機づけ理論…人がどのようなきっかけによってモチベーションをもち活動するのか解明しようとする理論。外発的動機づけと内発的動機づけに分類される

特徴	外発的動機づけ	内発的動機づけ
原動力	報酬、評価、罰則	興味、関心、達成感
持続性	短期的に持続	長期的に持続
創造性	低い	高い
目標設定	外部設定	自己設定
具体例	 お得な景品・賞金がもらえる ご褒美がある 褒められる（表彰） ペナルティがある	 目標がある 仲間がいる 楽しいイベント 社会貢献（寄付）ができる

健康無関心層を含めた利用者アップのロードマップ



外発的動機づけは短期的なモチベーションに効果があることから主に新規利用者の獲得や休眠利用者の再会などに応用し  
 内発的動機づけは長期的なモチベーションに効果があるため継続利用やアプリの活用度向上運動の習慣化に応用  
 それぞれのメリットを活かすことで一過性の事業にせず新規利用者を増やしつつ継続利用を促せます

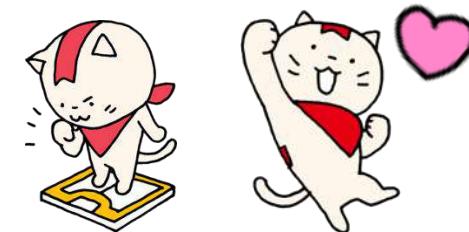
**Step1 ポイントやインセンティブきっかけにはじめ、気楽にひとりで取り組む**  
**Step2 さまざまな動機づけを提供しチーム参加を促す**

住民同士が匿名のゆるいつながりをもつことで健康意識の向上や運動の習慣化が実現！

ひとりで取り組みたい人にも健康ポイント等で利用するメリットを訴求しつつ、継続率や習慣形成のため寄付やイベント、キャンペーン等でチーム参加者アップをめざす



まずは歩数・健康データの記録やポイント取得のためひとりではじめる



ダイエット  
プログラム



チーム参加  
インセンティブ



チームに参加し仲間と  
健康づくりに取り組む！  
ナッジ&ピアサポートの効果で  
運動の習慣化が実現！



さまざまな動機づけでチーム  
参加のきっかけをつくる  
(ひとりで続けるのもOK)

## 事業事例・成果／生活習慣病予防事業

熊本県様事例：糖尿病予備軍を対象とした糖尿病発症予防プログラム

【熊本県健康づくり推進課 食生活・食育班】

事業目的		現状と課題			
市町村において、FreeStyleリブレ 2 を使用し、個人の血糖値を見る化することで保健指導に活用し、事業参加者の生活習慣改善につなげる。		・糖尿病患者数は年々、増加傾向にある。 ・特定健診における空腹時血糖及びHbA1cが保健指導領域以上の者の割合が、例年、男女ともに全国平均を大きく上回っており、特に40歳代の男女ではその傾向が顕著である。			
また、事業参加者がデジタルピアサポートアプリを用いることで、生活習慣改善の取組みを継続し、糖尿病発症予防につなげることを目的とする。		対象者が自身の身体の状態を把握し、自発的にバランスのとれた食生活や適度な運動習慣等の生活習慣の改善に取組めるような働きかけが必要である。			
事業内容					
<ul style="list-style-type: none"> <li>○糖尿病予備群（HbA1c5.6%以上6.4%以下の者）をメインターゲットとする。</li> <li>○モデル自治体において、「FreeStyleリブレ2」や生活習慣改善の継続を支援する「デジタルピアサポートアプリ」を活用した取組みを実施する。</li> <li>○取組み終了後、事業参加者を対象に振り返り会を実施する（モデル自治体単位）。併せて健康教育を実施し、事業参加者の生活習慣の継続を図る。</li> </ul>					
<p>事業開始 → 取組み（約3か月） → 振り返り会</p>					
モデル自治体 参加者	事業開始	取組み（約3か月）	振り返り会		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自治体住民に周知</li> <li>・アプリ内チャットの確認</li> <li>・チャット投稿から対象者のリブレ測定結果把握</li> <li>・チャット内で健康情報発信</li> <li>・保健指導・面接等実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★リブレ装着1回目</li> <li>・ウォーキング等を継続</li> <li>・アプリ内で歩数とリブレの測定値を投稿</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康教育等実施</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アプリ内グループ参加（5人1組）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★リブレ装着2回目</li> <li>・ウォーキング等を継続</li> </ul>			
県	<ul style="list-style-type: none"> <li>・習慣化アプリのサービス提供（自治体専用ページ作成）</li> <li>・事業参加者向け説明会開催</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意識変容の確認（アンケート実施）</li> <li>・リブレ及びアプリデータの分析</li> </ul>	<p><b>ポイント</b></p> <p>リブレを取り組みの最初と最後の14日間装着することで、ウォーキング等の継続による血糖値の変化を可視化できる。</p>		
大学 病院	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業及びリブレ等データ分析に係る助言</li> </ul>				

財源：国保ヘルスアップ交付金

#### 方法：手あげ3市町村で実施

## アプリと自己血糖値測定器を併用した生活習慣の改善

**対象：糖尿病予備群 HbA1c5.6%-6.4%  
既往歴がない方**



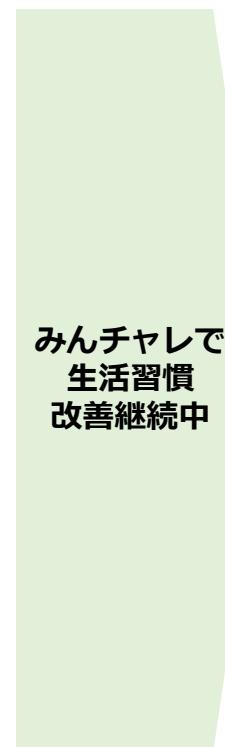
## 熊本県様事例：3ヶ月間の集中プログラム+アプリによる継続支援

**糖尿病発症予防・重症化予防プログラムやダイエットプログラム等も構築しているため健康づくり事業全般での活用が可能**

熊本県や山梨大学、神奈川県伊勢原市などで糖尿病発症予防・重症化予防実績や健康経営事業でダイエットや禁煙事業実績多数  
特定事業に対する集中プログラムの提供も可能

※血糖値測定器調達の場合は別途費用が発生します

### ▼一例：みんチャレと自己血糖値測定器による3ヶ月間の生活習慣改善プログラム（熊本県事例）



みんチャレは開始日から振り返り会（チャレンジ期間3ヶ月）の約1ヶ月後まで毎日利用  
リブレは開始会～2週間と終了日までの2週間の2回実施

## 熊本県様事例結果：プログラム継続率 90%

## 参加者のやり取り



こんばんはお疲れ様でした。ようやく、晩飯、野菜先行で食べます。血糖値の上がり方がだいぶん違いますよね。



まだ5日目ですが、朝から30分程早起きして、ストレッチ～ゆるーい筋トレ～15分エアロバイクすることにしました。2ヶ月後の測定まで頑張ります。



血液検査で中性脂肪がめっちゃ減ってました。

6月は300近くあったのが、120まで下がりました！

体重には中々現れなくてちゃんと効果は出るものですね。

## 終了会での参加者の声



自分は糖尿病と関係ないと思っていたため、今回の事業案内が来てびっくり。心配になり病院に行ってみたら、境界型だと知ることができ、絶対糖尿病にならないようにこれからも頑張ろうと思った。

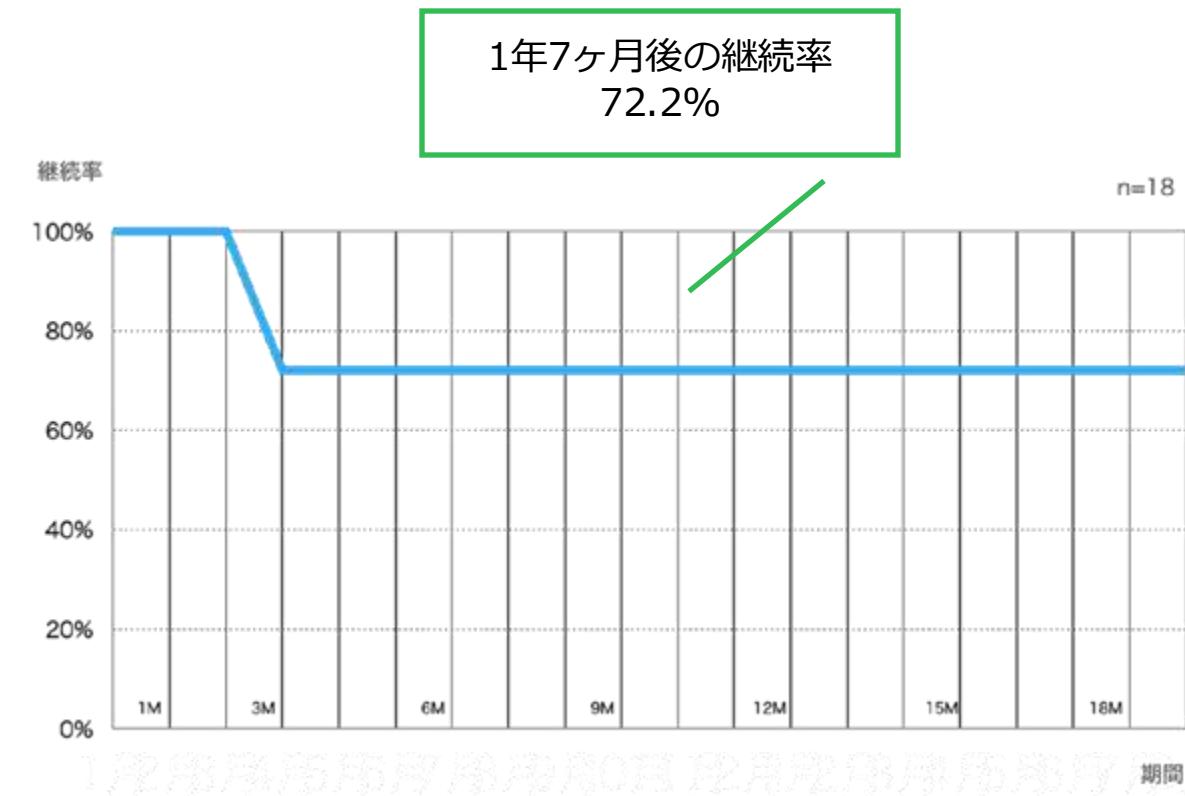
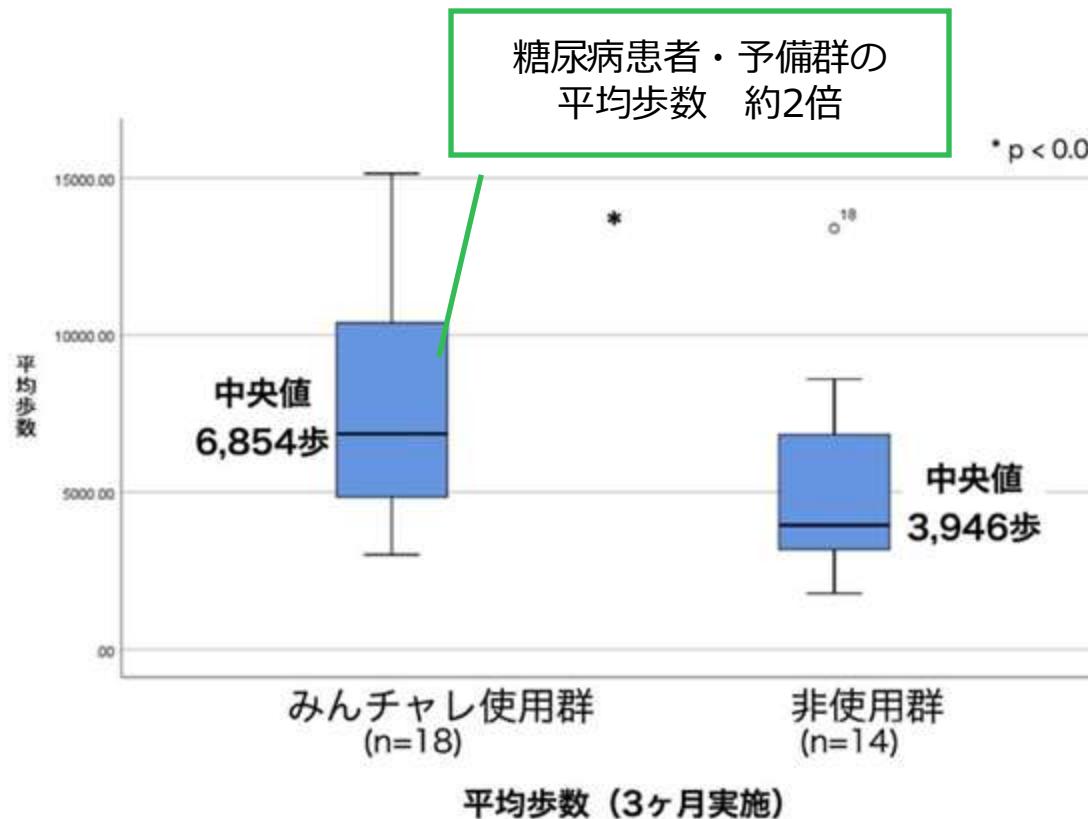


ウォーキングを毎日30分増やし、土日も歩くようにした。また、食後甘いものを食べた後も歩くように。毎日続けたら体重7キロも減った！これからも続けたいと思う。

神奈川県様事例結果：ピアサポートによる運動効果と継続率

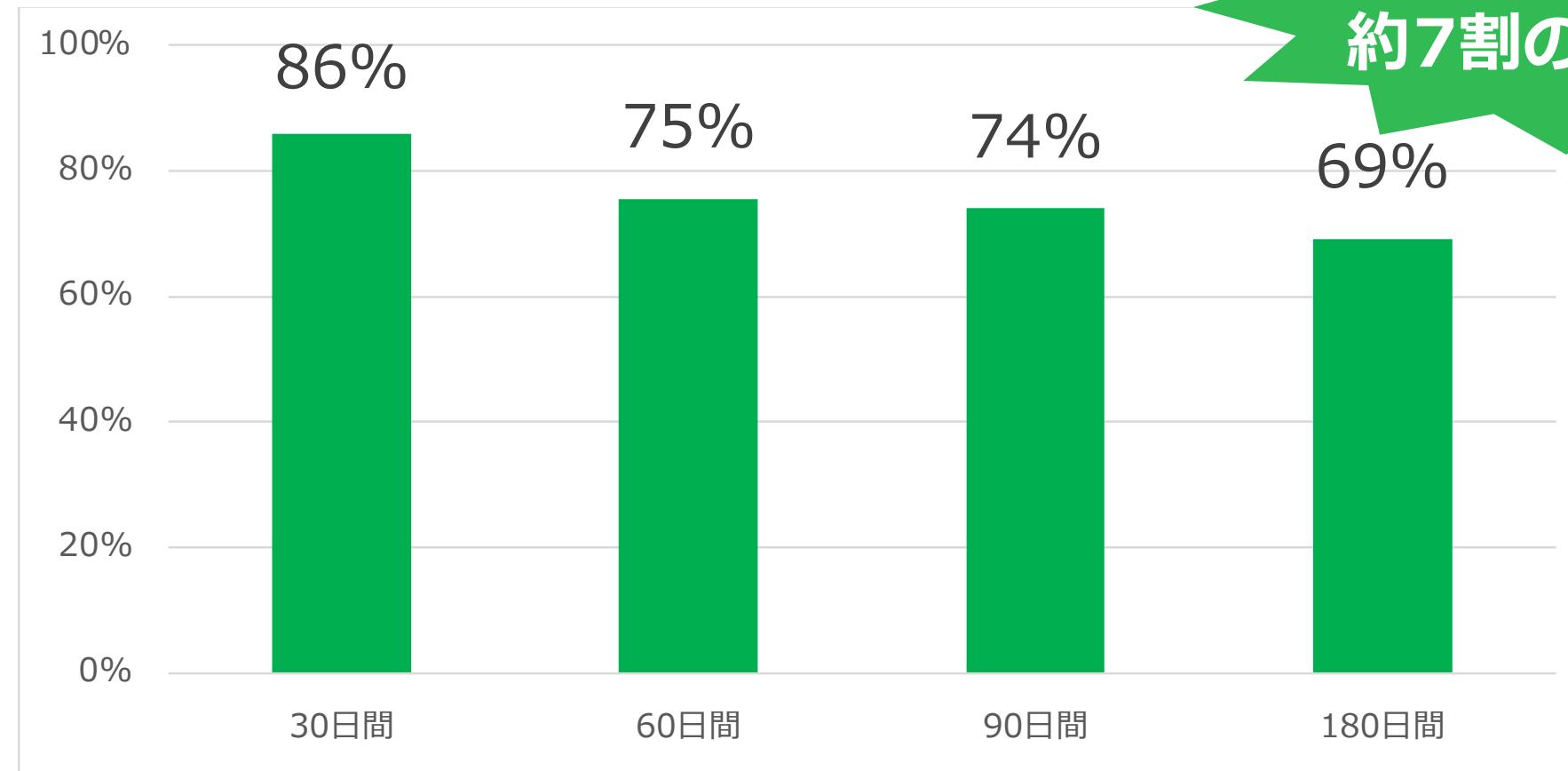
軽度糖尿病患者・予備群（40-70歳、HbA1c5.6%-7.0%未満）を対象にした2群ランダム化比較試験  
みんチャレ使用群にて①平均歩数が有意に増加 ②1年7ヶ月後の継続率は72%

第79回日本公衆衛生学会総会（東海大学 2020年10月）



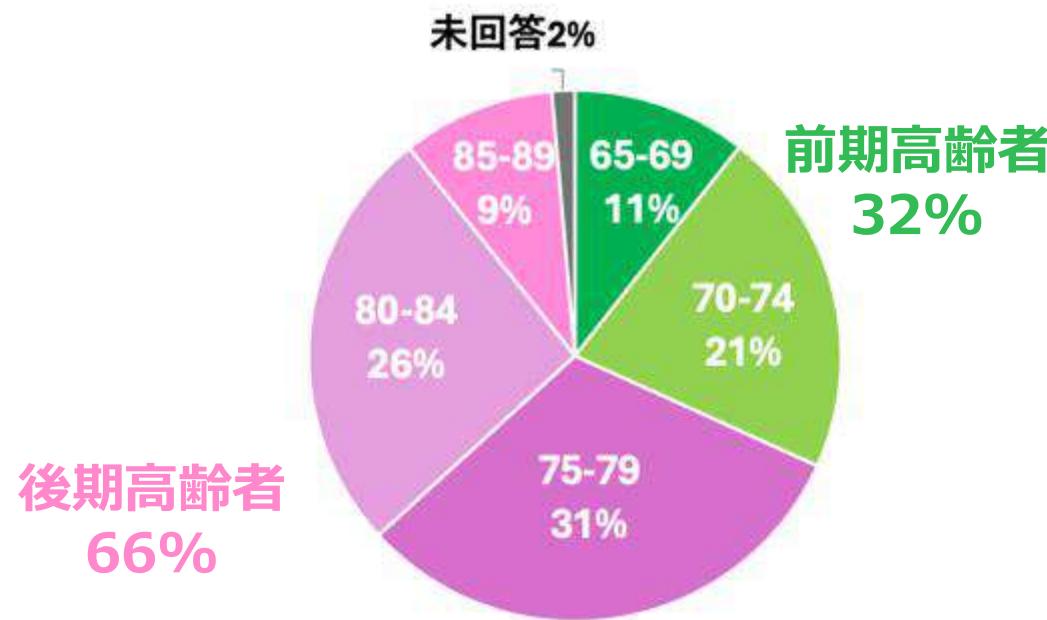
65歳以上フレイル予防／デジタルデバイド解消事業における  
みんチャレ利用者の直近の継続率

※15日以上投稿がない場合は自動退出するため本来の活用人数としてカウント

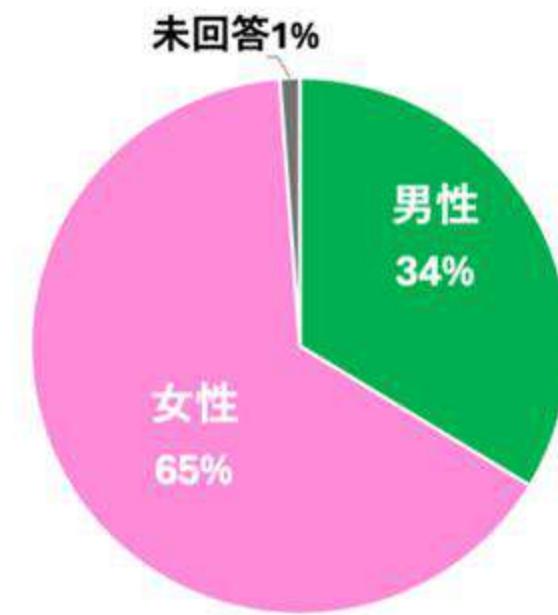


半年で  
約7割の継続率

65歳以上フレイル予防／デジタルデバイド解消事業における  
参加者数・年代性別分布 N=887名



参加者の年代分布  
デジタル弱者である後期高齢者も  
参加可能！



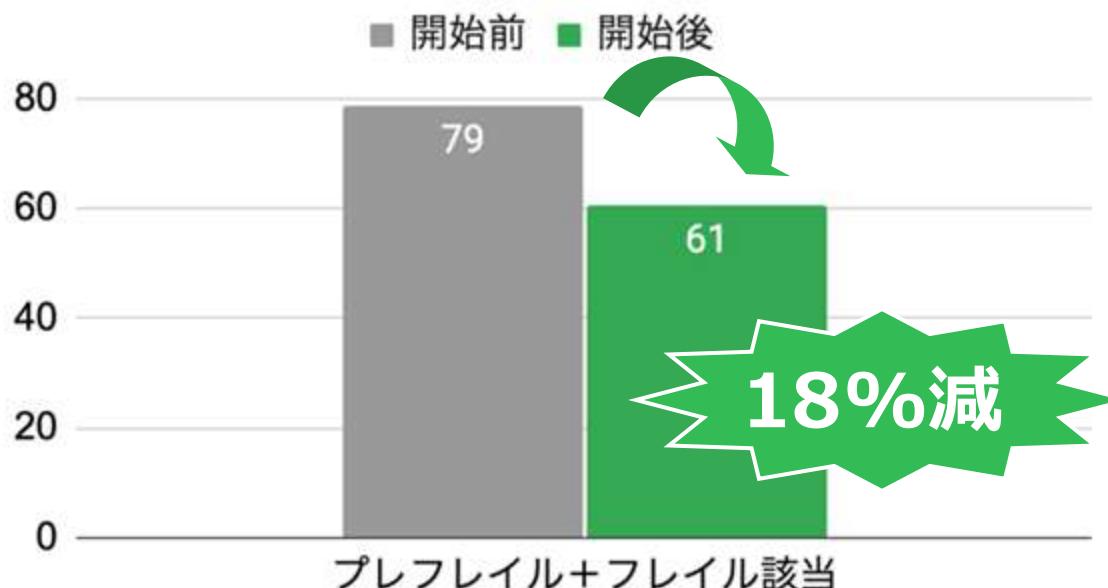
参加者の性別分布  
従来の健康教室などと比較すると  
男性の参加率が高い！

## フレイルリスク判定の事業成果

アプリ利用開始前後のフレイル該当割合が**18%減少**

アプリ利用開始前後で孤独を感じる割合（孤独感尺度中・高の割合）が**8%減少**

開始前後のフレイル該当割合（%）の変化



※開始時と2~3ヶ月後に同調査を実施

短縮版UCLA 孤独感尺度



値が大きくなるほど孤独感が高い（最低点は6点）  
短縮版の平均値は高齢期群（69~71歳）で11.96

## 東京都府中市様事例

利用開始時と10ヶ月後の比較：歩数1日平均**1,600歩増加**／アプリ投稿数1日平均**3回に増加**

府中市チーム：1日歩数（月平均）の推移



府中市ユーザー：1日平均投稿数/月とアプリ利用 (N=121)



みんなチャレの活用・継続により一人あたり年間の社会保障費抑制額は**50,300円**（試算）

**一人あたり介護費抑制効果：15,300円／年**

KDB（国保データベース）データを活用した評価の結果  
みんなチャレ20ヶ月使用群とみんなチャレ不使用群比較により  
みんなチャレの利用開始から2年経過した際の1人あたりの  
年間介護費抑制金額が

**15,300円 抑制されることが示唆された**

※初期解析で算出した参考値

出典：府中市「みんなチャレ/フレイル予防事業アウトカム評価実証報告書」  
(実証協力：(株)日立製作所) より抜粋

**一人あたり医療費抑制効果：35,000円／年**

**5. 医療費抑制効果の見える化(原単位の試算)** 資料5 国土交通省

○「歩く」ことの心身に及ぼす影響は多種多様、気分転換やストレス発散等のリラックス効果、脳や免疫機能の活性化、体脂肪低下や代謝の向上等のメタボ予防効果等の健康増進効果が存在  
○既往の研究・報告等は多くないが2つに大別、歩行による医療費抑制効果の原単位を整理  
①特定の集団の経年的な調査から医療費抑制効果を把握 : 0.045～0.061円／歩／日  
②特定の疾患の発症リスクの低減効果から医療費抑制効果を算出 : 0.0015～0.0044円／歩／日

○①の結果を**一人あたり医療費の経年的な上昇傾向から補正**すると : 0.065～0.072円／歩／日  
1日+1,500歩で年間約3万5千円の医療費抑制効果（一人あたり年間医療費約40万7千円<sup>※1</sup>）  
■これらの原単位を活用して医療費抑制効果を見える化することも考えられる

■特定の集団の経年的な調査による歩行の医療費抑制効果

医療費抑制額	研究機関等 <sup>※2</sup>	算出方法
0.045円／歩／日	辻一郎 他 東北大学大学院医学系研究科教授	1日10分間歩行(1,000歩)で1,341円／月の医療費抑制効果 <sup>※2</sup> より試算 <sup>※3</sup>
0.061円／歩／日	久野謙也 他 筑波大学大学院人間総合科学研究科教授	新潟県見附市における健康教室参加者の医療費抑制効果から算出 <sup>※4</sup>
0.030円／歩／日 (入院外医療費)	駒村康平 他 慶應義塾大学経済学部教授	1日あたり歩行量(歩数)が1歩違うことにより年間の医療費(入院外医療費)11円／歩の医療費抑制効果 <sup>※4</sup> より試算 <sup>※5</sup>

■特定の疾患の発症リスクの低減効果からみた歩行の医療費抑制効果

医療費抑制額	研究機関等 <sup>※6</sup>	算出方法
0.0015	野田光彦 他 国立国際医療研究センター病院糖尿病・代謝症候群診療部	歩行量(歩数)と糖尿病を中心とした疾患の発症リスク低下の研究論文を集め、中期的の1,000人をモデルに試算3,000歩により10年間で1,569万円の医療費抑制効果より算出 <sup>※6</sup>
0.0044円／歩／日	厚生科学審議会地域保健健康増進策懇談会、次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会	1日1,500歩の増加は、NCD発症・死亡リスク約2%減少に相当するとのこと <sup>※7</sup> から、平成25年度国民医療費(厚生労働省)よりNCD医療費を45～74歳約6兆円と仮定し試算 <sup>※8</sup>

\*1 厚生労働省「医療費の地域差異(平成26年度)」から40～74歳の一人あたり年間医療費を国土交通省により算出  
\*2 辻一郎、健康長寿社会を実現する－「2025年問題」と新しい公衆衛生戦略の展望、大修館書店、pp.90-150、2015  
\*3 久野謙也 ICTによる高齢化対応の「健幸都市レ-Smart Wellness Cityによる健康長寿社会への実現を目指して」、ICT経営創社会構想企画議論会IWG、2013年1月24日  
\*4 駒村康平、上野一郎、白石憲一、駒村康平、健康ポイントが全館展開した時の家賃効率シミュレーション、第12回 Smart Wellness City 発表研究会、2015年7月21日  
\*5 Kato M, Goto A, Tanaka T, Sasaki S, Agusa A, Noda M. Effects of walking on medical cost: A quantitative evaluation by simulation focusing on diabetes. *Journal of Diabetes Investigation*. 2013;4(3):467-472.2013  
\*6 厚生科学審議会地域保健健康増進米善部会、次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会、健康日本21「質次第」推進に関する参考資料、pp104-110、平成24年7月  
\*7 楽友、報告書等発表会時の所属機関・部署等  
\*8 医療費抑制効果を1日1歩あたりの原単位として国土交通省により算出

出典：国土交通省歩行量（歩数）調査のガイドラインの概要より抜粋  
<https://www.mlit.go.jp/common/001174965.pdf#page=5>

## 全国46自治体・団体にて事業実施、現在拡大中！

高齢福祉（フレイル予防・デジタルレディ解消）から健康づくりや重症化予防など複数領域で実績があります

### 導入自治体一例（予定含む）

グリーン：高齢者支援事業 ブルー：健康づくり・生活習慣病予防事業

自治体名	人口	自治体名	人口	自治体名	人口	自治体名	人口
東京都府中市	26万人	東京都清瀬市	7.6万人	山形県遊佐町	1.2万人	神奈川県伊勢原市	10万人
東京都港区	26万人	神奈川県藤沢市	44万人	山梨県笛吹市	6.7万人	熊本県	170万人
東京都墨田区	27万人	神奈川県横須賀市	37万人	愛知県豊橋市	37万人	東京都豊島区	29万人
東京都台東区	21万人	神奈川県厚木市	22万人	広島県呉市	21万人	神奈川県山北町	9,400人
東京都品川区	41万人	千葉県匝瑳市	3.5万人	熊本県水俣市	2.4万人	鹿児島県宇検村	1,600人

事例ページはこちら▶



## デジタルピアサポートを用いた生活習慣病予防・フレイル予防のエビデンスづくりを積極的に推進

#	テーマ	研究機関名	研究内容	研究フィールド	方法	実施時期、ステータス
1	糖尿病	東海大学医学部・西崎先生	糖尿病・歩数向上検証	神奈川県・自治体事業参加者 患者・企業の従業員	RCT	2019年、論文執筆中
2	糖尿病	東海大学医学部・西崎先生	糖尿病・歩数向上検証	伊勢原市・企業の従業員	RCT	2020年、論文執筆予定
3,4	糖尿病	山梨大学医学部 土屋教授 (山梨県立中央病院・塩山市民病院他)	糖尿病・HbA1c低下 + 体重低下効果検証	山梨県・2型糖尿病患者	単群	2021年、論文公開済 <a href="https://formative.jmir.org/2025/1/e72659">https://formative.jmir.org/2025/1/e72659</a>
			糖尿病・HbA1c低下 + 体重低下効果検証	山梨県・2型糖尿病患者	RCT	2023年、学会発表予定
5	糖尿病	神戸市看護大学・稻垣先生	糖尿病・自己効力感向上検証	神戸市近辺・2型糖尿病患者	単群	2022年、論文採択済
6,7	フレイル予防	慶應大学・小熊先生	高齢者の身体活動量増加検証	藤沢市・65歳以上の高齢者	2群比較	2023年、論文公開済 <a href="https://aging.jmir.org/2024/1/e56184">https://aging.jmir.org/2024/1/e56184</a>
			高齢者の外出支援事業の評価 (RE-AIMモデル)	藤沢市・65歳以上の高齢者	単群	2023年、論文公開済 <a href="https://aging.jmir.org/2025/1/e66610">https://aging.jmir.org/2025/1/e66610</a>
8	フレイル予防	千葉大学・近藤克則先生	高齢者の歩数促進効果検証	墨田区、千葉市の老人クラブ加入者	RCT	2023年、論文執筆中
9	外出促進	福井工業大学・菊池先生	高齢者の健康増進効果、乗合タクシー等の経済効果	あわら市住民	単群	2024年、論文公開済
10	特定保健指導	東海大学医学部・西崎先生 津下一代先生	特定保健指導積極的支援のアプリ利用効果検証	伊勢原市・企業の従業員	RCT	2021年、論文執筆予定
11	野菜摂取	神奈川県立保健福祉大学・田中和美先生/カゴメ(株)	生活習慣病予防・野菜摂取量増加検証	神奈川県・豊橋市内・企業の従業員	RCT	2022年、論文執筆中
12	歩数	神奈川県立保健福祉大学・成松先生	健常者・歩数変化検証 (Pilot Study)	神奈川県・行政職員	単群	2024年、論文公開済 <a href="https://formative.jmir.org/2024/1/e53759">https://formative.jmir.org/2024/1/e53759</a>
13	歩数	神奈川県立保健福祉大学・成松先生	健常者・歩数変化検証 神奈川未来未病コホート+みんチャレ介入	藤沢市・市民	RCT	2021年、論文執筆中
14	歩数	青森大学・竹林先生	健常者・コミットメントナッジによる歩数変化検証	静岡県・企業の従業員	クラスターRCT	2024年、論文公開済 <a href="https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0305765">https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0305765</a>
15	リハビリ(精神、アルコール、作業療法)	東京工科大学・友利先生	リハビリ・みんチャレの活用性検討	複数リハビリ施設・リハビリ患者	単群	2022年、学会発表済
16	ADHD	肥前精神医療センター 中島先生	成人期ADHD・時間管理	ADHD時間管理プログラム参加者	単群	2022年、学会発表済

# 令和7年度 実証事業希望の自治体様募集！ 先着5自治体様限定（あと3枠）

## 【条件】

令和8年度事業化検討（予算要求）の自治体様

◎実施期間：2025年2月～2026年2月まで（※予定）

## 【費用】無料



### 実証実施のメリット

- ・完全無料で実証が行える！
- ・事業初年度の計画が立てやすい！

実証での成果を元に、庁内説得や随意契約が可能です  
アプリ事業の事業計画作成・庁内向け資料の作成をご支援します



# 「テクノロジーでみんなを幸せにする」をミッションに活動する ソニーから独立したヘルスケアスタートアップ<sup>®</sup>

## 会社概要

社名 : エーテンラボ株式会社  
所在地 : 東京都中央区日本橋小舟町8番13号  
設立 : 2016年12月  
資本金 : 1億円(2025年5月23日時点)  
従業員数 : 45人 (2024年12月31日現在)  
事業内容 : 習慣化アプリ「みんチャレ」の開発運営。  
企業や自治体向けに健康事業を提供。  
その他 : 健康経営優良法人(2020年より毎年認定)



IS761429/ISO27001

## 主な受賞歴

- 2018.8 日本糖尿病情報学会で登壇  
2019.12 Google Playベストアプリ3度目の受賞  
2020.1 経済産業省「ジャパンヘルスケアビジネスコンテスト」  
優秀賞受賞  
2021.1 東京都 UPGRADE with TOKYO 優勝  
2021.5 神奈川県のME-BYO BRAND認定  
2021.6 東京都 NEXs Tokyo モデル事業創出プログラム 採択  
2021.11 厚生労働省「第10回健康寿命をのばそう！アワード」  
老健局長 優良賞受賞  
2023.3 内閣官房「冬のDigi田甲子園」ネット投票部門7位受賞  
2023.8 厚生労働省「令和5年版厚生労働白書」に事例掲載  
2023.12 「Tokyo区市町村DXaward2023」行政サービス部門  
『優秀賞』を受賞



エーテンラボ株式会社 自治体ソリューション部  
メール : minchalle.government@a10lab.com  
Web : <https://a10lab.com>

