



ピアサポート型アプリを活用した 生活習慣改善事業のご紹介 v2

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

令和6年3月改定の厚生労働省「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」では、市町村が行う受診勧奨や保健指導において、**ICT活用が推奨**されている

糖尿病性腎症重症化予防プログラム

平成28年4月20日策定
平成31年4月25日改定
令和6年3月28日改定

日本医師会 日本糖尿病対策推進会議 厚生労働省

8. 事業を円滑に進めるための留意点

(1) ICTを活用した取組の実施

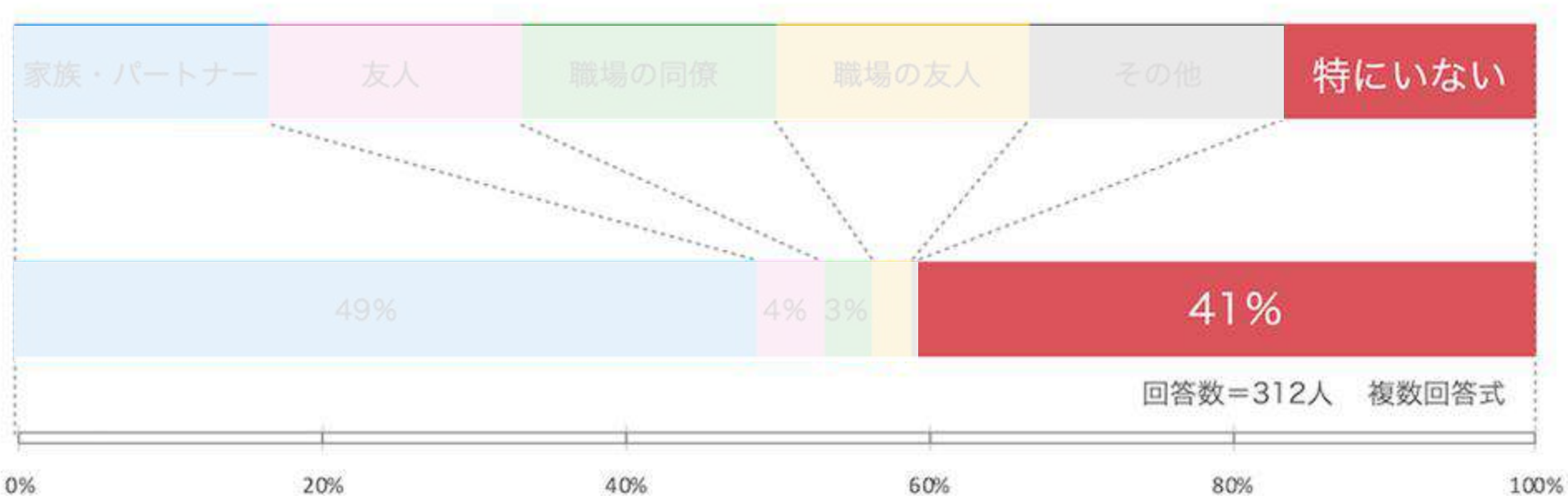
- 市町村等が行う受診勧奨や保健指導において、ICTを活用した介入（オンライン面接、アプリ活用等）が実施されることも考えられる。対面での面談が難しい青壮年期層では積極的な活用が望ましい。
- 遠隔面接による保健指導では、本人確認を確実に行うことやプライバシーが保たれるようにすること、保健指導の質の担保のための資料の工夫が必要である。アプリケーション等を用いた保健指導の際の個人情報の取扱い等に留意する必要がある。
- ICTを活用した保健指導の実施に当たっての留意点の詳細は「標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）第3編第3章3-3 ICTを活用した保健指導とその留意事項」³⁸並びに「特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き（第4版）」³⁹を参照する。
- また、保健指導が終了した後も、対象者が健康的な生活習慣を維持し、更なる改善に取り組めるよう、社会資源の活用等を行いながら、対象者に応じた継続的な支援を行うことが求められる。
- ICTの利活用に慣れていない者を対象にICTを活用する場合は、ICTを活用する際の手順等について支援する機会を設定する等の工夫が必要である。

- ・ 介入期間終了後の**生活習慣改善が続かない**
- ・ 電話・対面面談などの個別対応には**マンパワーの限界**がある
- ・ **事業効果**が見えにくい



糖尿病患者の約半数が 身近に協力してくれる人はいないと回答

医師や医療関係者（薬剤師、看護師等）以外に2型糖尿病治療に協力してくれる身近な人はいいますか？



当社調べ <https://a10lab.com/news-20201021/>

多くの方が治療を続けるのに孤独を感じていると推測

→ **ピアサポートが有効**



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



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**スマホアプリ
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



1人で頑張り
続けるのは大変…



**仲間がいるから
習慣化が実現！**

主な実績

ユーザー数 **160万人突破!!**

各アプリストア平均レビュー

★ **4.7**

Google Play ベストアプリ

🏆 **3** 回受賞

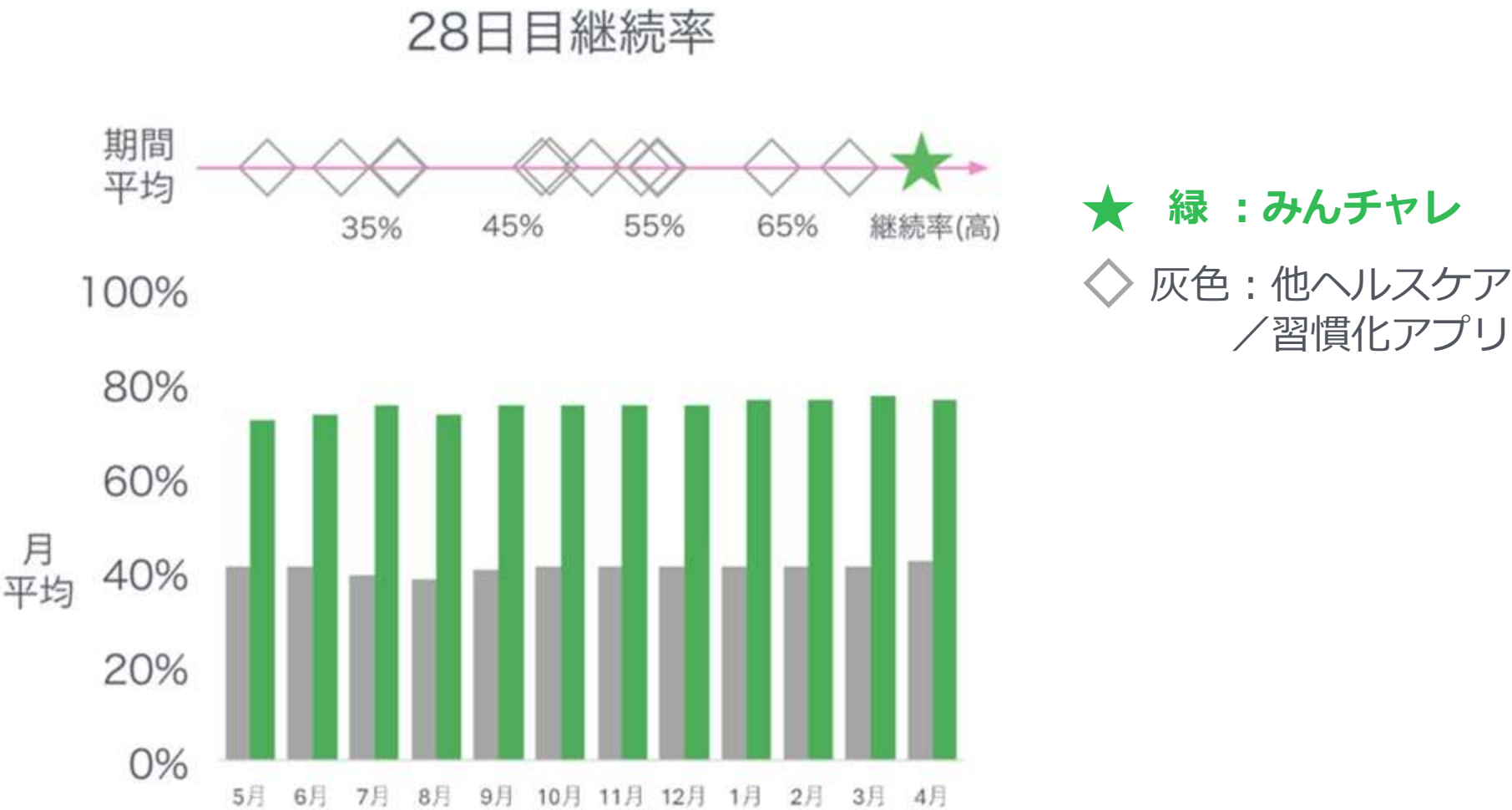


厚生労働省
健康寿命をのばそう！
アワード
優良賞

厚生労働省 令和5年版
厚生労働白書掲載
内閣府 令和7年版
高齢社会白書掲載

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



※アプリストアより提供（2020年4月時点データ）

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

5-2 ②運動の習慣化に必要なもの
問5-2 ②【運動習慣がない】運動に取り組む、習慣化するために必要と思うこと
※回答対象者：運動習慣がない人

	回答数		
	男性	女性	総数
問5で「運動習慣がない」と答えた人	1,666	2,049	3,715

	回答数			割合		
	男性	女性	総数	男性	女性	総数
1.仲間	472	745	1,217	28%	36%	33%
2.指導者	66	169	235	4%	8%	6%
3.きっかけ	591	750	1,341	35%	37%	36%
4.情報	100	243	343	6%	12%	9%
5.ご褒美	114	194	308	7%	9%	8%
6.時間	878	1,053	1,931	53%	51%	52%
7.その他	54	69	123	3%	3%	3%
8.どんなことがあっても、運動に取り組む気はない	53	50	103	3%	2%	3%

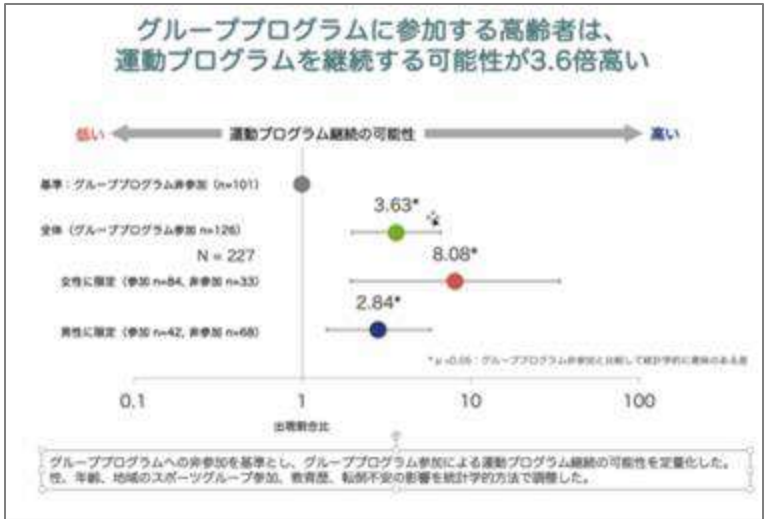
※複数回答

運動習慣がない人に対して、運動に取り組むために必要なことについて尋ねたところ、男女とも「時間」に回答した人が52%と最も多く、男性では53%、女性では51%であった。次に多かったのが、「きっかけ」と「仲間」で、男性では「きっかけ」が35%、「仲間」が28%、女性では「きっかけ」が37%、「仲間」が36%であった。

「疲れていて運動する気になれない」との回答は、男性32%、女性46%と、女性の方が回答率が高かった。



グループで行うと1人より3.6倍運動が継続



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

補足：みんな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

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。他方、関心層以上の層に対しては、効果的である。
運動に関して立てた目標の達成状況が見えること	×	○	
運動をする施設や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。他方、関心層以上の層に対して効果的である。
一緒に運動する人（家族、友人、同僚など）がいること	○	○	
運動をするごとに周りの人が協力的であること	×	×	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/継続するのに重要であることが分かる。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ない。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]

		仕事や家事で体を動かしているから	運動・スポーツが嫌いだから	病後やけがをしていてから	場所や施設がないから	育児が忙しいから	仲間がいないから	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症対策のため	その他	特に理由はない	わからない						
	n =													%						
全体	31137	32.6	26.3	19.2	15.5	10.5	8.1	7.8	7.5	7.1	6.7	6.4	5.7	5.7	2.5	1.5	1.4	2.2	17.9	2.5
男性	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
女性	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
10代	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
20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
30代	4172	47.4	30.2	11.7	26.9	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
40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
50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	1.2	1.9	19.2	2.1
60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
70代	8025	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

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

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

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



日／週／月／年単位でデータ
が確認できる

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は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
- ・ 食事
- ・ 血圧

チームチャット機能（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

※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！

日次報告による習慣形成
→自助効果

仲間同士の励まし合い
→互助効果



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

Step1 : 5人1組でチームを組む



写真を投稿
お花、風景など
なんでもOK

歩数は自動反映

メッセージも
送れる

Step2 : 毎日仲間に写真を送る



AIボットの
サポート

仲間からの承認
OKボタンで
コインが貯まる
ゲーミフィケーション

いいね！

STEP3 : ピアサポート&楽しい会話

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



保有ポイント数

1,500 pt

履歴一覧

取得日時

2026/10/18 12:00

イベント名

健康診断受診ポイント

300pt

取得日時

2026/09/11 15:30

イベント名

マラソン大会参加ポイント

1,000pt

取得日時

2026/06/06 13:25

イベント名

チーム参加ポイント

100pt

取得日時

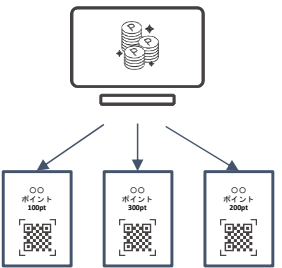
2026/05/27 08:00

イベント名

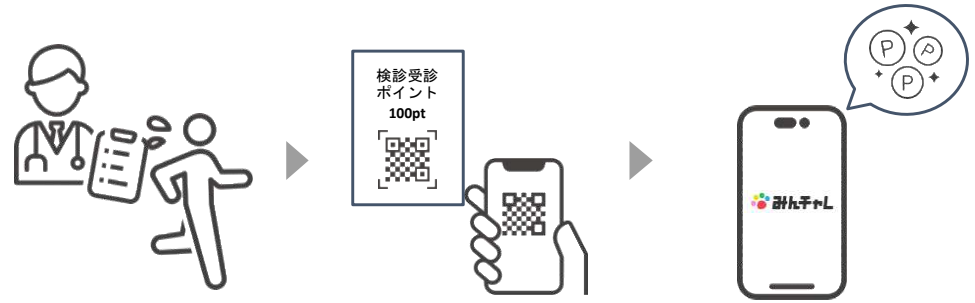
健康体操参加ポイント

100pt

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

みんな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「みんなチャレ」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

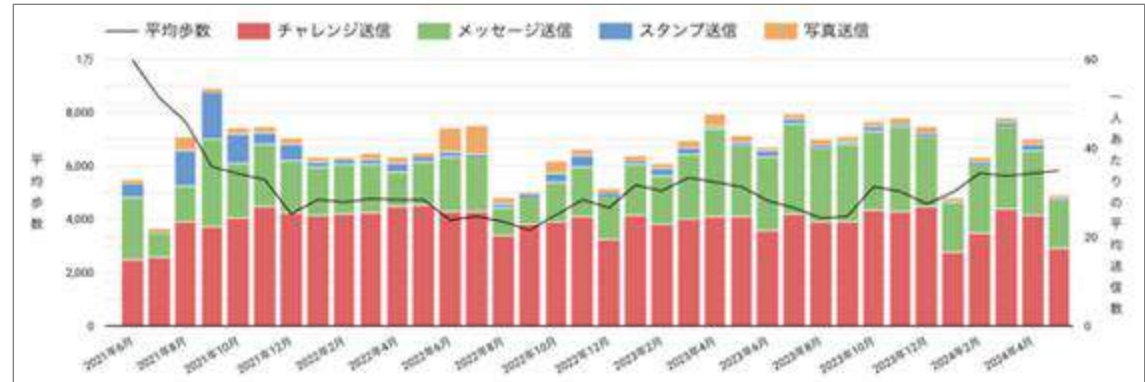


効果検証、分析結果をご提出

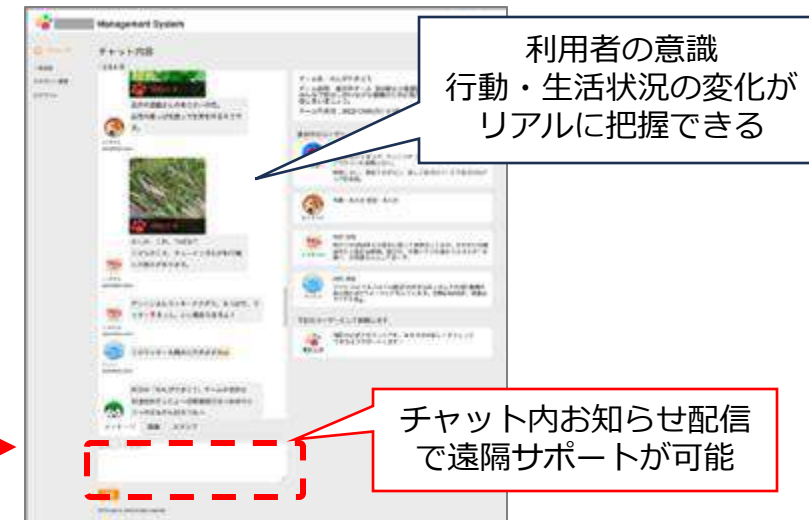
利用者の行動変容を数値で効果検証可能！
過去の事例より確実な成果が見込まれます。

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！

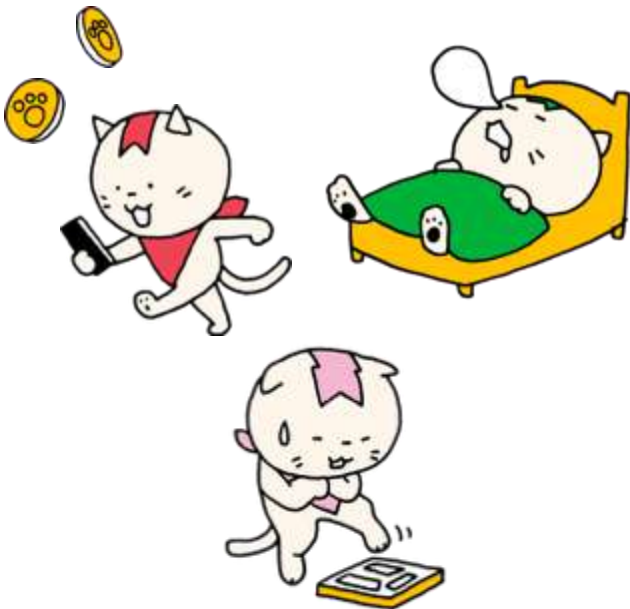


チームチャット（定性データ）：利用者同士のコミュニケーションや行動変容が把握でき遠隔サポートも可能！



他の健康事業（**健康増進・健康ポイント事業**や**高齢者支援事業**など）を組み合わせることも可能

健康増進事業
健康ポイント事業



糖尿病発症・重症化予防目的
の生活習慣改善事業



高齢者フレイル予防
デジタルデバйд解消事業



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事業

【熊本県健康づくり推進課 食生活・食育班】



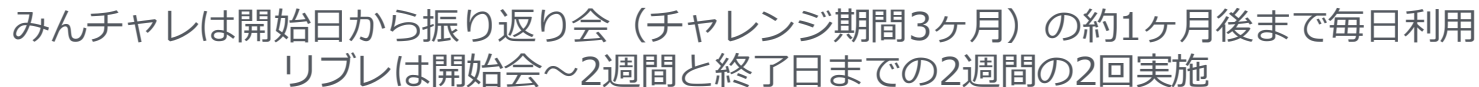
財源：国保ヘルスアップ交付金
方法：手あげ3市町村で実施
アプリと自己血糖値測定器を併用した生活習慣の改善
対象：糖尿病予備群 HbA1c5.6%-6.4%
既往歴がない方



▼一例：みんな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）



**対象者に郵送
通知**



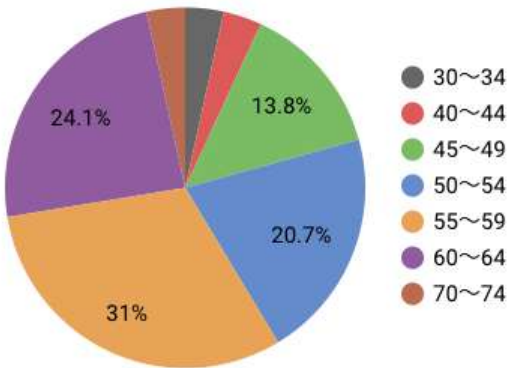
みんなチャレ
で生活習慣
改善継続中

熊本県様事例成果：プログラム継続率 **93%**

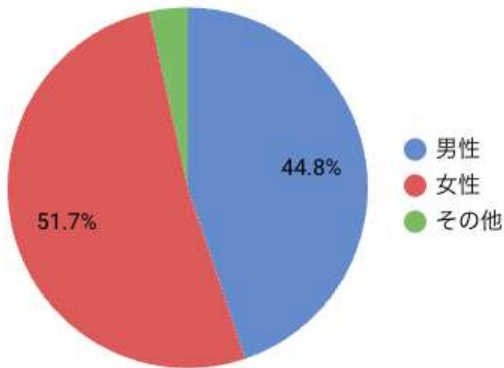
参加者数 (3市町村合計)
29

終了時参加者数
27

累計チーム参加者の年代内訳



累計チーム参加者の性別内訳



平均歩数

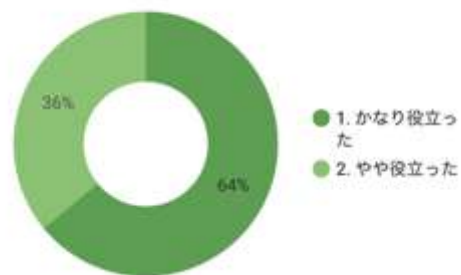


車社会・冬場でも
参加者の平均歩数は
7,000歩を達成

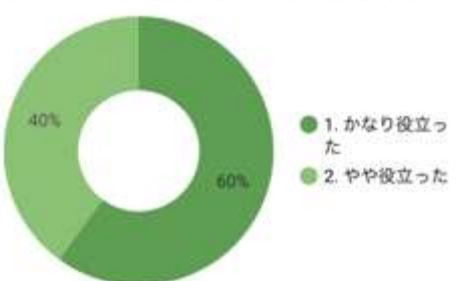
熊本県様事例成果：生活習慣の改善に役立った**100%**

参加者アンケート結果（N=25, 回答率86%）

みんなチャレは生活習慣の改善に役立ちましたか。



リブレは生活習慣の改善に役立ちましたか。



参加者のやり取り

食生活が改善



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違いますよね。

運動の習慣化



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なりました👏
2ヶ月後の測定まで頑張ります👏

継続効果を実感



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まで下がりましたー！
体重には中々現れなくてもちゃんと効果は出てるものですね👏

終了会での参加者の声



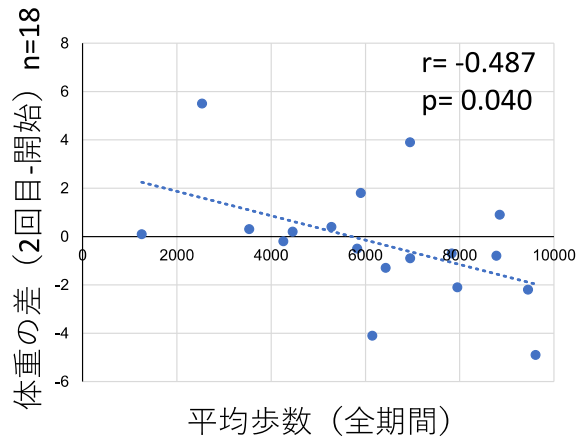
自分は糖尿病と関係ないと思っていたため、**今回の事業案内が来てびっくり**。心配になり病院に行ってみたら、境界型だと知ることができ、**絶対糖尿病にならないようにこれからも頑張ろう**と思った。



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。
毎日続けたら体重が7キロも減った！これからも続けたいと思う。

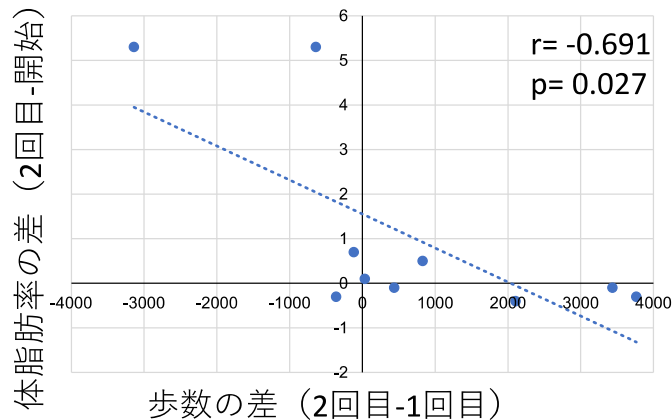
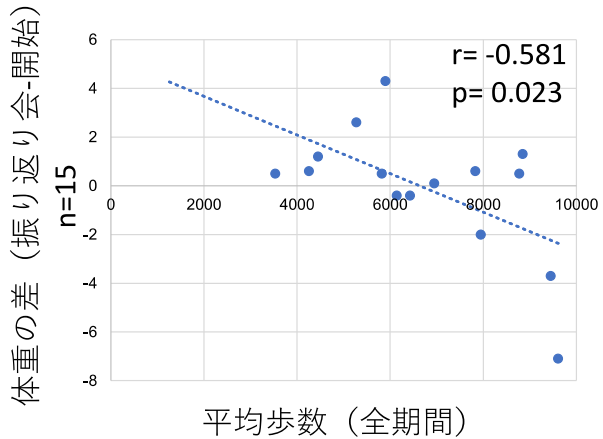
熊本県様事例成果：歩数と体重・体脂肪率などの関係に有意差あり

1回目／開始…事業開始時
2回目…2回目リブレ装着時（開始から2ヶ月半後）
振り返り会…開始から約4ヶ月後



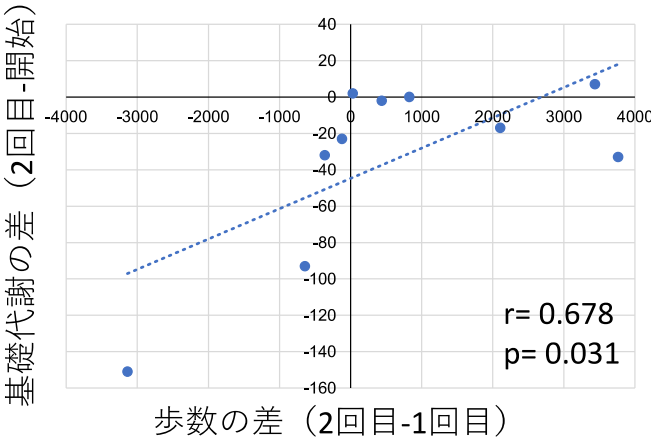
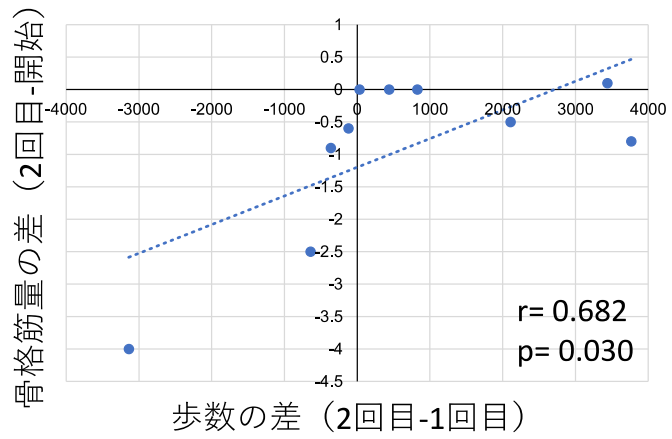
体重測定をした2自治体で解析

全期間を通して歩数が多い人ほど体重が低下
その効果は振り返り会の時まで継続



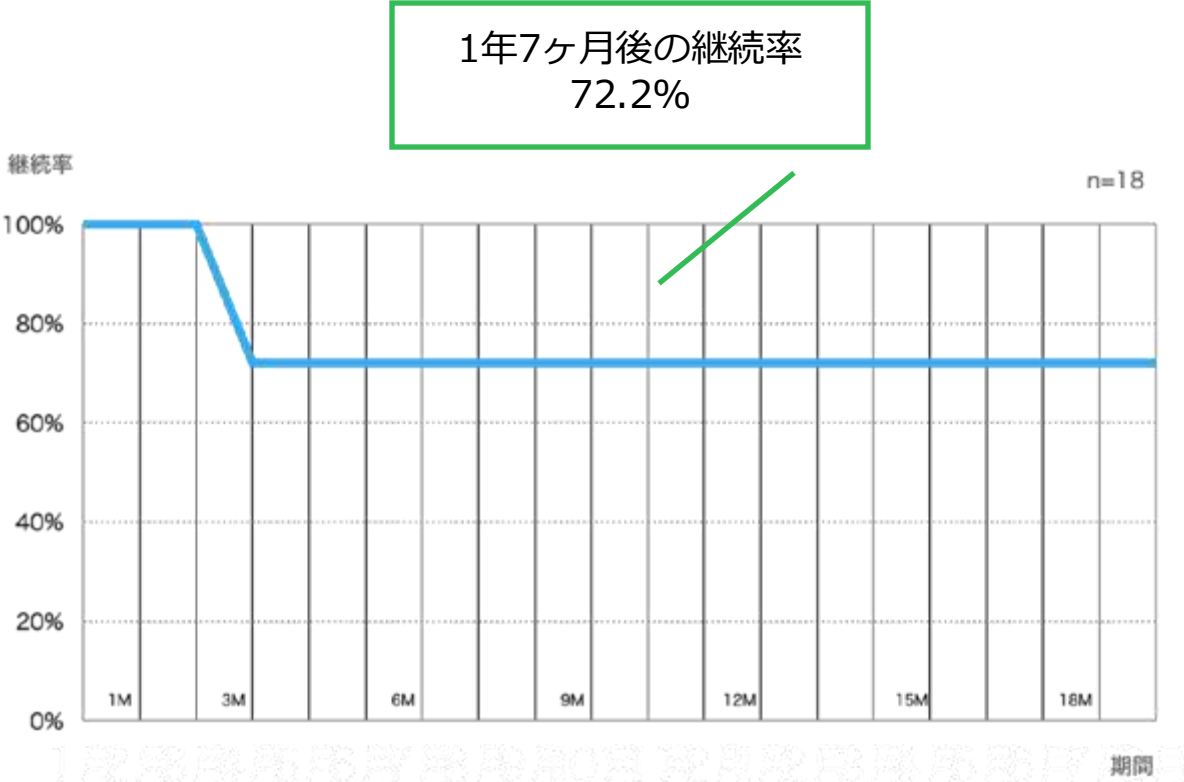
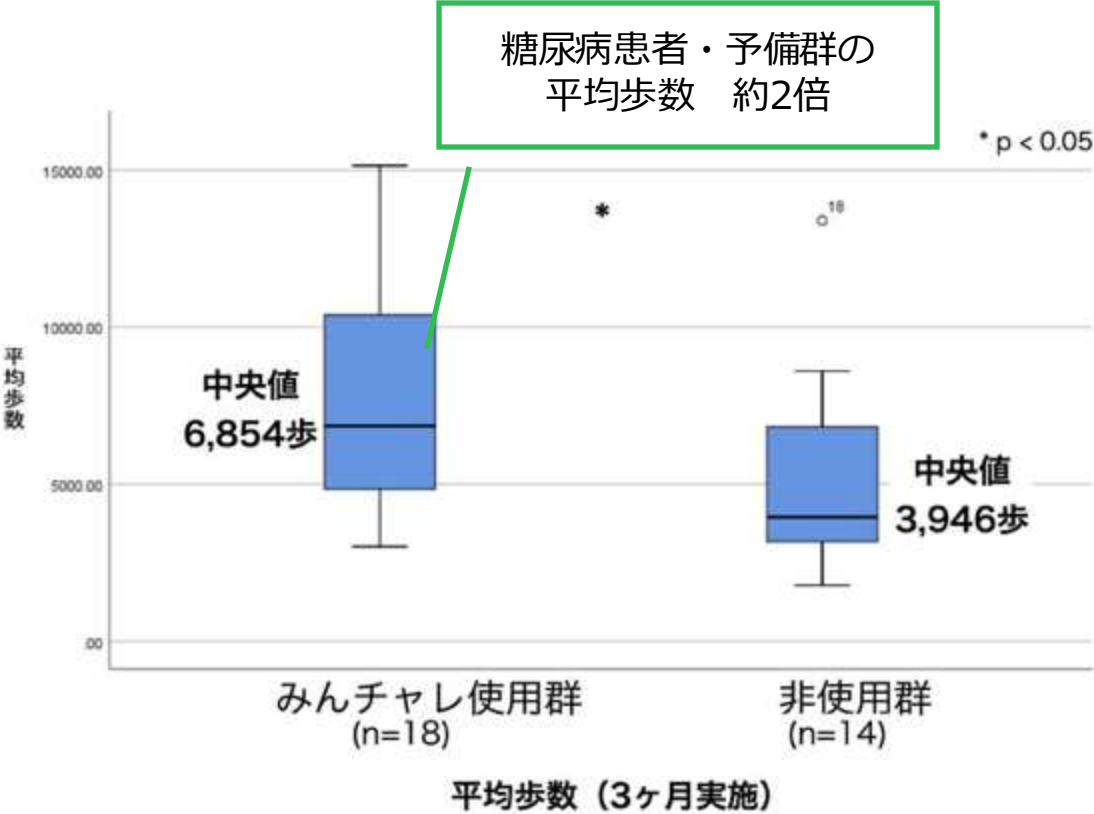
体組成測定を測定した1自治体で解析
n=10

歩数が増えている人ほど体脂肪率が低下し、骨格筋量・基礎代謝が上昇



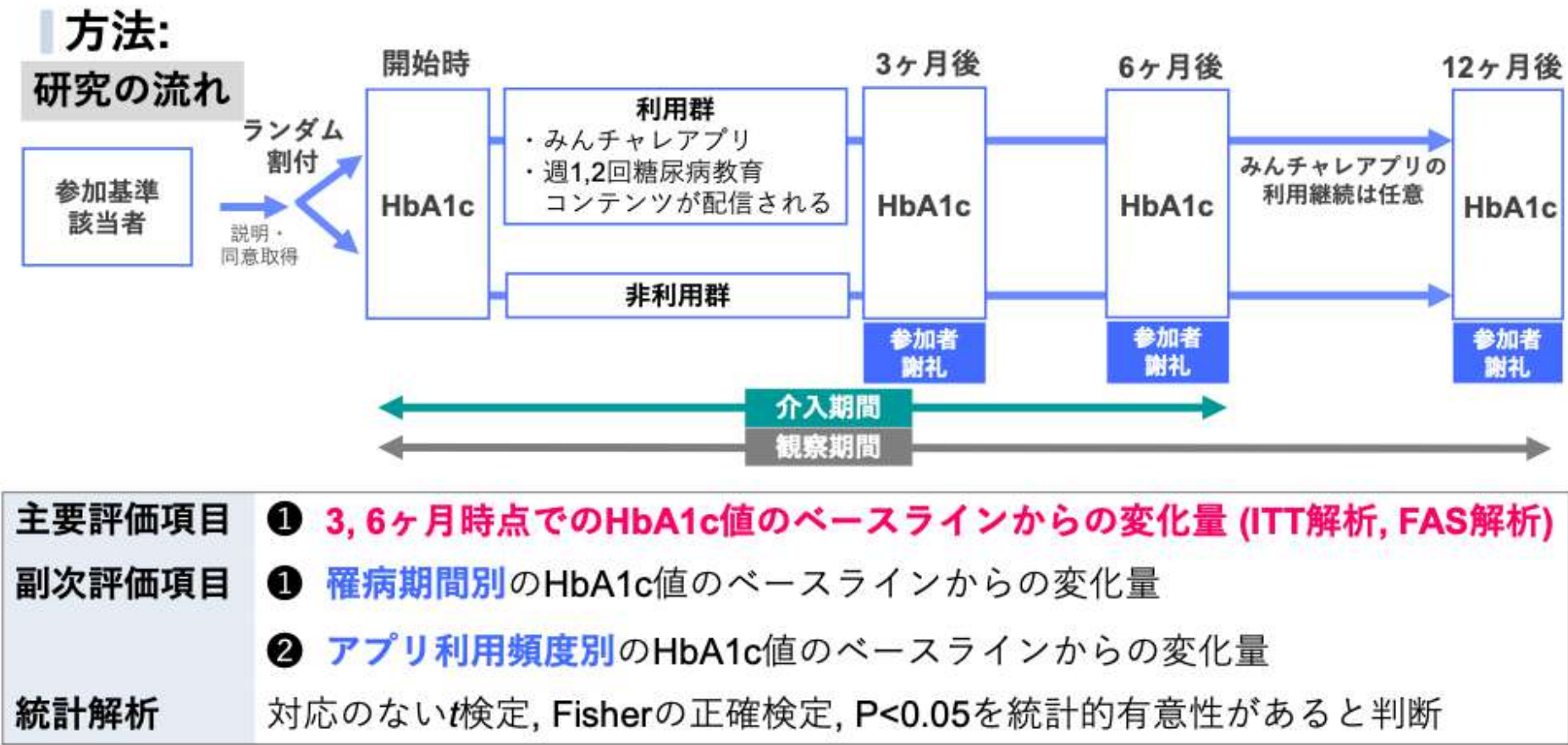
神奈川県様事例成果：ピアサポートによる運動効果と継続率
軽度糖尿病患者・予備群（40-70歳、HbA1c5.6%-7.0%未満）を対象にした2群ランダム化比較試験
みんなチャレ使用群にて①平均歩数が有意に増加 ②1年7ヶ月後の継続率は72%

第79回日本公衆衛生学会総会（東海大学 2020年10月）



山梨大学との共同研究：2型糖尿病におけるピアサポートアプリの血糖マネジメントへの効果
糖尿病患者（18-74歳、HbA1c7.0%-8.5%未満）を対象にした2群ランダム化比較試験

※山梨大学土屋恭一郎教授発表資料より引用



※診療報酬への影響なし、医師会への説明なし（研究目的）、対応表ありの匿名化で情報管理

山梨大学との共同研究成果：罹患期間が短い患者においてHbA1cが改善

※山梨大学土屋恭一郎教授発表資料より引用

結果のまとめ:



論文準備中

HbA1cの改善

罹病期間が**短い**

利用頻度が**高い**

みんチャレ利用群

歩数が非利用群
より**多い**

山梨大学との共同研究成果：ピアサポートアプリは時間・場所を問わず継続的支援が可能

※山梨大学土屋恭一郎教授発表資料より引用

考察: ピアサポートの有効性と最適なプログラム



日本人への効果

- ✓ 日本人は対面での自己開示や支援要請に慎重な傾向がある¹⁾。
非対面・匿名型のアプリ形式は、**心理的負担を軽減し参加への障壁を下げる**可能性。
- ✓ 協調行動を重視する日本文化において、**仲間と励まし合う**構造は**行動変容**が期待²⁾。



最適な対象とプログラム

- ✓ 自己管理アプリの効果は使用頻度に依存し、**高頻度利用者**で効果が大きい³⁾。
- ✓ **罹病期間の短い**患者は、自己管理行動が定着しておらず、**介入**が行動変容に**効果的**⁴⁾。



デジタル技術活用の有効性

- ✓ **手軽**に導入でき、**時間・場所を問わず継続的支援**が可能⁵⁾。
- ✓ DSMESの構成要素の中で**“知識提供” “行動変容支援” “心理的サポート”**が期待。

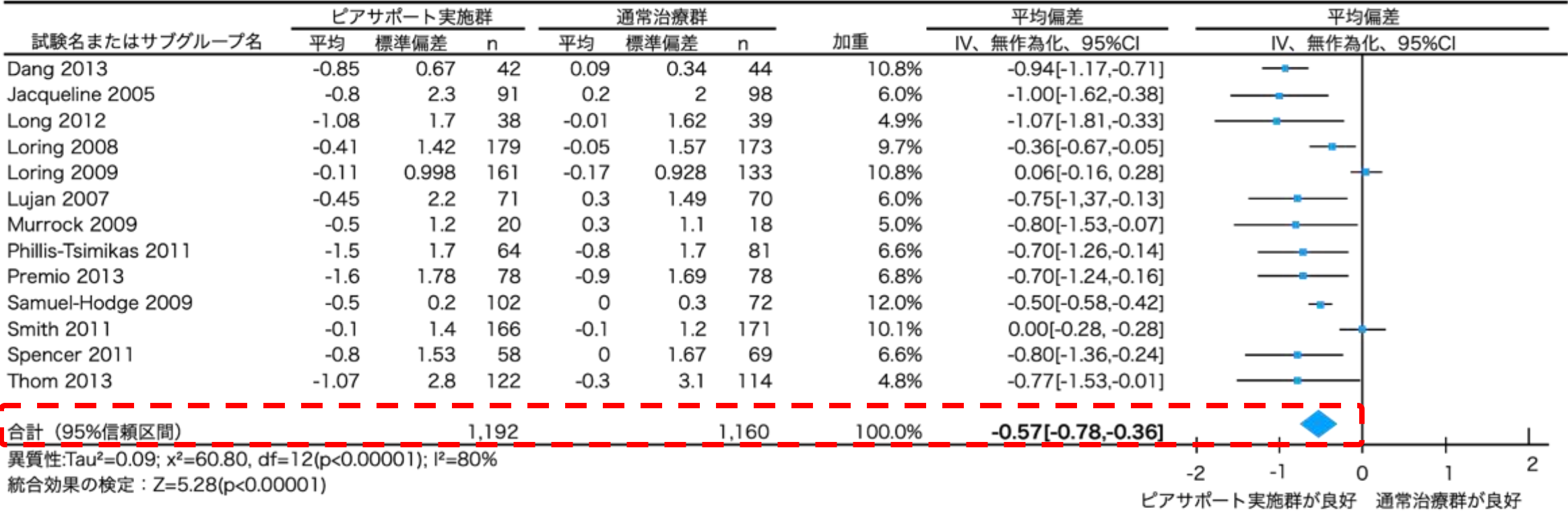
HbA1cの改善に寄与した**行動変容**の特定

介入終了後のみんチャレ**継続**の有無による**HbA1c**および**行動変容維持**への影響評価
モチベーションや性格、合併症の重症度に応じた**個別化支援設計**が重要⁶⁾

1) Kim HS et al. *Am Psychol* 2008;63(6):518–526. 2) Markus HR et al. *Psychol Rev* 1991;98(2):224–253. 3) Leung AWY et al. *J Med Internet Res* 2024;26:e53740. 4) Bukhsh A et al. *Diabetes Metab Syndr Obes* 2021;14:3331–3341. 5) Takahashi S et al. *JMIR Form Res* 2024;8:e43275. 6) Spahrkäs K et al. *BMC Public Health* 2024;24(1):20034.

2型糖尿病患者のピアサポートの実施／非実施によるランダム化比較試験において
ピアサポートを実施した群は実施しなかった群と比較し**-0.57%の低下が認められた**

※BMC public healthより引用



対象・方法 MEDLINE、EMBASE、Cochrane、Collaborative databaseより、2型糖尿病患者のHbA1cピアサポートの効果を評価した無作為化対象試験13試験(n=2,352)を抽出したメタ解析で、患者背景、サンプルサイズ、介入期間、ピアサポート実施者の種類、介入頻度等で層別した解析も実施した。対照(通常治療)群とピアサポート実施群とのHbA1cの平均偏差の差(95%信頼区間)をランダム効果モデルを用いて算出した。

全国46自治体・団体にて事業実施、現在拡大中！

健康づくりから重症化予防、高齢福祉（フレイル予防・デジタルデバイド解消）など複数領域で自治体事業実績があります

事例記事一覧



主な導入自治体（2025年9月時点、一部抜粋）

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

主な受賞歴



厚生労働省
健康寿命をのばそう！
アワード
優良賞

厚生労働省 令和5年版
厚生労働白書掲載
内閣府 令和7年版
高齢社会白書掲載

東京都「Tokyo区市町村DXaward2023」
行政サービス部門『優秀賞』を受賞
内閣官房「冬のDigi田甲子園」
ネット投票部門7位受賞

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

主な臨床研究実績（一部抜粋）

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
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、論文投稿中
		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
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 https://formative.jmir.org/2025/1/e72659
		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、論文投稿中
フレイル予防	慶応大学・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 https://aging.jmir.org/2024/1/e56184
		高齢者の身体活動量増加検証 (フォローアップ)	藤沢市・65歳以上の高齢者	2群比較	2023年、論文公開済 https://aging.jmir.org/2025/1/e66610
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、論文投稿中
フレイル予防	千葉大学・近藤克則先生	みんなチャレによる高齢者の身体活動促進によるフレイル予防事業の社会実装研究	みんなチャレを採用している複数自治体	インタビュー	2025年、研究実施中
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
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
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 https://formative.jmir.org/2024/1/e53759
		健常者・歩数変化検証 神奈川未来未病コホート+みんなチャレ介入	藤沢市・市民	RCT	2021年、論文執筆中
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 https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0305765
禁煙	北里大学大学院・産業医科大学	みんなチャレを使用した禁煙プログラムの禁煙成功率	現喫煙者の労働者	2群比較	2023年、論文公開済
		タバコの種類別 みんなチャレを使用した禁煙プログラムの禁煙成功率	現喫煙者の労働者	前向き	2024年、論文公開済

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2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

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「みんなチャレ」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
 2025.6 内閣府「令和7年版高齢社会白書」に事例掲載

 期間限定 



糖尿病重症化予防を目的とした
生活習慣改善最新プログラムのご案内

女子栄養大学 津下一代教授・林芙美教授監修※による生活習慣改善プログラム

※本プログラムは先生方の監修によりエーテンラボが策定しておりますが、国や研究班による策定・推奨プログラムではありません

他自治体や企業の参加者の方との期間限定合同実施となります（匿名参加）

申し込み

開始前準備

プログラム期間（6ヶ月）



申込フォームにて
個別申込

オンライン
開始会に参加

contents1 :  **みんチャL**（6ヶ月継続）



ピアサポート&お役立ちメッセージ配信

contents2 : グルコース測定（開始時/終了時2週間）



FreeStyleリブレ2による血糖変動モニタリング

contents3 : 目標設定と達成に向けた実践Tips（6ヶ月継続）



個人目標設定と目標達成のための実践Tips

contents4 : メールによるサポート（6ヶ月継続）



行動振り返り&音声コンテンツによる習慣化サポート

プログラム参加条件と除外条件

生活習慣改善に安全に取り組むことができる低・中リスクの方限定

※生活習慣に起因する糖尿病ではない方、重症化の疑いがある方、参加により健康にリスクが生じる恐れがある方は対象外

プログラム参加条件

- ☑ 生活習慣に起因する糖尿病もしくは糖尿病予備群であること
- ☑ 過去一年以内に特定健診・ドッグもしくは医療機関に受診をしており、臨床検査値を持っている
- ☑ 年齢が20歳以上65歳未満
- ☑ HbA1c及び血糖値が下記値であること

医療機関へ受診している方

HbA1cの値が6.0以上8.9以下
もしくは 空腹時/随時血糖問わず250mg/dl未満の方

医療機関へ受診していない方

HbA1cの値が6.0以上6.9以下
もしくは空腹時血糖110ml/dl（随時血糖140ml/dl）以上
140ml/dl未満(随時血糖 199mg/dl)

除外条件

プログラム対象外	詳細
生活習慣に起因する糖尿病ではない方	脾臓疾患による糖尿病もしくは糖尿病予備群である 内分泌・ホルモンの病気による糖尿病もしくは糖尿病予備群である薬剤の副作用による糖尿病である 1型糖尿病であるインスリンによる治療を受けている
重症化の疑いがある方	糖尿病性網膜症を合併している 心血管疾患（狭心症・心筋梗塞・心不全など）を発症している 脳卒中（脳出血・脳梗塞）を発症している 慢性腎不全を発症している 透析治療を行っている
参加により健康にリスクが生じる恐れがある方	医師から運動を禁止されている 自分でコントロールできない程の低血糖の既往がある 妊娠中である Ⅱ度高血圧以上である 脂質：LDL-C 180mg/dl以上 TG500mg/dl以上 ※脂質の除外は、医療機関へ受診していない方のみ対象

※プログラムの開始前後において、事務局より参加が不相当と判断された方も対象外とします

開始前準備：生活習慣チェックで現状を知る！

WEBフォームで食事や運動などに関する質問を回答し健康状態を**天気マーク**（☀️☁️☔️）で表示

身長・体重入力

生活習慣チェック

結果表示

＼今の自分を振り返ってみましょう／ 生活習慣チェック



所要時間目安：3分

これから、5つの生活習慣について回答していただきます。
【食事・飲酒・運動・睡眠・喫煙】

まずは、現在の身長と体重の入力から始めましょう！

身長*

半角数字 (XX.Xcm) cm

この項目に数字を入力してください

体重*

半角数字 (XX.Xkg) kg

次へ



食事について

食事の量や栄養バランスを意識していますか？*

- ☐ 1. はい
- ☐ 2. いいえ

外食または持ち帰り弁当・惣菜などを利用する頻度はどのくらいですか？*

- ☐ 1. ほぼ毎日
- ☒ 2. 週4～5日
- ☐ 3. 週2～3日
- ☐ 4. ほとんどない

朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取する頻度はどのくらいですか？*

- ☐ 1. ほぼ毎日
- ☐ 2. 週4～5日
- ☐ 3. 週2～3日
- ☐ 4. ほとんどない



あなたの体型は『肥満』

BMI 25以上

続いて、あなたの生活習慣チェックの結果はこちら！

【晴れ、くもり、雨】の5段階で表しています。晴れはあなたの痛み！
くもりや雨の場合は、あなたの生活習慣を改善することで今後のあなたの健康づくりに役立ちます。

食 事：☁️

飲 酒：☔️

運 動：☁️

睡 眠：☁️

喫 煙：☀️

開始前準備：オンライン説明会でモチベーションを高めてスタートダッシュ！

目的：参加者の「始める」をサポート

方法：zoomウェビナー

所要時間：30分

内容：

- ・プログラム全体の内容
- ・糖尿病について知る
- ・続けるためのポイント
- ・測定器の説明・みんなチャレの体験

point

- ☑ 顔出し、音声なしで気軽に参加可能！
- ☑ 仲間の存在を感じるワークもあり！
- ☑ 複数日程から選べる！
- ☑ 説明会に参加できない方にはeラーニングをご用意！

例：糖尿病について知る（一部抜粋）

糖尿病ってどんな病気？

インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気



血糖値トレンドの見方（グルコース値の背景色）

理想は「範囲内（グリーン）」が表示されていること

解釈方法	判断基準	表示色	表示内容
高い	>240mg/dL		高グルコース
やや高い	181～240mg/dl		目標グルコース値範囲外
正常	70mg/dL～180ml/dL		目標グルコース値範囲内
低い	<70mg/dL		低グルコース



例：測定器について知る（一部抜粋）

contents 1 : **みんなチャレで仲間と生活習慣の改善に取り組む！**

同じ悩みを持つ人同士で5人1組のチームにニックネーム（匿名）で参加

※チーム組みは事務局にて実施

ピアサポートの効果で生活習慣改善が続く

お役立ちメッセージを週3回配信



カレーから行きたいところをグッと堪えて、ひじきサラダとキャベツの和え物から食べましたっ！



同じく皆さん頑張りましょう。
今日の夜は、野菜なしの玄米とシチューとスープ食べたんですがそれほど数値が上がリません
やはり、玄米が良いのかも?!



外は寒いので家の中で足踏み運動

玄関にスニーカーを置きときにいつでも運動できる環境にしておく、これってすごい大事なこと



ネイビー 午後3:59

缶詰や冷凍の魚は、手間のかかる下処理が済んでいるからとても便利 食べたいときに、必要な分だけ手軽に食べられるのも魅力だにや



ネイビー 午後3:58

contents2 : **グルコース測定により自身の血糖トレンドを知る！**

FreeStyleリブレ2による血糖変動を自己モニタリング（開始時/終了時2週間実施）

FreeStyleリブレ2



- ・装着してから2週間グルコース値を測定可能
- ・食事や生活習慣が血糖に影響することを視覚的に理解できるため生活習慣改善の意識づけとなる
- ・クーポンコードを提供してご自身で日本調剤オンラインストアから無料購入

<https://www.freestyle.abbott/ja-jp/products/freestyle-libre-2.html?srsId=AfmBOoocgn1S6FDMdxifGYrZENlMImUYfF-s4h1Q5g30mHTQImky1xrQ>

contents3：目標設定＆目標達成に向けた実践Tipsでやるべきことを明確に！
生活習慣チェックの結果をもとに、参加者が自身で取り組みたいチャレンジ（行動目標）を選択！
実践方法もわかる！

選択できるチャレンジ（行動目標）イメージ

食事編

1 腹八分目を意識して食事をする



腹八分目で腹気を防ぐ！

こんな方におすすめ

- BMIが25以上
- つい満腹になるまで食べてしまう

2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べる



定食のように！

こんな方におすすめ

- 食事は単品料理で済ませがち（例：麺類、丼ものなど）
- 栄養バランスを考慮していない

3 主食で、精製度の低い穀類を1日1回以上食べる（例：玄米、ライ麦パン）



減らすより、質を置き換え

こんな方におすすめ

- 主食は白米とパンを食べることが多い
- 食物繊維を摂取した食生活を送っていない

4 肉加工品（ベーコン、ソーセージなど）食べる頻度を減らす



他の食品に置き換えよう

こんな方におすすめ

- 肉加工品を食べることが多い
- 脂質が多いお肉を食べることが多い

5 肉よりも魚を食べる頻度を増やす



肉と魚を交互に

こんな方におすすめ

- お肉料理を食べることが多い
- 魚はほとんど食べない

6 就寝前2時間以内に夕食をとる頻度を減らす



夕食の時間を決めよう！

こんな方におすすめ

- 就寝直前に夕食を食べることが多い
- 食事を摂る時間が不規則

7 朝食は必ず食べる



手間をかけずにできることから

こんな方におすすめ

- 朝食を抜くことが多い
- 食事を摂る時間が不規則

8 ゆっくりよく噛んで食べる



飲み込む前にとあと10口

こんな方におすすめ

- 食べるのが速い
- 満腹を感じにくい

9 野菜料理などの噛みごたえのある料理を毎食食べる



よく噛んで早食い防止！

こんな方におすすめ

- 食べるのが速い
- 日頃から野菜を意識して食べていない

10 甘い飲み物や菓子類を食べる頻度を減らす



例：夕食の一部を間食に！

こんな方におすすめ

- 砂糖入りの飲料を飲むことが多い
- お菓子を摂ることが多い

11 菓物は適量（80kcal/日程度）にしてジュースや加工品の利用は最小限にする



80kcalの目安量（例）

こんな方におすすめ

- 果汁、野菜飲料（ジュース）を飲むことが多い
- 菓子や清涼飲料水を頻りに摂る

12 はんぺん、練麩などの主食同様に組み合わせた食事をやる



野菜料理にチェンジ！

こんな方におすすめ

- 主食の量を減らすことが多い（例：ラーメンとご飯、おにぎりなど）
- お肉や魚、野菜料理をダブルで食べる

お酒編

15 週に1～2回は飲まない日を作る



飲まない曜日を定める

こんな方におすすめ

- ほぼ毎日お酒を飲んでいる
- 飲み過ぎが多い

16 1日に飲む量を減らす



サイズダウン

こんな方におすすめ

- 1日に1合以上飲んでいる
- ストレス発散のためにお酒を飲んでいる

運動・その他

17 週3日、1回あたり20分程度の有酸素運動を行う



例：少し早歩きしてウォーキング

こんな方におすすめ

- 座っている仕事が多い
- 1日8000歩も歩けない

18 週2日、10回1セットのややきつと感じる筋力トレーニングを行う



例：スクワット

こんな方におすすめ

- 座っている仕事が多い
- 運動の時間をなかなか確保できず運動不足

19 毎日体重を測る



毎日同じタイミングで

こんな方におすすめ

- 体重を測る習慣がない
- 減量が必要

⑩週2日、10回1セットのややきつと感じる筋力トレーニングを行う

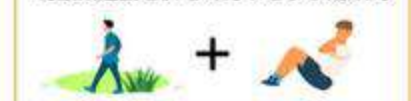
医療機関に通っている人は、主治医と相談して実践してください

運動は、

- インスリンの効き目を改善し、血糖コントロールを安定させる
- 脳梗塞、心筋梗塞などの発症を予防する

筋肉は、糖の貯蔵に大きな役割を果たしている

有酸素運動と併せて行うとより効果的



まずは軽い負荷から！

負荷：まずは軽くOK

何を：スクワット

回数：10回

いつ：（例）歯磨きしながら、テレビCMの最中

怪我防止のため、運動前後に必ずストレッチを行いましょう

慣れてきたらややきつと感じる程度に

負荷：ややきつと感じる

何を：トレーニング（次項参照）

回数：回数増やす/負荷をかける

セット数：1～3セットまで上げてOK！

contents4：定期チェック&音声コンテンツによる習慣化サポート！

メール回答で現状の可視化&アドバイスにより自己改善に取り組める！

定期チェック



定期チェック
今の自分を振り返ろう

体重の確認

現在のあなたの体重は？
過去3か月以内に計測した体重を入力してください *

kg

ブチアドバイスもあり

糖尿病は、
体重コントロールが大切な病気です

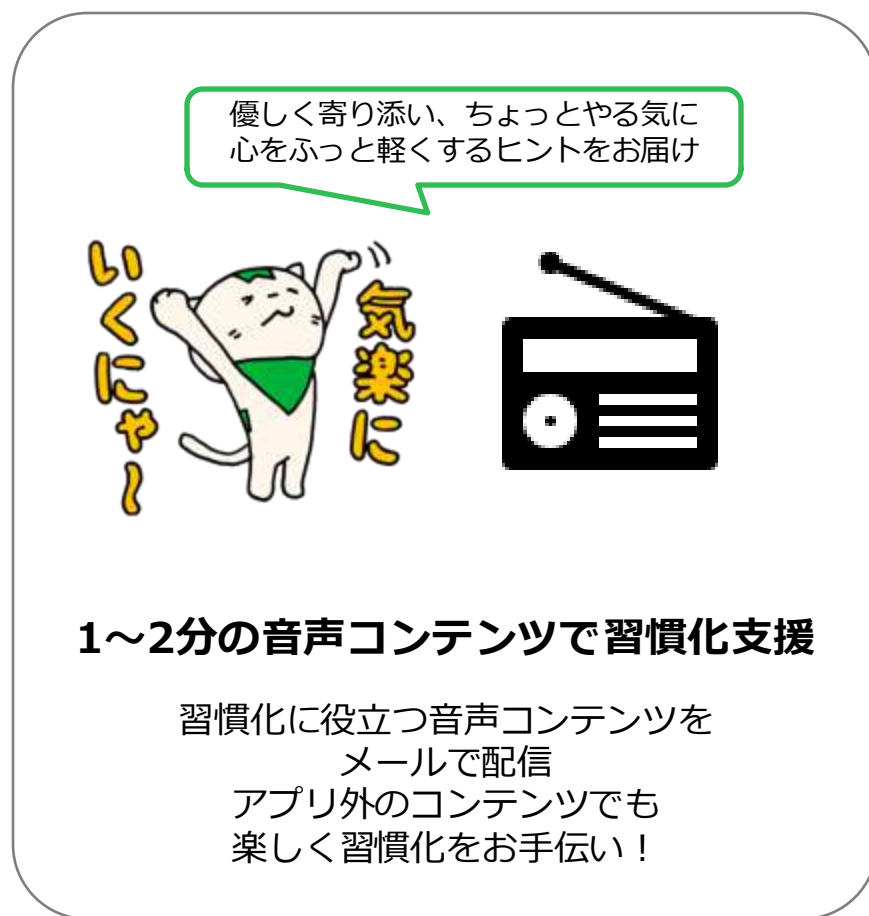
糖尿病における目標体重の目安は「BMI 22」です。
※ 目標体重kg = 身長m × 身長m × 22
肥満ではない場合、必ずしも減量を必要とするわけではありません。
医療機関に通っている人は、主治医と相談して実現してください。

振り返ろう

みんなチャレについて

送信

音声コンテンツ



優しく寄り添い、ちょっとやる気に心をふっと軽くするヒントをお届け

いくにゃー 気楽に

1～2分の音声コンテンツで習慣化支援

習慣化に役立つ音声コンテンツを
メールで配信
アプリ外のコンテンツでも
楽しく習慣化をお手伝い！



プログラム評価：行動変容および臨床検査値を評価

プログラム期間中に2回の自記式フォームを用いて評価

開始時

3ヶ月目

終了時



- 生活習慣チェック
- 1年以内に測定した臨床検査数値
- 服薬状況
- 身長、体重 (BMI)



- 生活習慣アンケート
- 身長、体重 (BMI)



- 生活習慣アンケート
- 身長、体重 (BMI)
- 服薬状況

生活習慣改善最新プログラム

【令和7年度 実施期間】

令和8年1月開始予定

【令和8年度 実施期間】

令和8年5月開始予定（スケジュール最終調整中）

※年複数回実施予定

※自治体専用ページ（管理画面）のご提供はありません
フルパッケージサービスとなります



プログラムや参加者条件、金額などの詳細はお気軽にお問い合わせください



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>

