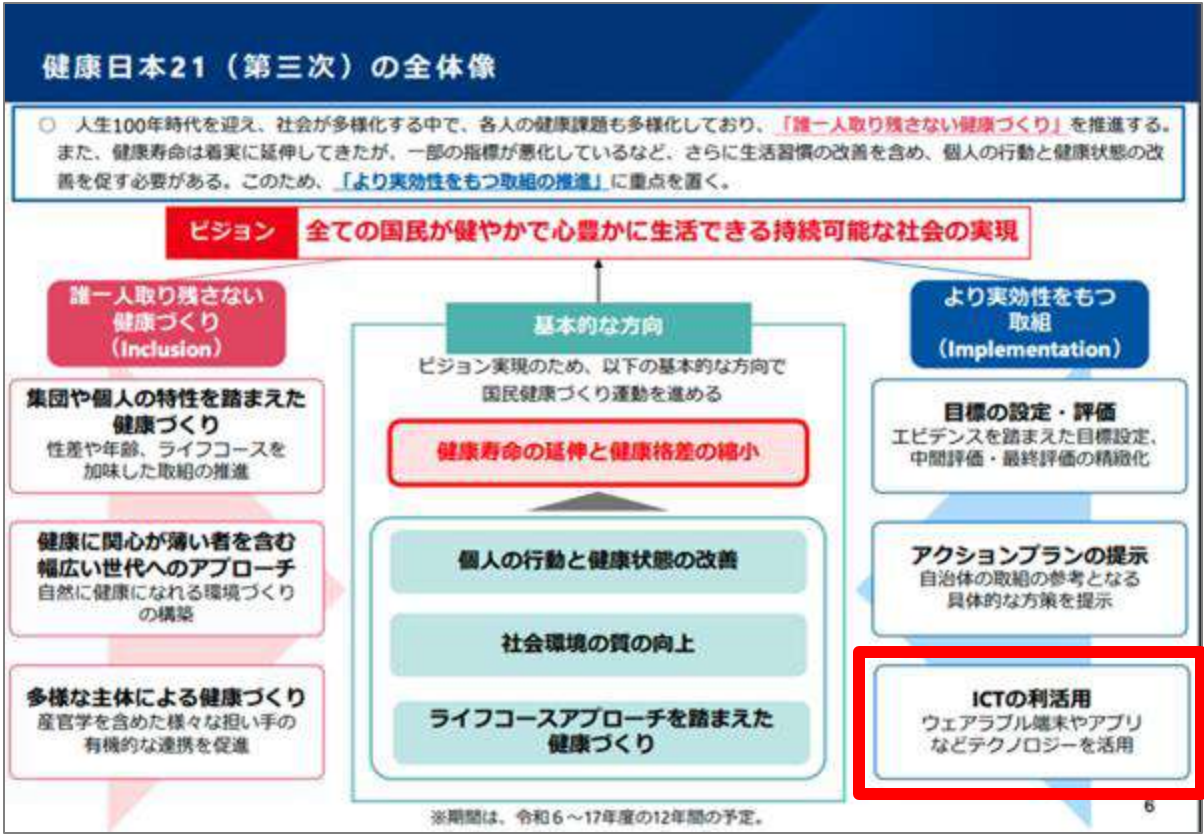




ピアサポート型アプリを活用した
持続可能な高齢者向け
「デジタルデバイド解消」及び
「フレイル予防」事業のご提案_{v6}

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

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。

一体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¹⁹。

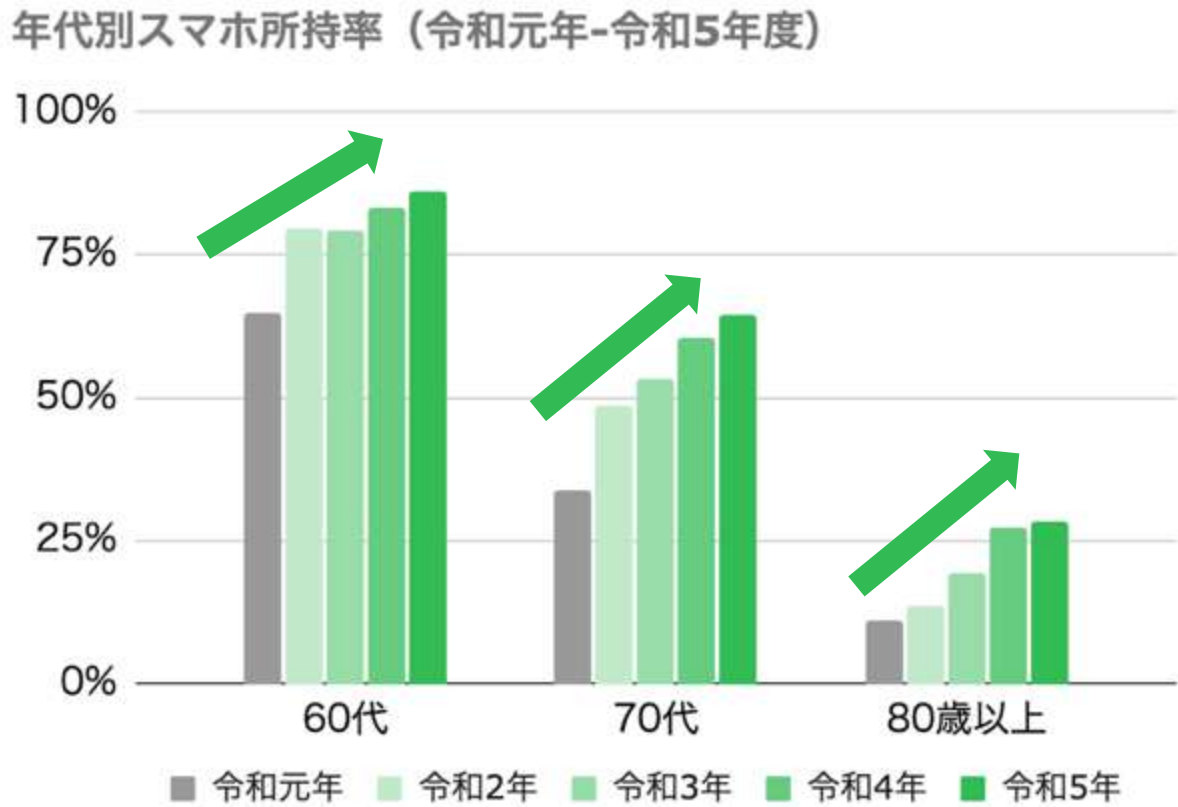
出典：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第3版」（令和6年3月）P. 39、P. 109
<https://www.mhlw.go.jp/content/001239590.pdf>

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>

高齢者のスマホ所持率は年々上がっている (図1)

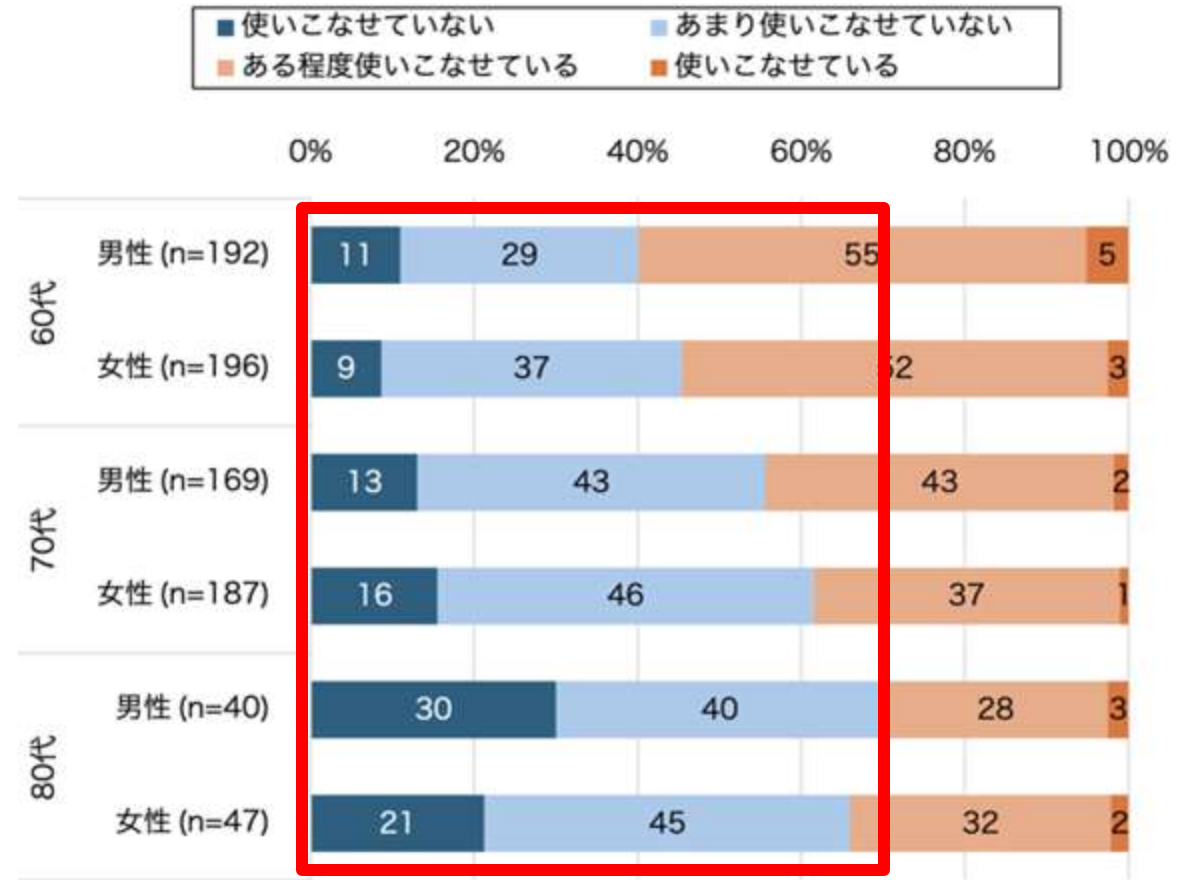
しかし、スマホ所有高齢者の約4～7割が**スマホを使いこなせていないと実感** (図2)

図1. 高齢者の年代別スマホ所持率



出典：総務省「令和元年～令和5年度 通信利用動向調査」より当社作成

図2. スマホを使いこなせているか【年代別】 (2024年8月8日発表)



出典：NTTドコモ・モバイル社会研究所「2024年シニア調査」 (2024年3月18日)

デジタルデバイド解消のため高齢者が日々利用し続ける機会を創出

ピアサポート効果※のある「みんなチャレ」を活用することで実現

5人1組でチームを組み、フレイル予防にもつながるウォーキング目標に取り組むことで
仲間とスマートフォンでの交流を楽しみながら、カメラや文字入力などの基本操作の習得とともに健康維持を目指せます！

※ピアサポート…仲間との助け合い

導入自治体様の声（弊社事例ページより抜粋）※詳細はこちら👉<https://minchalle.com/case-study/>

デジタルデバイド解消事業 東京都墨田区様



令和7年版
高齢社会白書掲載！
Tokyo区市町村
DXaward2023
行政サービス部門
優秀賞受賞！

老人クラブの方々がみんなチャレの交流によって、仲が一步近づき、クラブ内の話題の一つにスマホが上がるようになったのが良いことだと思っています。やはり話題に上がらないと、なかなか持っていない人がスマホを持ちたいと思うようにはならないと思うので、今やってる方たちがちょっとしたインフルエンサー役になってくれればいいなと思います。

内閣府 令和7年版高齢社会白書掲載記事

https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2025/zenbun/pdf/1s3s_07.pdf

フレイル予防事業 東京都府中市様



令和5年版
厚生労働白書
掲載！
第10回健康寿命を
のばそう！アワード
受賞！

実施したアンケートでは参加者の93%が歩くことを意識するようになった、94%が今後もみんなチャレを使い続けたいと回答しています。高齢者からは「みんなチャレを始めて写真を撮るので外に目が向くようになり、世界がきれいにみえるようになった」と聞き、長く介護予防に関わっていた職員もそのような感想は初めて聞いたと驚いていました。運動の継続だけでなく、心の健康にも繋がっているようです。

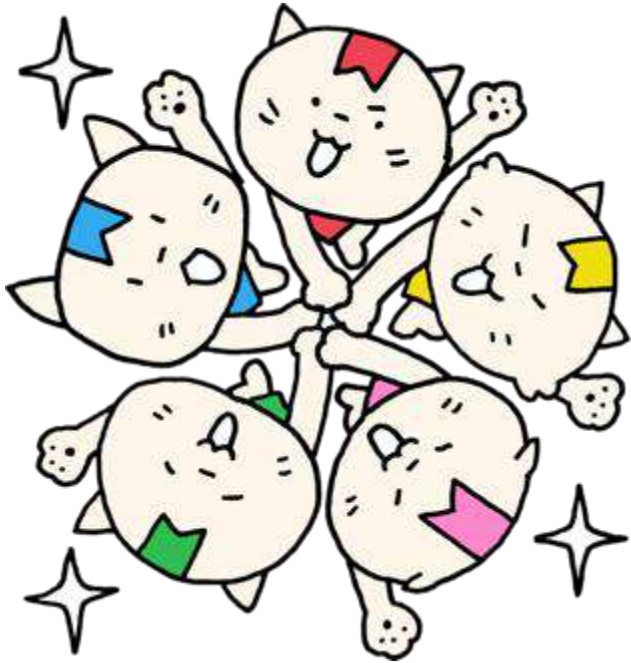
厚生労働省 令和5年版厚生労働白書掲載記事

<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/22/dl/1-03.pdf#page=41>

習慣化アプリ「みんなチャレ」を活用し
住民自ら行動変容を起こすことで、**健康寿命の延伸と自立した社会の実現へ**

デジデバ解消 × フレイル予防

スマホを習得しながら健康への意識変革が実現



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**スマホアプリ
ピアサポート（仲間同士の助け合い）により**孤立・孤独対策にも**
つながる相互見守り効果もあり

高齢者が**積極的に楽しく**継続できる自助&互助の仕組みを搭載

ルールはたったひとつ、毎日その日撮影した写真をチームのチャットに投稿するだけ！

- ✔ 直感的な操作で簡単&迷わない&続けやすい！
- ✔ ルールをつくることで、他のコミュニケーションアプリと違い毎日投稿する意識づけ&コミュニケーション活性化！
- ✔ お互いの励まし&アドバイスでいつの間にか習慣化！

歩数チャレンジは簡単3ステップ！

Step1

5人1組でチームを組む



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

Step2

毎日仲間に写真を送る



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

日次報告による認知行動療法：自助効果

STEP3

ピアサポート&楽しい会話



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

仲間同士の励まし合い：互助効果

一般的なチャットツールとの違い

一般的なチャットツール：お互いに用事がないとコミュニケーションを開始できず、継続することも難しい

みんなチャレ：1日1回写真を投稿するルールがあり、その際に歩数が自動連携されチームメンバーに知らされる仕組みで、写真投稿時にメッセージも送信可能

毎日「写真を撮影する」「投稿する」「歩数を意識する」「スマホに文字入力する」「メンバーの写真をOKする」という行為を行うことで、自然とスマホ習熟度を向上させる効果と、励まし合いによるコミュニケーション活性化効果があります。

アプリ比較	みんなチャレ	LINE
投稿頻度	1日1回！	用事がある時だけ
用途	チームの目的に応じた活動報告	連絡
投稿内容	写真+コメント	コメントが主

高齢者の皆さんの実際のやりとり

普段はみんなチャレで、たまにリアルで茶話会で会うなど
オンラインとリアルのハイブリッドな交流が実現！

ピアサポート（互助）
の効果あり



運動・食事だけでなくその入口となる**社会参加に効果あり**

社会参加

仲間との励まし合いや
交流きっかけで
運動、食事への積極的かつ継続的行動変容につながる



社会参加
趣味、就労
ボランティア
など



ドミノ倒しにならないように！

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口です。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢
フレイル予防ハンドブック

運動

報告しあう事で
歩数を意識
写真を撮りに
自然と外出も！



[11,021歩]
みんなチャレのお陰で今まで
気づかなかった様々な紫陽
花をあちこちで楽しむこと
ができます。
紫陽花って種類が多いので
すね😊

運動
身体活動
運動など



栄養
食
口腔機能



皆様、こんばんは！
冬支度はもうお済みですか？
寒い季節になるとお鍋ですね～
お鍋は野菜がたくさん摂れるのでお勧めです。
1日お野菜350gとりましょう

食事

栄養士からのアドバイスで
食事をサポート！

※フレイル予防3つの柱

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

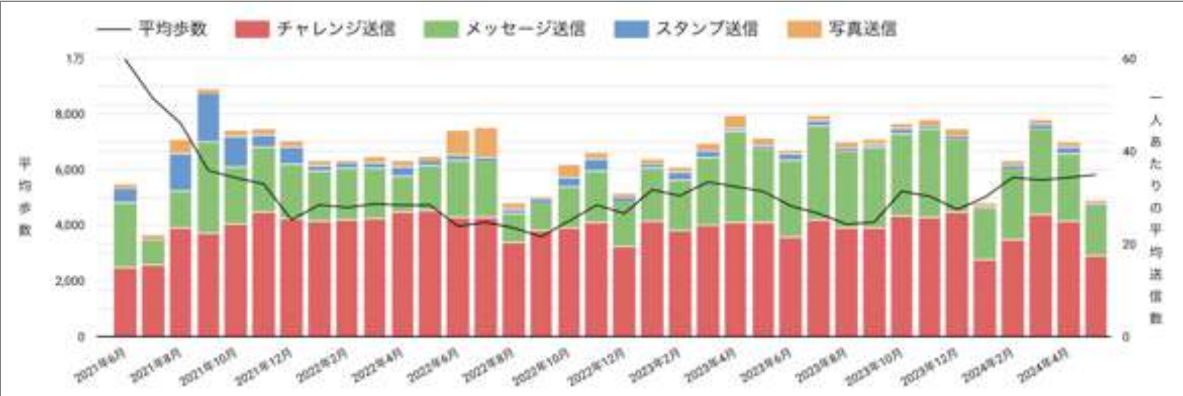
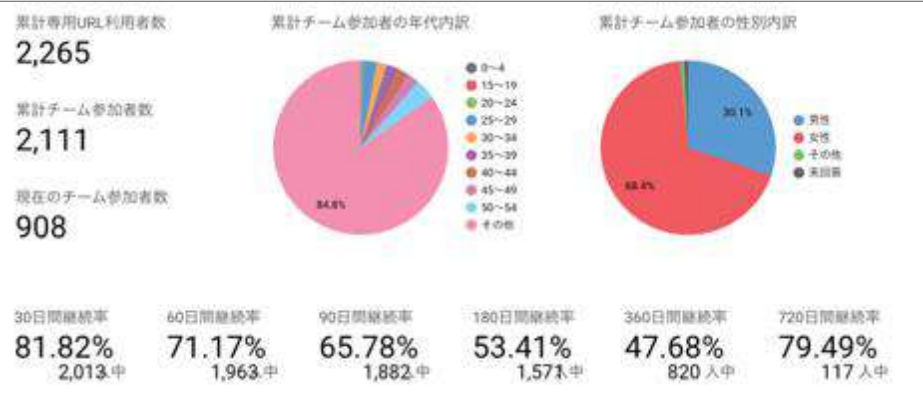


効果検証、分析結果をご提出

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。

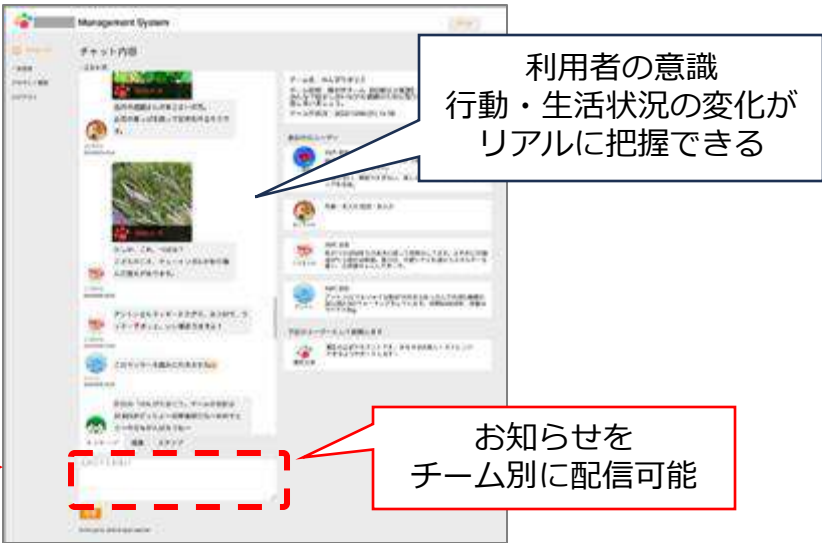
ダッシュボード（定量データ）

事業実績がリアルタイムで確認可能！



管理画面（定性データ）

利用者同士の助け合いや楽しそうなやり取り、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！



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

お知らせを
チーム別に配信可能

自身の頑張り[※]が地域の社会貢献につながる！ 寄付プロジェクトの実施により取り組みのきっかけをつくります

寄付のしくみについて

コインでの寄付目標を達成することで、こども食堂など自治体指定の寄付先に寄付することが可能です。
財源は自治体と健康連携協定を締結している企業様やご縁のある企業様からご負担いただく仕組みです。

-  **インセンティブ予算がなくても実施可能！**
企業様から寄付財源をいただくためインセンティブ予算がなくても実施可能
-  **面倒な調整は不要！**
企業様をご紹介いただくだけで調整から寄付完了まで弊社で実施します
-  **継続モチベーションにつながります！**
寄付が励みになる！というお声を多数いただきます。

寄付された方の声 ※実際のチャット内コメント抜粋



すみれ 07:47

おはようございます。
3000 コイン寄付出来ました🎵。
お金で寄付はしてましたが、自分の努力で寄付出来た事は👍👍とても🎵😍
🎵嬉しいです。これから寄付出来るように頑張りたいです😊

他自治体様での寄付事例



府中市 × みんなチャレ

【第3回】
【コロナ対策支援】
食料に困窮する大学生を応援しよう

50000 コインで1人分の食料支援が寄付されます。
全体で200人分の寄付を目指しましょう。

113 / 200 人

6500 / 50000 コイン

100コイン

寄付する

コインが不足しています。100 コインから寄付できます。
0 コイン寄付済み 77 コイン所持
1人1500 コインまで寄付できます。

プロジェクトの概要

【協力：府中市、フードバンク府中】
【協賛：明治安田生命保険相互会社】

寄付を実施しました！



明治安田生命様からフードバンク府中様への寄付実施

多くの皆様にコインを寄付いただき目標を達成することができました。ご協力いただいた皆様、誠にありがとうございました。

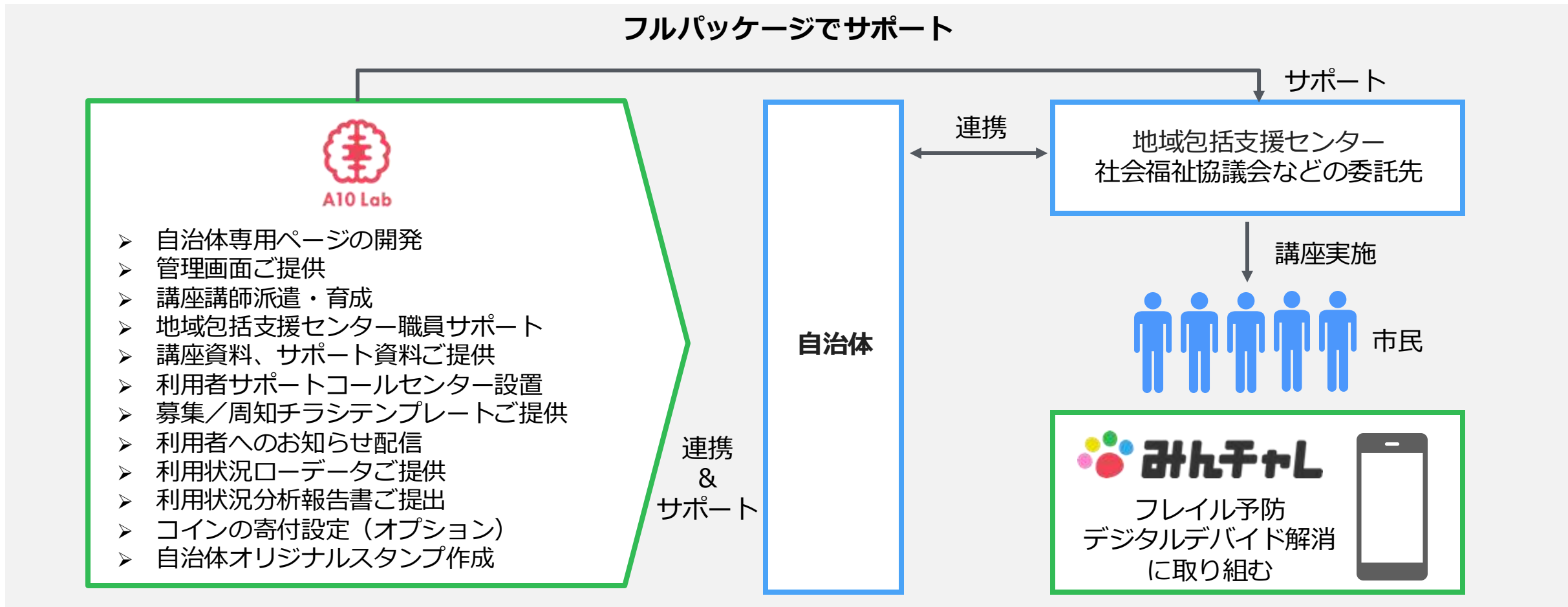
府中市では、ご協賛いただいた明治安田生命保険相互会社様からフードバンク府中様へ寄付を実施いたしました。



フードバンク府中様でのフードバンク実施の様子

ICTを活用した高齢者向け事業をフルパッケージでご支援

アプリ／システムのご提供だけでなく、関係者の皆様への説明・サポートや周知媒体テンプレートの提供
開始時の講座講師派遣・参加者向け資料の提供など、ご負担少なく新規事業が開始できるよう支援します！



初年度にフルサポートでプログラムを構築し
次年度以降は地域で自走し続けられるしくみもご提供可能

…エーデンラボサポート範囲

初年度

次年度以降

- 自治体専用ページの開発
- 各種設定
- 管理画面のご提供
- 講座講師派遣・育成
- 初年度立ち上げ支援

- サービス・自治体専用ページの保守
- 各種資料のご提供（講座資料、チラシテンプレート）
- 利用状況分析報告書ご提出
- 講師育成・自治体職員サポート、継続的なご提案
- 利用者サポートコールセンター
- 寄付ページの開設（オプション）

みんなチャレ最大の特徴である「ピアサポート」
により利用者が自走できるしくみを初年度に構築
**次年度以降は最低限のコストで持続的な
デジタルデバイドの解消、フレイル予防が可能に！**



リアルとデジタルのハイブリッド活用でフレイル予防の自走を強力サポート

利用開始時は、リアル開催での**使い方講座**にて、アプリの利用推進および自走のサポートを実施します。

その後はアプリ内チームメンバー同士のピアサポートと経験豊富なコールセンタースタッフによる継続的なサポートで高齢者の方が楽しく継続し続けられる仕組みをご提供！

事業周知

広報誌で広く周知

地域包括支援センター
通いの場の参加者

フレイル予防教室や
スマホ教室とセット

老人クラブメンバー
から拡散

利用者からの口コミ
紹介

チャレンジ期間

講座1回目

利用1週間

講座2回目

習慣化・継続利用

使い方講座について

- ・使い方講座（リアル開催）を実施
- ・1人あたり2回参加
- ・1講座20名ずつ
- ・同じ講座参加の5名ずつでチームを組む

↓1週間各々で利用

- ・1週間後同じメンバーで集まり
- ・目標設定の見直しやおさらい、コイン利用方法（寄付方法）を実施



チームで継続

- ・チームでコミュニケーションを取りながら目標に取り組む
- ・1日1回のチャレンジ（写真）投稿
- ・OKボタンで承認しあう
- ・茶話会などたまにチームでリアル交流
- ・地域貢献活動への寄付



大交流会

継続促進

年に1度（年度末）利用者全員が集まりリアル交流の場も設けることで士気を高め、継続促進を後押しする



表彰式などの
コンテンツで
モチベーション
を維持



コールセンター（電話サポート）

他自治体様での実績をもとに高齢者の方が自走し継続しつづけられる仕組みをご提供！

認知フェーズ

1回目（1時間半）

- ・ 概要説明（目的・しくみ・ルール）
- ・ アプリインストール
- ・ アプリ体験
 - ・ チーム組み
 - ・ 目標設定
 - ・ 投稿・OKボタン等をチームで実践
- ・ 翌日以降毎日実施いただくことの確認
- ・ 電話問い合わせ先の確認

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の楽しさ体験
- ・ 目標に対する達成感や難易度の実感
- ・ 利用する中での疑問点浮上
 - ・ 使い方がわからない
 - ・ アプリがみあたらない 等

理解深耕・自走フェーズ

2回目※1週間後（1時間）

- ・ 感想
- ・ 疑問点の払拭
- ・ チームごとに目標設定の見直し
- ・ 応用
 - ・ 貯まったコインの使い道
 - ・ 寄付のやり方



シニア対応を考慮したマニュアルと専任スタッフによる安心のサポート

他自治体様での対応実績から構築したマニュアルをもとに安心してお任せいただける体制でサポート！

 多くの対応実績あり&傾向に合わせたマニュアル完備！

高齢者の方ならではのつまずきポイントを考慮したマニュアルを構築し、常にアップデートしています。
専任サポートスタッフによる、一貫性をもちつつも高齢者の方に寄り添うを対応を心がけています。
応対履歴もご提出し、高齢者の方のインサイト発見にお役立ていただけます。

実際のやりとりの一部

お問い合わせ内容	回答
1/23から2月半ばまで3週間入院し、足を手術するため歩行が困難になる。3週間のうち1週間くらい、その日のチャレンジ写真が撮れず歩行もできないが、どうしたら良いか？	チャレンジ投稿しなくてもスタンプや文字だけで自動退出は防げます。歩数達成しなくても大丈夫。事情だけ簡単でいいのでチームのメンバーに伝えておいていただくと良いです。 →チームに残れるなら安心した！よかった！とのことでした。リハビリが終わったらちゃんと歩きたいとのこと。お大事に無理はせずにとお伝えして終話。
アプリを開くたびに更新するかをきかれる。お金がかかるかもしれないから更新ができずにいる。どうしたらいい？	スピーカ操作により文言を読み上げていただいたところバージョンアップのお知らせと判明。対応後アプリについて語っていただく。 「これって期限ないんでしょ？毎日続くんじゃ？わたし皆勤賞なのよ」→スタッフ：おお！皆勤賞？すごいですね！ 「毎日ラジオ体操に行くけど、雨の日はないの。でも雨が降ってもみんなチャレを更新しなきゃって思っ。→スタッフ：「すごい！うれしいです！」 「褒められると頑張れるのよ、今の励みに頑張るわ！」
90日間達成の画面が出て、記録として残したいが、いろんな色の画面が出ていてどうしたらいいかわからない（各SNSのアイコンのことでした）	各SNSのアカウントはもちろん持っていない、データとして残ればいいということだったので、保存方法と、スクショの撮り方もお伝えして画像として残ったので満足された様子。90日間毎日続けられたし、今後もしっかり続けていきたい！というポジティブなご意見をいただきました。

 利用者からの声をもとにサービス改善も実施！

利用者の方や日々いただくご意見ご要望をもとに機能改修、サービス改善を実施しています。

機能改修、サービス改善一例

- ・ 負担感を軽減するため、チーム合算歩数の下限の引き下げ
- ・ サポートAIボットの仕様を高齢者向けに変更（頻度、ワーディングを高齢者に合うよう改良）
- ・ 文字サイズの変更

 利用者だけでなく「地域包括支援センター」など現場の皆様からのお問い合わせにも対応！

利用者の方と日々接点のある介護予防現場の職員の皆様もサポートし、連携いたします。

アプリ内イベントやリアルでの大交流会で継続を支援！

みんなチャレ写真展

テーマに沿った写真を投稿！投稿作品は
WEBページや公民館等で掲示

写真展まとめページ



住民の皆様が投票し
上位作品を発表！



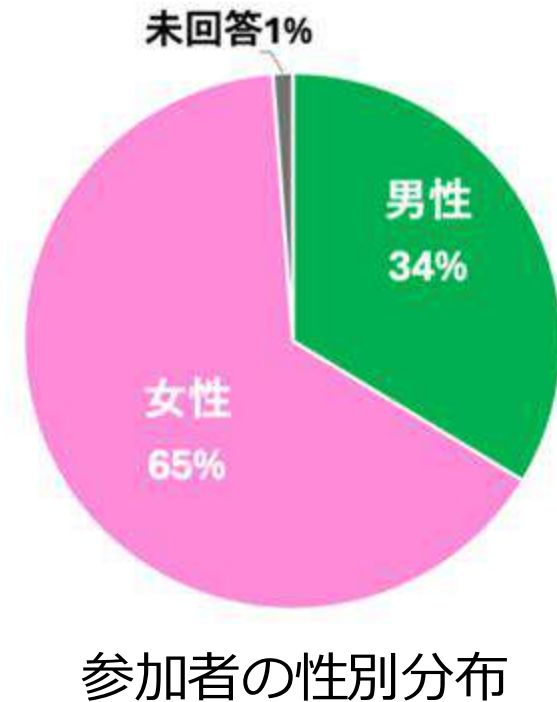
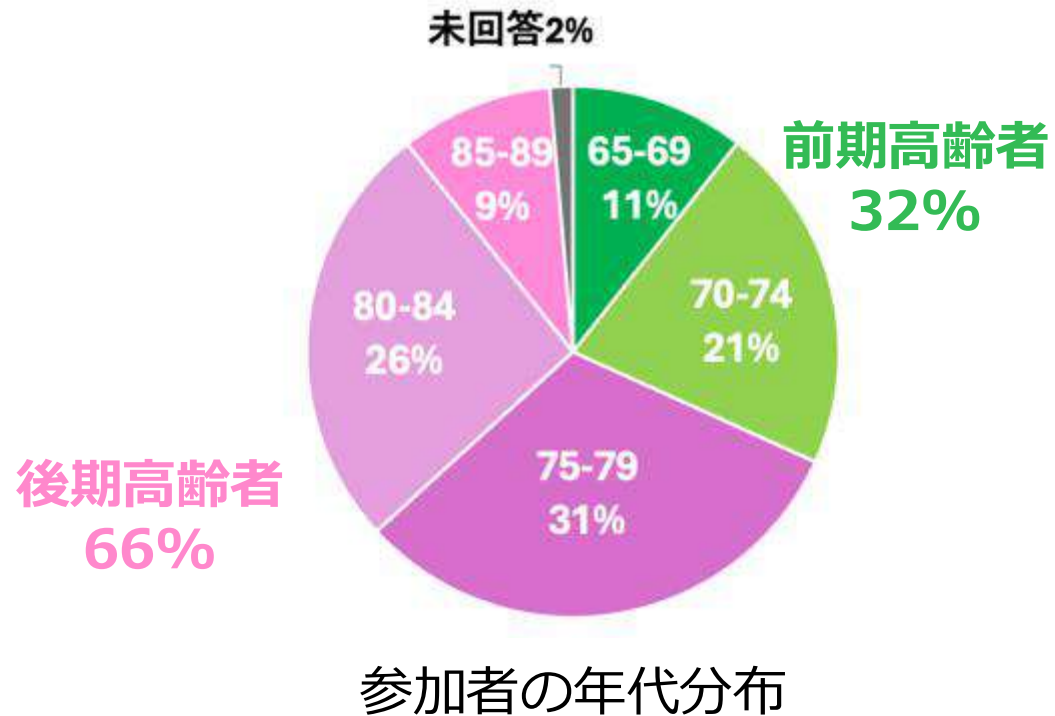
みんなチャレ大交流会

継続者や新規参加者が集い、継続のコツなどを
グループで話し合い楽しく交流！



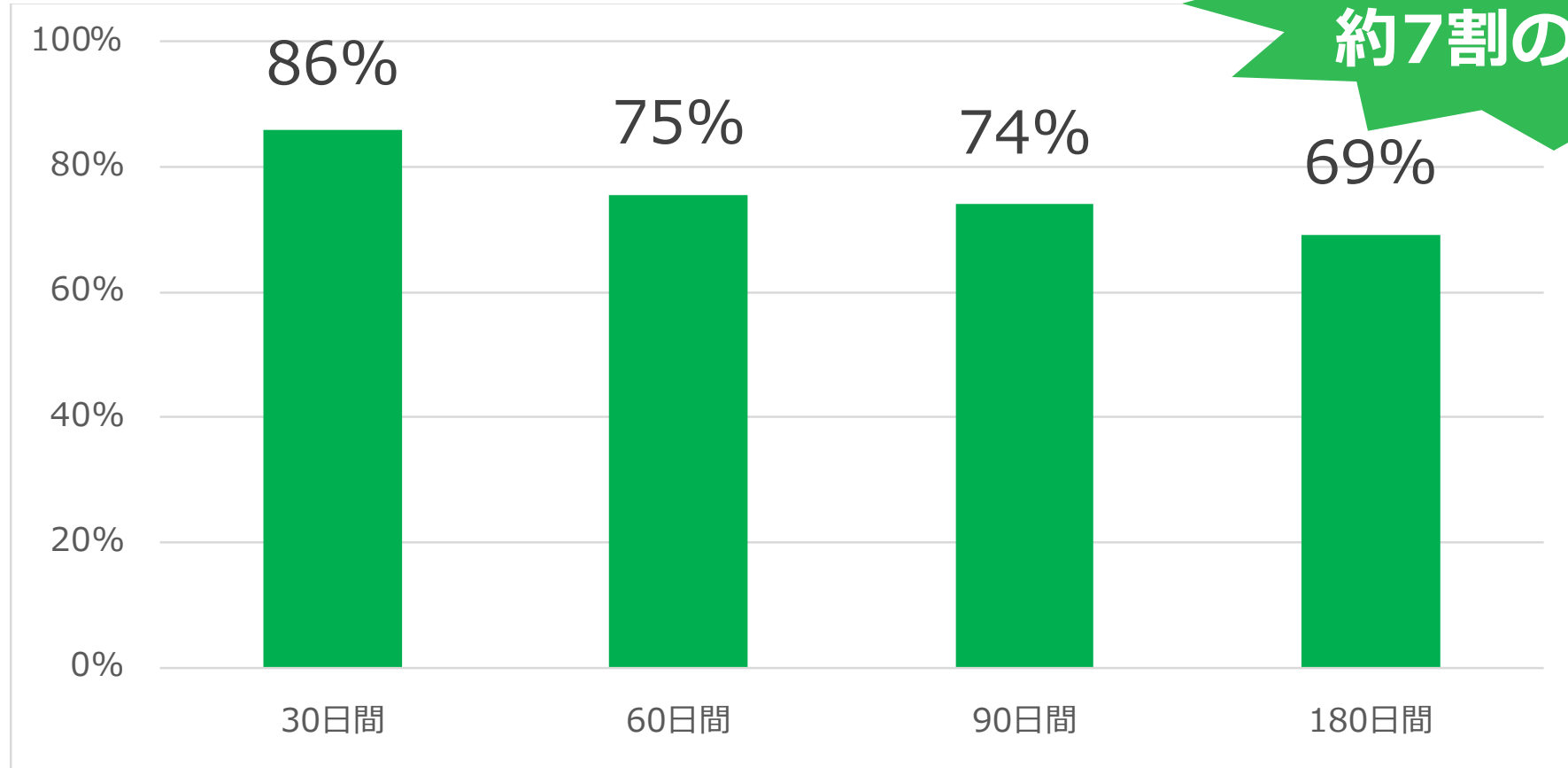
出典 東京都府中市
フレイル予防事業「みんなチャレ」の大交流会を開催しました
<https://www.city.fuchu.tokyo.jp/closeup/r5/minnchare.html>

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



65歳以上フレイル予防／デジタルデバйд解消事業における みんな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

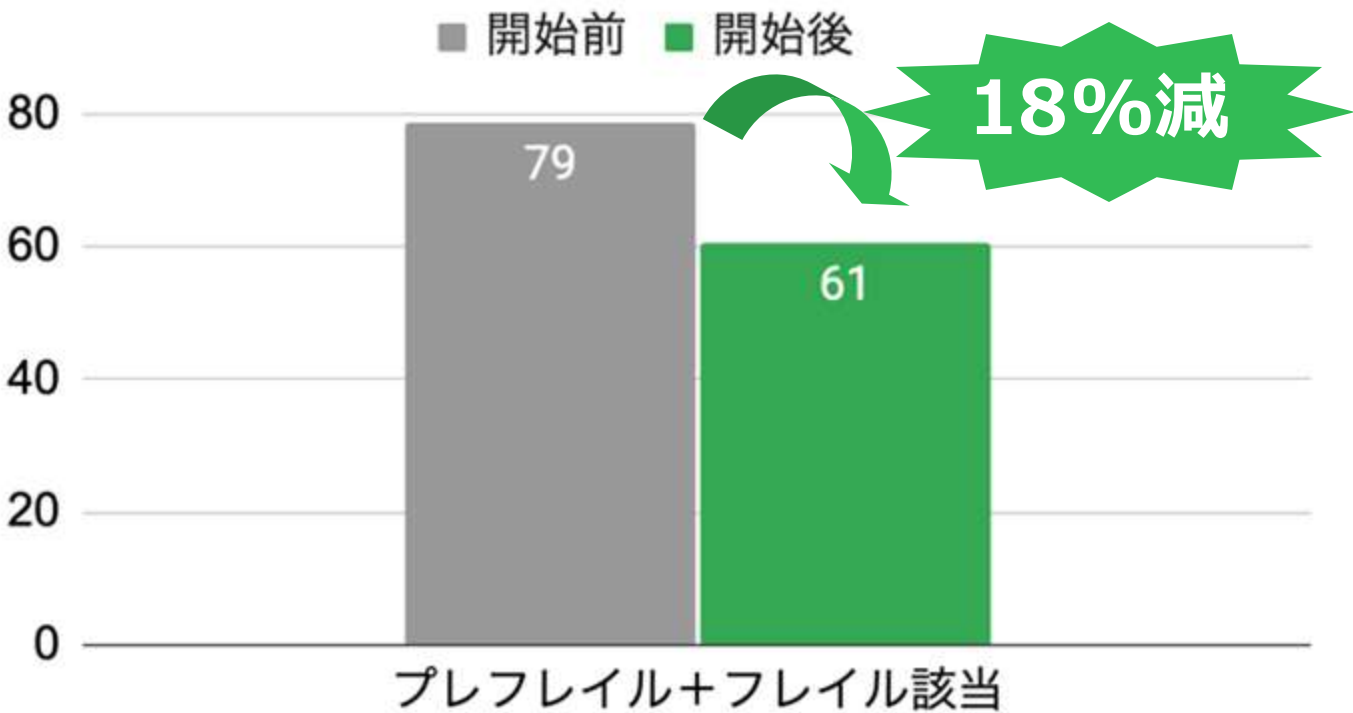
フレイルリスク判定の事業成果

R5年度利用者調査結果：アプリ利用開始前後のフレイル該当割合が **18%減少**

※開始時と2～3ヶ月後に同調査を実施

※参考
質問票 簡易フレイルインデックス
・1-2点：プレフレイル該当
・3点以上：フレイル該当

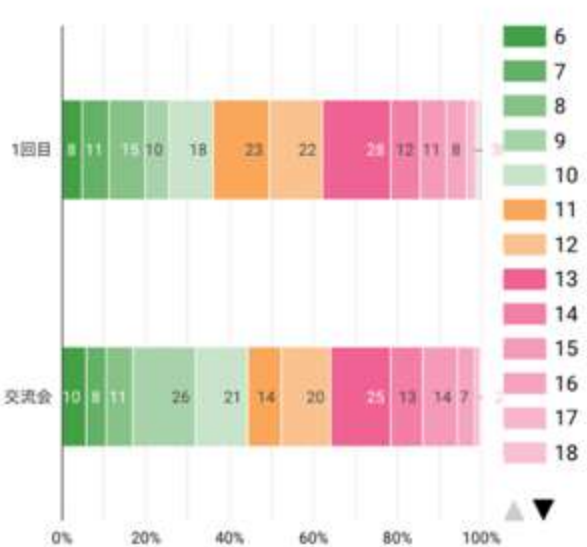
開始前後のフレイル該当割合（％）の変化（N=80）



質問		回答	
1	6ヶ月間で2～3kgの体重減少がありましたか？	はい 1点	いいえ 0点
2	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	はい 1点	いいえ 0点
3	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？	はい 0点	いいえ 1点
4	5分前のことが思い出せますか？	はい 0点	いいえ 1点
5	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	はい 1点	いいえ 0点

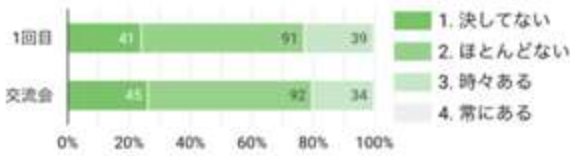
アプリ利用開始前後で孤独を感じる割合（孤独感尺度中・高の割合）が **8%減少**

短縮版UCLA 孤独感尺度

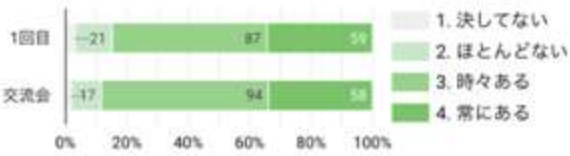


値が大きくなるほど孤独感が高い（最低点は6点）
短縮版の平均値は高齢期群（69～71 歳）で 11.96

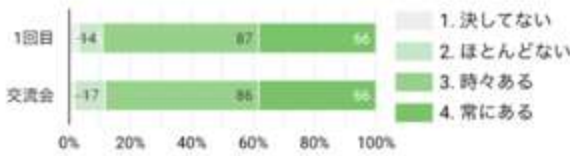
独りぼっちだと感じる



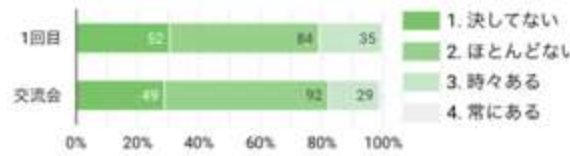
まわりの人たちと共有点が多いと感じる※



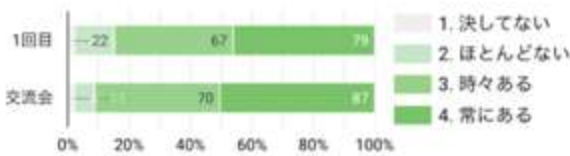
人と親密だと感じる※



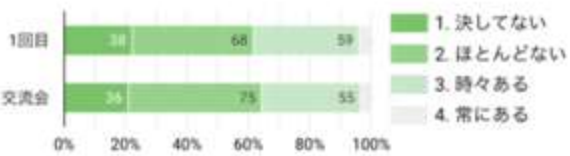
他人から孤立していると感じる



本当に自分のことを理解してくれている人たちがいると感じる※



まわりに人はいるけれど、心は通っていないと感じる



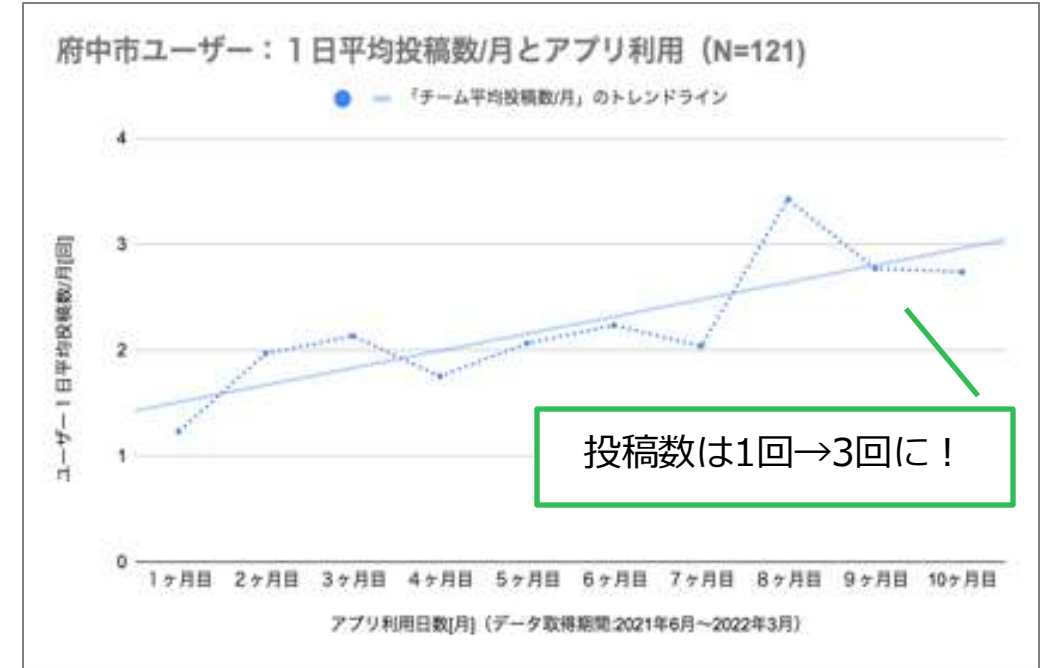
計算式

各選択肢を1～4点とし、6つの合計点を求める
点数は1. 決してない=1点、2. ほとんどない=2点、3. 時々ある=3点、4. 常にある=4点（※印は点数が逆転）
良い結果→悪い結果（明度が低い色から高い色へのグラデーション）

※令和6年度参加者
アンケート結果より

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



東京都墨田区様事例

90日間継続率：89%

- ・ スマホを以前よりも持ち歩くようになった：65%
- ・ 以前よりも歩く歩数を意識するようになった：81%

利用者の声

- ・ 一人暮らしのため、家でも仲間と交流することができて毎日が楽しくなった
- ・ スマホを外出時も持ち歩くようになった毎日スマホを触るようになった
- ・ みんなチャレがあるから毎日歩こうと頑張っている
- ・ もう習慣になりチームの写真やコメントが楽しみになった

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

一人あたり医療費抑制効果 : 35,000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

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特定の疾病の発症リスクの低減効果から医療費抑制効果を把握 : 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^{※1})

→これらの原単位を活用して医療費抑制効果を見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 ^{※7}	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分歩行(1,000歩)で1,341円/月の医療費抑制効果 ^{※2} より試算 ^{※3}
0.061円/歩/日	久野博也 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 ^{※3}
0.030円/歩/日 (入院外医療費)	駒村康平 他 慶応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 ^{※4} より試算 ^{※5}

■特定の疾病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 ^{※6}	算出方法
0.0015円/歩/日	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、中年期の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 ^{※6}
0.0044円/歩/日	厚生科学審議会地域保健健康増進政策部会、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 ^{※8} 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 ^{※9}

※1 厚生労働省「医療費の地域格差(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ー「2025年問題」と新しい公衆衛生戦略の構築」大塚出版, pp.90-152, 2015

※3 久野博也「VOTと健康動向の「健康都市」Smart Wellness Cityによる健康長寿社会への貢献を評価して」, NCD国際社会構想会議2016, 2016年1月24日

※4 駒村康平、上村一樹、白石善一、駒村康平「健康ポイントが全国展開した時の波及効果シミュレーション」, 第12回 Smart Wellness City 官民研究会, 2015年7月21日

※5 Kato M, Goto A, Tanaka T, Suzuki S, Igata A, Noda M Effects of walking on medical cost: A quantitative evaluation by simulation focusing on diabetes. Journal of Diabetes Investigation, 6(3), 667-672, 2013

※6 厚生科学審議会地域保健健康増進政策部会、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(第2次)推進に関する参考資料」, pp.104-110, 平成24年7月

※7 論文「報告書等発表当時の所属機関」, 即参考

※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>

ピアサポートによる継続率の高さに加え**記録&ポイント機能を強化**し、さらに効果が出る
保健事業の実現にチャレンジします！

(令和7年度中搭載予定)

まずは一人で健康づくりに取り組める！

歩数&健康データ記録機能

- 歩数記録
- 健康状態の記録
 - 体重
 - 睡眠時間
 - 食事
 - 血圧

など



(令和8年度中搭載予定)

自治体の健康ポイントをデジタル化

健康ポイント機能

- ポイント付与
 - 歩数
 - チーム参加
 - イベント参加
- ポイント／インセンティブ管理
 - ポイント自動集計
 - 抽選
 - デジタルギフトの提供



など

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

ICTを活用したフレイル予防研究会にて自治体担当者様向けに高齢者支援の取組みに関する情報配信を実施

累計800名の自治体職員様が参加（2025年4月時点） 公式HP : <https://prevfrailty.super.site/>

開催日時	内容
第1回 2022年08月25日	・ 高齢者支援の取組へのICT活用に関する実態調査報告 ・ 東京都府中市によるゲストスピーチ / 自治体職員同士のグループトーク
第2回 2022年11月09日	・ 東京都墨田区、兵庫県淡路市によるゲストスピーチ / 自治体職員同士のグループトーク
第3回 2023年02月07日	・ 神奈川県綾瀬市、大阪府堺市によるゲストスピーチ / 自治体職員同士のグループトーク
第4回 2023年07月05日	・ パネルトーク：神奈川県藤沢市、東京都府中市、福岡県中間市 ・ 自治体職員同士のグループトーク
第5回 2023年11月30日	・ 高齢者のデジタルデバйд解消に関する講演：東京都墨田区 ・ パネルトーク：東京都墨田区、福島県白河市、福井県あわら市 ・ 自治体職員同士のグループトーク
第6回 2024年02月20日	・ 高齢者支援の取組へのICT活用に関する実態調査報告 ・ 特別講演：千葉大学予防医学センター近藤克則教授 「ポストコロナ時代に求められる効果的なフレイル・介護予防の条件」
第7回 2024年05月14日 /05月21日（録画配信）	・ 全国25自治体と実施したICTを活用したフレイル予防実証の結果報告 ・ パネルトーク：北海道幕別町、千葉県匝瑳市、広島県呉市
第8回 2024年07月08日 /07月17日（録画配信）	・ 特別講演：慶應義塾大学スポーツ医学研究センター・大学院健康マネジメント研究科 小熊 祐子教授 「身体活動促進のためのポピュレーションアプローチの最前線」
第9回 2025年05月30日 /06月04日（録画配信）	・ 特別講演：千葉大学予防医学センター近藤克則教授 「人とのつながりで健康長寿（仮題）」



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



エーテンラボ株式会社 自治体事業担当

メール : minchalle.government@a10lab.com

Web : <https://a10lab.com>

