

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 26v1



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

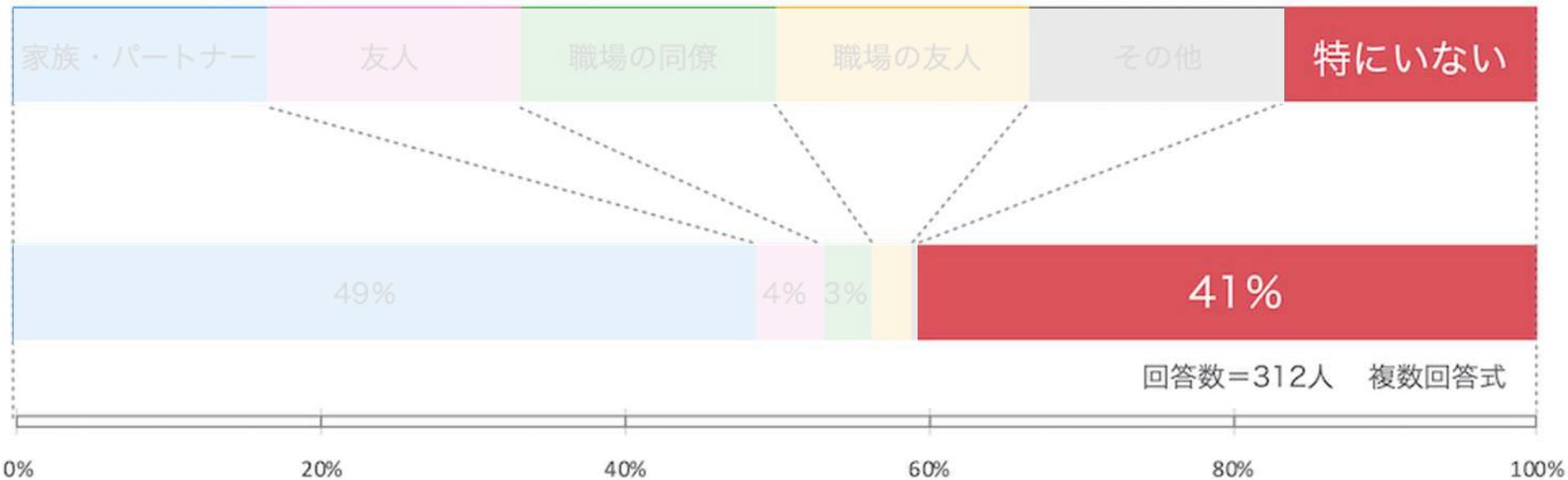
- 市町村等が行う受診勧奨や保健指導において、ICTを活用した介入（オンライン面接、アプリ活用等）が実施されることも考えられる。対面での面談が難しい青壮年期層では積極的な活用が望ましい。
- 遠隔面接による保健指導では、本人確認を確実に行うことやプライバシーが保たれるようにすること、保健指導の質の担保のための資料の工夫が必要である。アプリケーション等を用いた保健指導の際の個人情報の取扱い等に留意する必要がある。
- ICTを活用した保健指導の実施に当たっての留意点の詳細は「標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）第3編第3章3-3 ICTを活用した保健指導とその留意事項」³⁸並びに「特定健康診査・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

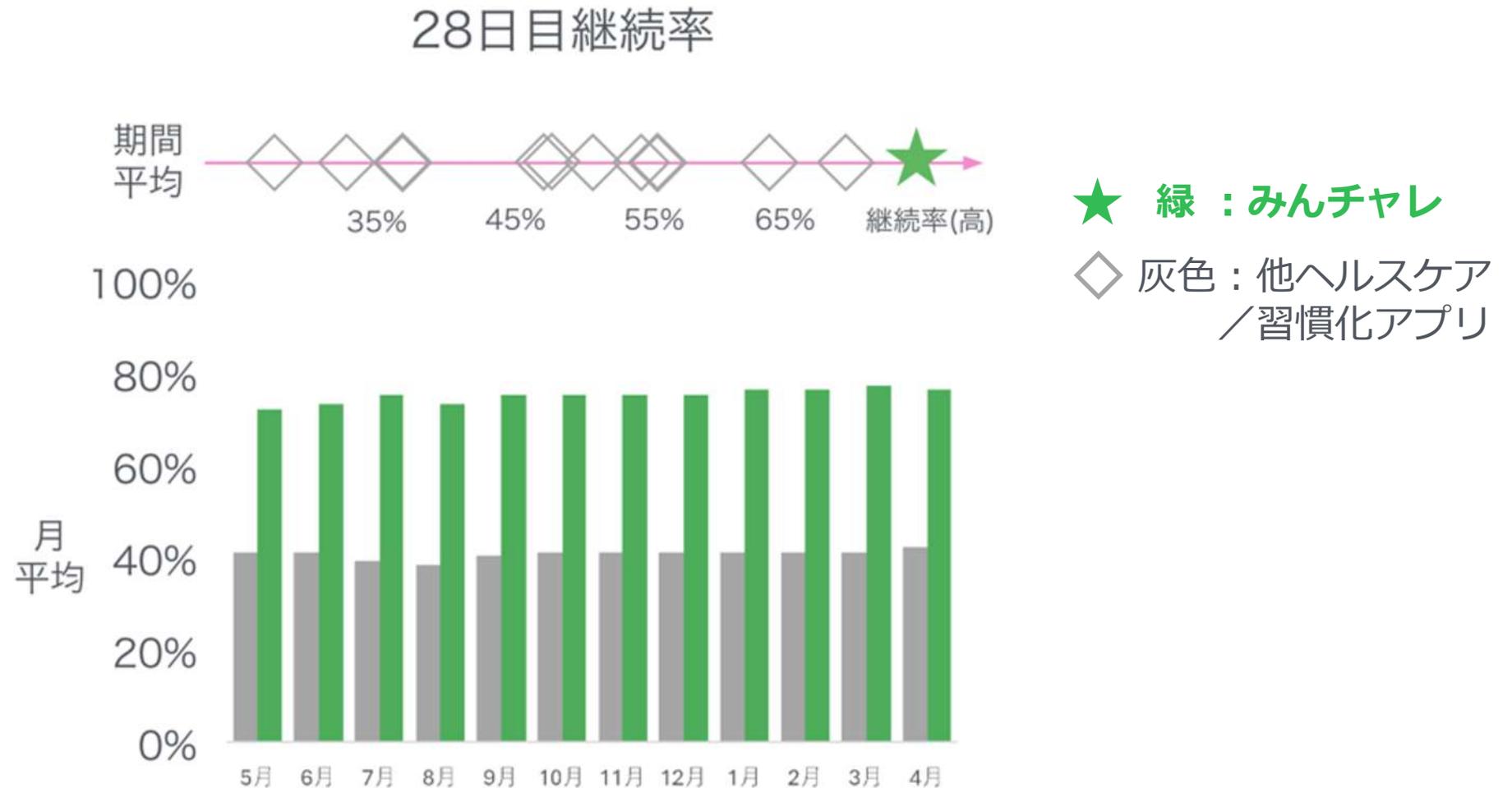


厚生労働省
健康寿命をのばそう！
アワード
優良賞

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）

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

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%
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%

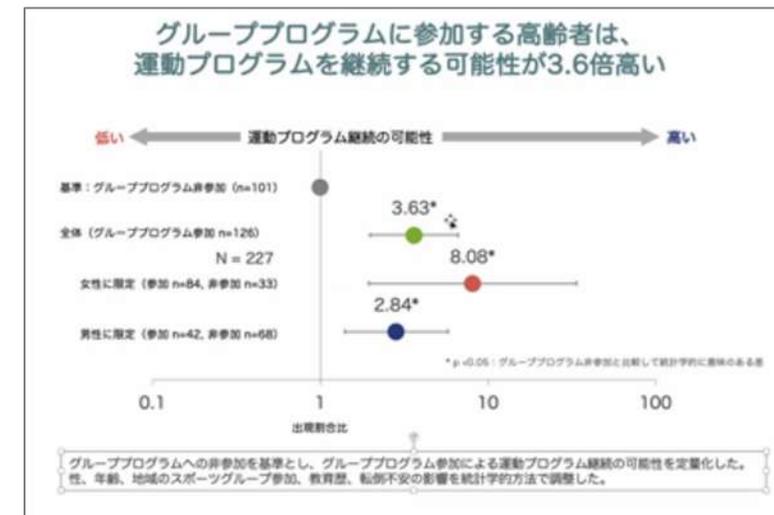
※複数回答

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」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。

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。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	○	○	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。
運動することに周りの人が協力的であること	×	×	
運動するための費用が、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/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ないから	運動・スポーツが嫌いだから	病気やけがをしていないから	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	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症対策のため	その他	特に理由はない	わからない	
全体	31.1	22.6	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	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	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	6.4	34.9	33.0	12.5	8.4	13.4	6.2	10.8	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	35.9	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	41.7	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	56.0	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	59.1	35.6	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	51.7	21.8	24.1	23.8	10.6	9.5	10.8	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	60.2	6.9	16.7	31.2	7.8	5.9	11.4	4.9	11.0	5.4	0.2	5.3	6.4	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、本人が無意識によい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

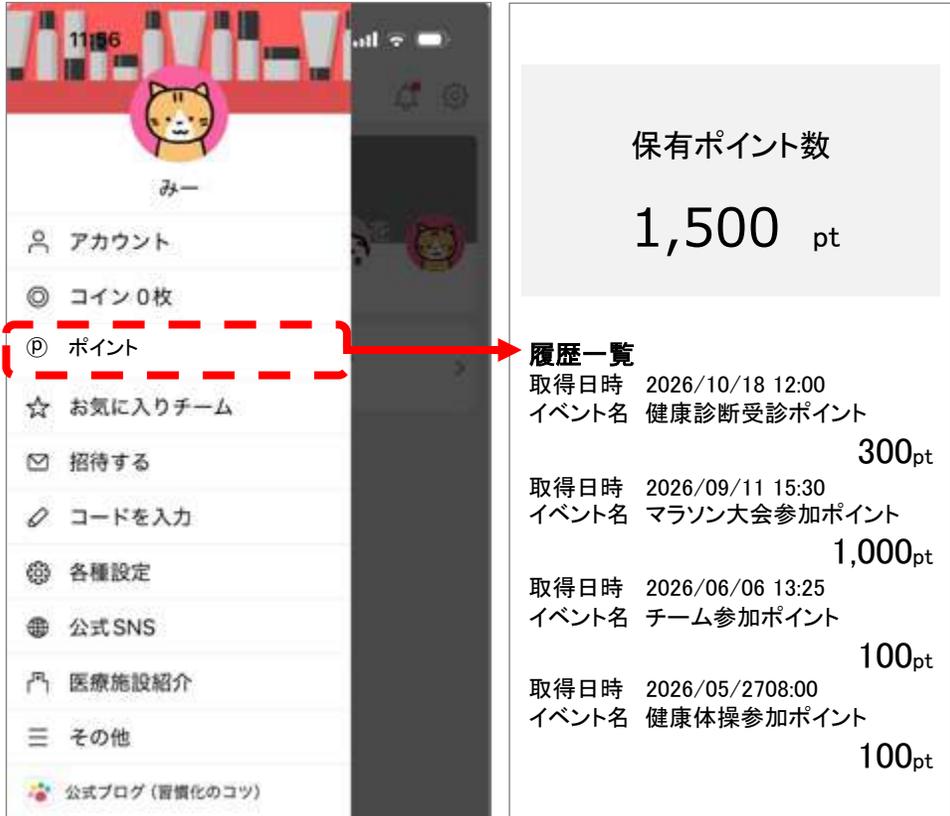
仲間からの承認
OKボタンで
コインが貯まる
ゲーミフィケーション

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

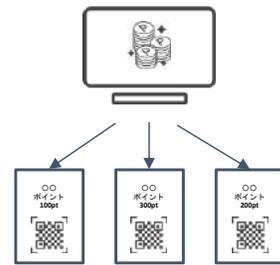
参加者は掲示されているQRコードを読み取るだけでポイント獲得



※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"> ユーザーがアプリ内の二次元コード読取メニューからでカメラを起動し読み取ることでポイントを自動付与 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 検診やイベントごとに様々なポイント設定が可能
	歩数付与	<ul style="list-style-type: none"> 1日の歩数に応じてポイントを付与 付与するポイントと歩数の指定可能
	チーム参加付与	<ul style="list-style-type: none"> 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)

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

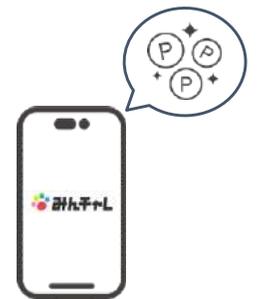


健康診断受診や自治体主催のウォーキングイベントなどに参加

検診受診
ポイント
100pt



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

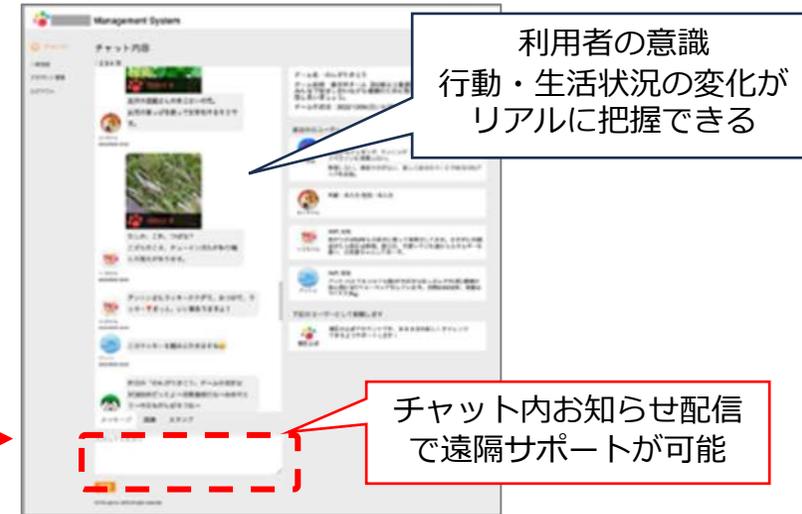
利用者の行動変容を数値で効果検証可能！
過去の事例より確実な成果が見込まれます。

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
デジタルデバイド解消事業



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】

熊本県
ICTを活用した糖尿病発症予防事業

事業目的

市町村において、FreeStyleリブレ2を使用し、個人の血糖値を見え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。
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。

現状と課題

- ・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。

↓

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

- 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。
- 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。
- 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。**

	事業開始	取組み（約3か月）	振り返り会
モデル自治体	・自治体住民に周知	<ul style="list-style-type: none"> ・アプリ内チャットの確認 ・チャット投稿から対象者のリブレ測定結果把握 ・チャット内で健康情報発信 ・保健指導・面接等実施 	・健康教育等実施
参加者	・アプリ内グループ参加（5人1組）	<ul style="list-style-type: none"> ★リブレ装着1回目 ・ウォーキング等を継続 ・アプリ内で歩数とリブレの測定値を投稿 	<ul style="list-style-type: none"> ★リブレ装着2回目 ・ウォーキング等を継続
県	<ul style="list-style-type: none"> ・習慣化アプリのサービス提供（自治体専用ページ作成） ・事業参加者向け説明会開催 		<ul style="list-style-type: none"> ・意識変容の確認（アンケート実施） ・リブレ及びアプリデータの分析
大学病院	・事業及びリブレ等データ分析に係る助言		

ポイント

リブレを取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。

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



※FreeStyleリブレ2は Abbott 社が製造・販売している商品・サービスであり、当社が製造・販売するものではありません。

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

▼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）

熊本県 **みんチャレ**

熊本県から血糖値が高めの方に限定ご案内

これからの健康のためにアプリで
3ヶ月チャレンジしてみませんか？

参加特典

150万人が利用！楽しく継続！
行動が変わる習慣化アプリ

血糖変化がわかる、測って楽しい！
FreeStyleリブレ2(グルコース測定器)

5月限定限定サービスアプリ
みんチャレ ×

20,000円相当のサービスが無料！

【対象】 このお手紙を受け取られた方でスマートフォンをお持ちの方
※iOS15.5以上、Android8.0以上のバージョン

【定員】 先着30名

【期間】 3ヶ月間(2024年9月1日～11月30日) ※その後振り返り会があります

【流れ】 ① 開始会(説明会)に参加：X月X日(日) 10:00-11:30
② アプリを使って3ヶ月間、健康づくりに取り組む
③ 振り返り会に参加：X月X日(日)13:00-14:00 ※オンライン

【申込】 下記メールアドレス宛に「氏名・住所・生年月日・電話番号」を記載の上、申し込みをお願いします。
申込先：XXXX@XXXX

【問合せ】 【自治体名】健康づくり課 XXXX-XX-XXXX
(平日午前8時30分～午後5時)

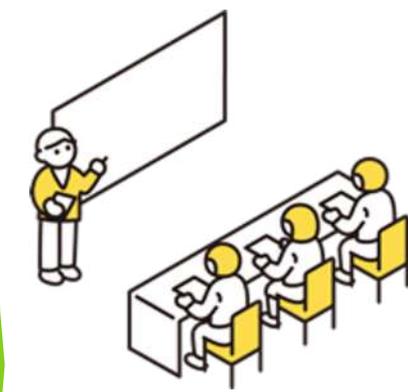
※アプリ利用時の通信料は自己負担となります
※ペースメーカー装着中の方はご参加いただけません
※Apple製品は、MFi、CISキヤン、S線などの保証は受けられません
※iPhoneの方は開始会参加の際に、アプリインストールに必要なID/パスワードを覚えてきてください

アプリ詳細は裏面へ ▶▶▶

対象者への案内状

対象者に郵送通知

開始説明会



チャレンジ期間3ヶ月

みんチャレ

アプリ内で定期的に健康豆知識を提供

今日は前曜日ですね。階段を積極的に使いましょ！

お味噌汁は、汁を減らして具沢山にしましょ！
う！栄養をとれて減塩もできますよ

振り返り会



みんチャレで生活習慣改善継続中

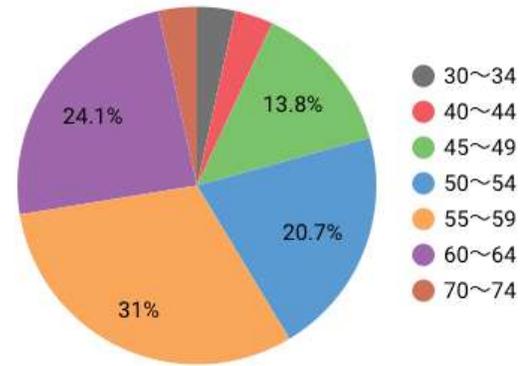
みんチャレは開始日から振り返り会（チャレンジ期間3ヶ月）の約1ヶ月後まで毎日利用
リブレは開始会～2週間と終了日までの2週間の2回実施

熊本県様事例成果：プログラム継続率 **93%**

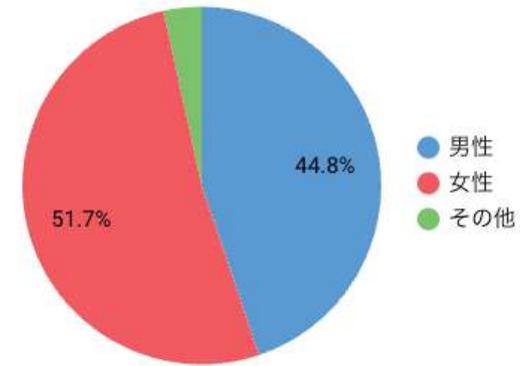
参加者数 (3市町村合計)
29

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

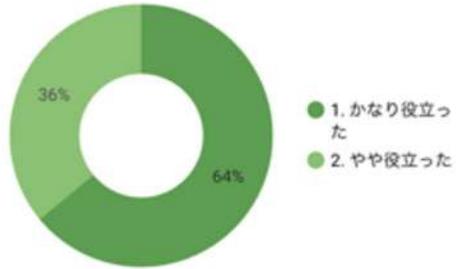


車社会・冬場でも
参加者の平均歩数は
7,000歩を達成

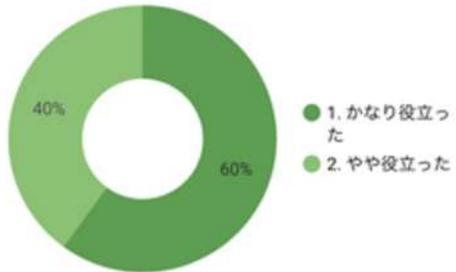
熊本県様事例成果：生活習慣の改善に役立った**100%**

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しました👊
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👏

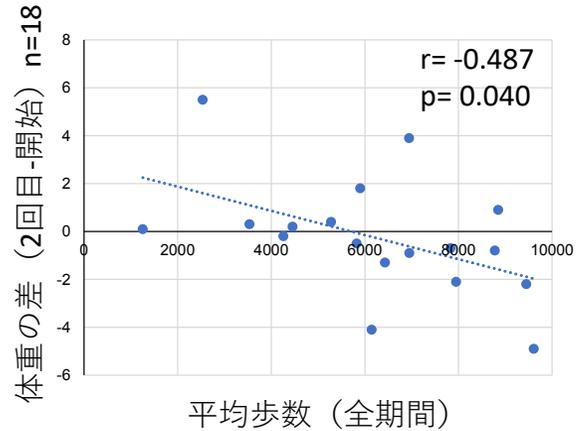
終了会での参加者の声

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。**

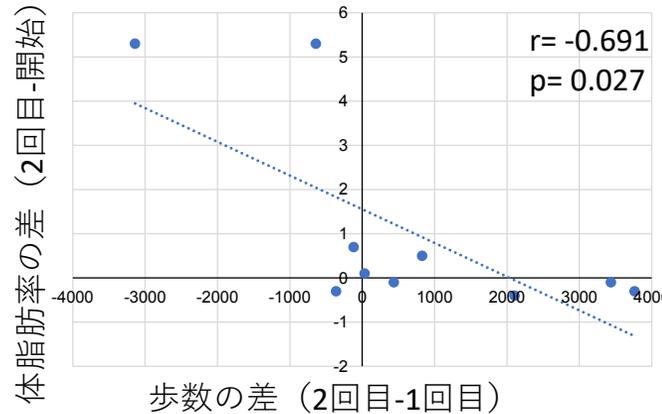
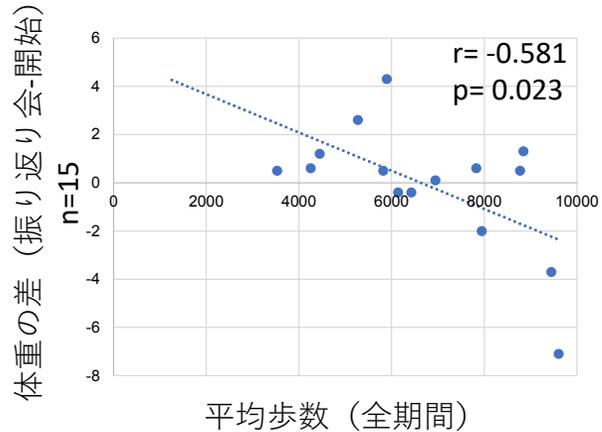
熊本県様事例成果：歩数と体重・体脂肪率などの関係に有意差あり

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



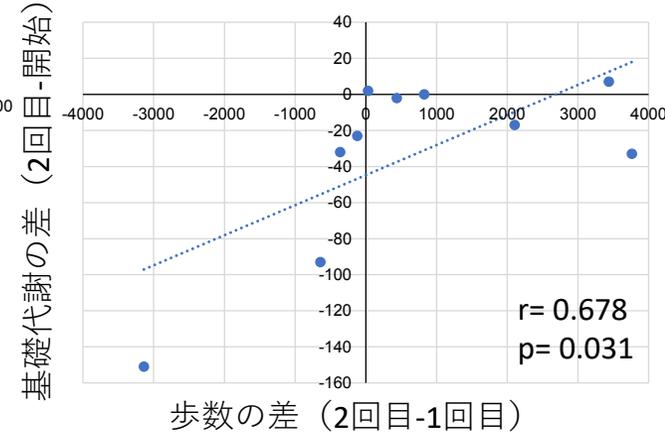
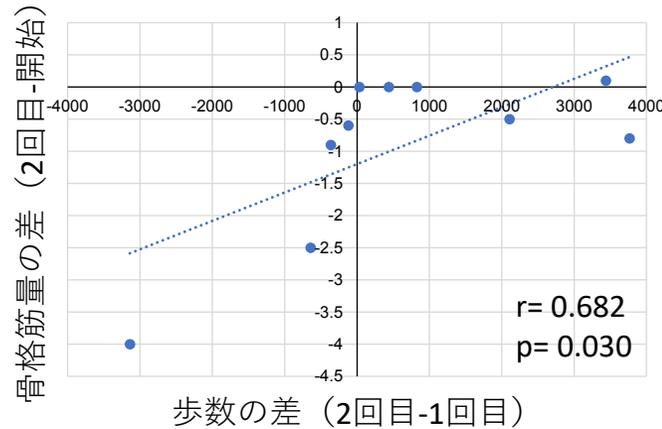
体重測定をした2自治体で解析

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



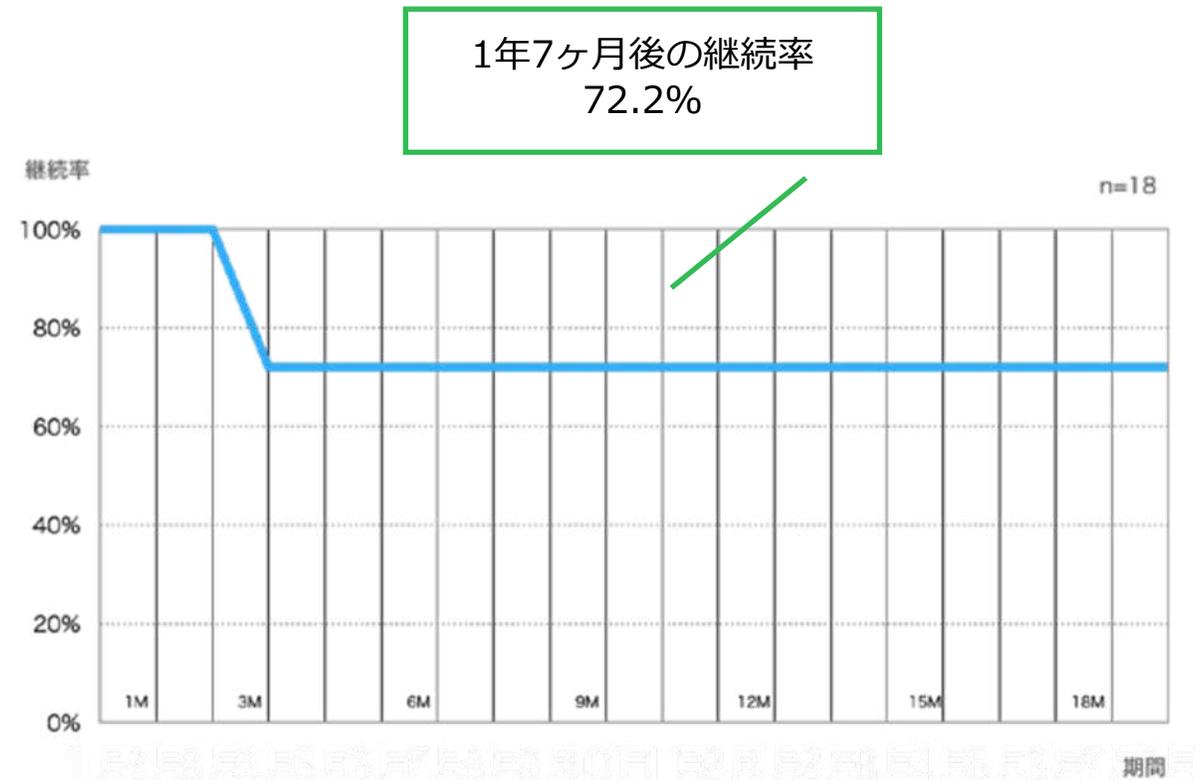
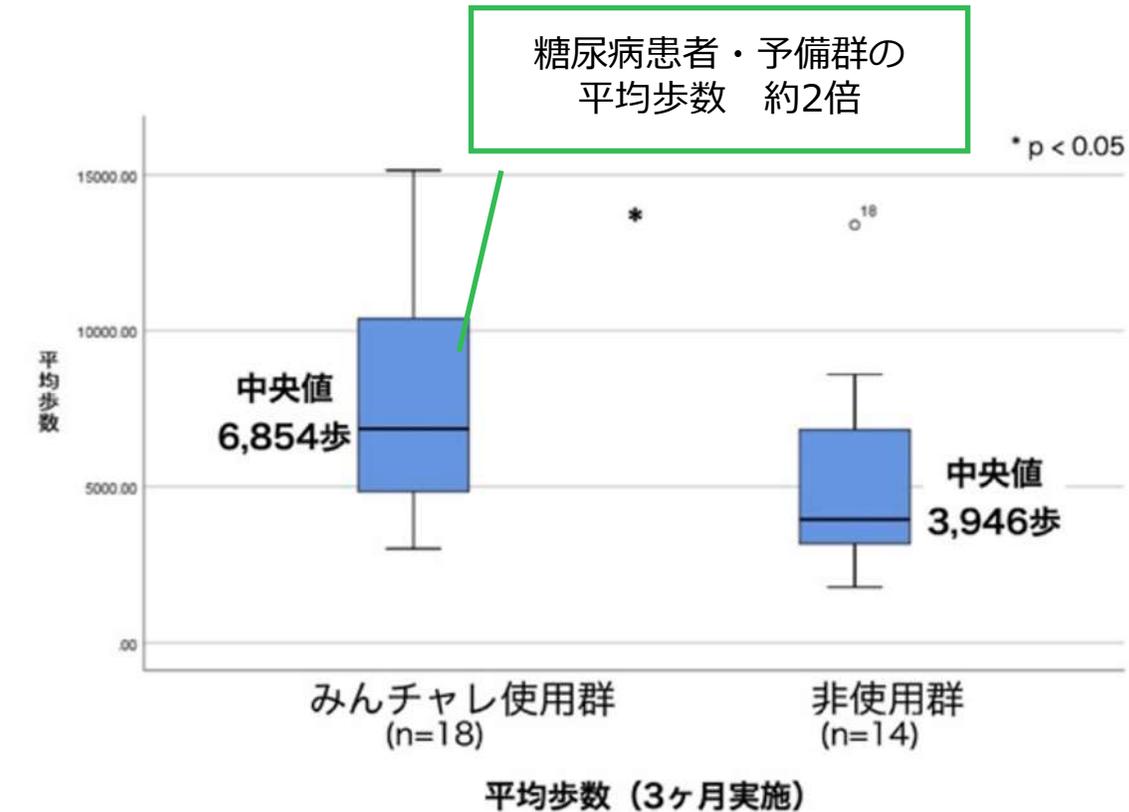
体組成測定を測定した1自治体で解析
 n=10

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



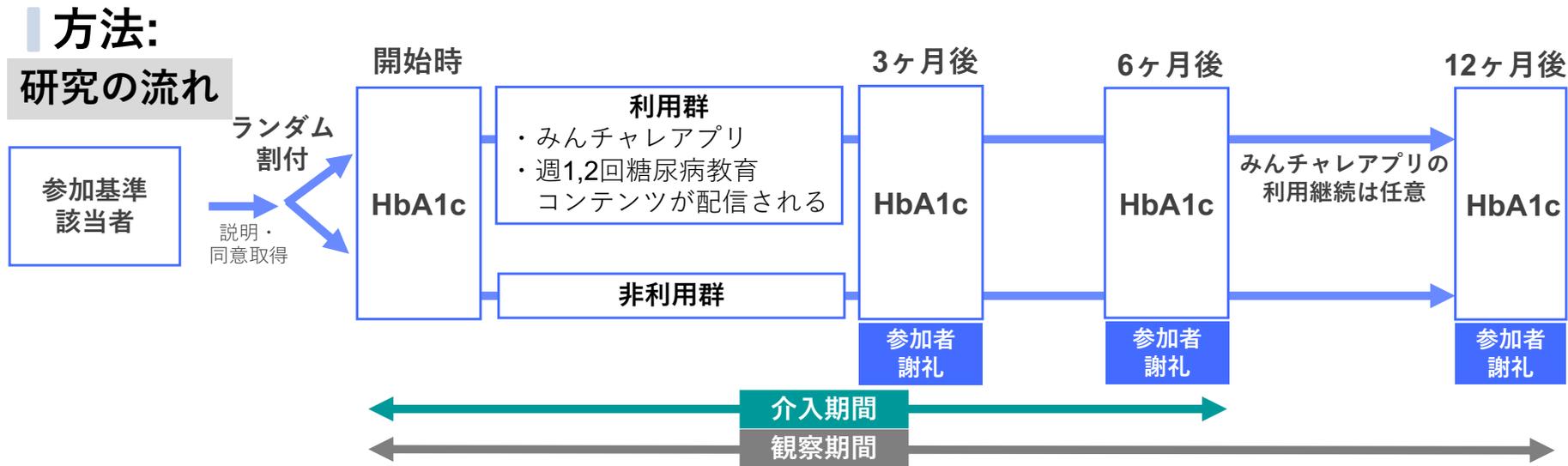
神奈川県様事例成果：ピアサポートによる運動効果と継続率
 軽度糖尿病患者・予備群（40-70歳、HbA1c5.6%-7.0%未満）を対象にした2群ランダム化比較試験
 みんなチャレ使用群にて①平均歩数が有意に増加 ②1年7ヶ月後の継続率は72%

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



主要評価項目	① 3, 6ヶ月時点でのHbA1c値のベースラインからの変化量 (ITT解析, FAS解析)
副次評価項目	① 罹病期間別のHbA1c値のベースラインからの変化量 ② アプリ利用頻度別のHbA1c値のベースラインからの変化量
統計解析	対応のないt検定, Fisherの正確検定, $P < 0.05$ を統計的有意性があると判断

※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
- ・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

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

みんなチャレ利用群

歩数が非利用群より多い

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。



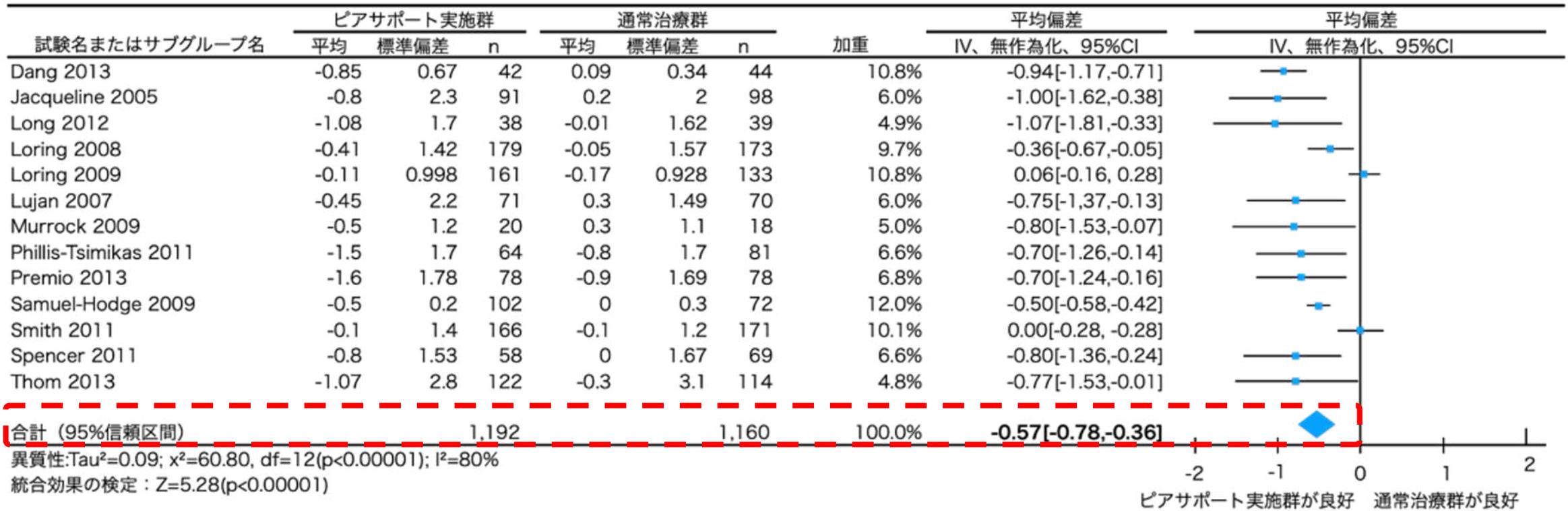
HbA1cの改善に寄与した行動変容の特定
介入終了後のみんなチャレ継続の有無によるHbA1cおよび行動変容維持への影響評価
モチベーションや性格、合併症の重症度に応じた個別化支援設計が重要⁶⁾

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.

※山梨大学土屋恭一郎教授発表資料より引用

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。

国保ヘルスアップ交付金が活用可能！ 保険者努力支援制度の加点になる

みんなチャレ活用にて、令和7年度市町村取組評価分P17「共通指標③ 生活習慣病等の発症予防・重症化予防の取組実施状況」の項目⑥」およびP20「共通指標④（1）個人へのインセンティブの提供の実施」の項目①」の加点となる

令和7年度市町村取組評価分

【共通指標③生活習慣病等の発症予防・重症化予防の取組実施状況】

令和6年度実施分

生活習慣病等の発症予防・重症化予防の取組の実施状況 (令和5年度の実施状況を評価)	配点	該当数	達成率
① 生活習慣病等の発症予防・重症化予防の取組において、検査結果（BMI、血圧、HbA1c等）を確認し、アウトカム指標により評価している場合	7	1672	96.0%
② 以下の基準を全て満たす糖尿病性腎症重症化予防の取組を実施している場合 ※ 取組方法については、受診勧奨、保健指導、受診勧奨と保健指導を一体化した取組等の中から地域の実情に応じた適切なものを選択する 1 対象者の抽出基準が明確であること 2 かかりつけ医と連携した取組であること 3 保健指導を実施する場合には、専門職が取組に携わること 4 事業の評価を実施すること 5 取組の実施に当たり、地域の実情に応じて各都道府県の糖尿病対策推進会議等との連携（各都道府県による対応策の議論や取組内容の共有など）を図ること	3	1664	95.6%
③ 健診結果のみならず、レセプトの請求情報（薬剤や疾患名）も活用し、糖尿病性腎症対象者の概数を把握した上で、特定健診受診者で糖尿病基準に該当（糖尿病性腎症含む）するが医療機関未受診の者及び特定健診未受診者で過去に糖尿病治療歴があり現在治療中断している者を抽出し、受診勧奨を実施している場合	30	1542	88.6%
④ 禁煙を促す取組（セミナーや健康教室、個別の保健指導等）を実施している場合（特定健診・特定保健指導以外）	5	1145	65.8%

令和7年度実施分

生活習慣病等の発症予防・重症化予防の取組の実施状況 (令和6年度の実施状況を評価)	配点	該当数	達成率
① 生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、慢性腎臓病、糖尿病性腎症及び慢性腎臓病重症化予防の取組において、検査結果（BMI、血圧、HbA1c等）を確認し、アウトカム指標により評価している場合	7	1683	96.7%
② 以下の基準を全て満たす糖尿病性腎症重症化予防の取組を実施している場合 ※ 取組方法については、受診勧奨、保健指導、受診勧奨と保健指導を一体化した取組等の中から地域の実情に応じた適切なものを選択する 1 対象者の抽出基準が明確であり、対象者の状態に応じた取組を実施すること 2 かかりつけ医と連携した取組であること 3 保健指導を実施する場合には、専門職が取組に携わること 4 事業の評価を実施すること 5 取組の実施に当たり、地域の実情に応じて各都道府県の糖尿病対策推進会議等との連携（各都道府県による対応策の議論や取組内容の共有など）を図ること	3	1683	96.7%
③ ②の基準を満たす事業を実施する場合において、事業実施過程で事業内容について、都市医師会をはじめとする地域の医療関係団体から助言と協力を受けている場合	5	1540	88.5%
④ ③の基準を満たす事業を実施する場合において、健診結果のみならず、レセプトの請求情報（薬剤や疾患名）も活用し、糖尿病性腎症対象者の概数を把握した上で、特定健診受診者で糖尿病基準に該当（糖尿病性腎症含む）するが医療機関未受診の者及び特定健診未受診者で過去に糖尿病治療歴があり現在治療中断している者を抽出し、受診勧奨を実施している場合	20	1557	89.4%
⑤ ④の基準を満たす事業を実施する場合において、対象者の抽出基準に該当した者のうち、受診勧奨や保健指導を実施した被保険者と受診勧奨や保健指導を実施していない者でアウトカム評価指標を比較している場合	5	903	51.9%
⑥ 生活習慣病等の重症化予防の取組において、対象者の希望や特性等に応じて、「標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）」等に準じた遠隔面接（情報通信技術を活用した面接）やアプリケーション等を用いた効果的な保健指導を実施できる体制を構築している場合	5	717	41.2%
⑦ 健康診査の結果等市町村が把握している保健医療情報（PHR）に加え、対象者が自ら日々測定する血圧・心拍数・体重・体脂肪・食事・運動・服薬等の健康状態に関するデータ（PHR）を活用して、生活習慣病等の重症化予防についての効果的な保健指導を実施している場合	5	504	28.9%
⑧ 禁煙を促す取組（セミナーや健康教室、個別の保健指導等）を実施している場合（特定健診・特定保健指導以外）	5	1241	71.3%

⑥ 生活習慣病等の重症化予防の取組において、対象者の希望や特性等に応じて、「標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）」等に準じた遠隔面接（情報通信技術を活用した面接）やアプリケーション等を用いた効果的な保健指導を実施できる体制を構築している場合

5

みんなチャレは、

- ・ 糖尿病の発症予防事業
- ・ 糖尿病の重症化予防事業
- ・ 高血圧対策事業
- ・ 特定保健指導

等に組み合わせてご活用可能です

【令和7年度指標の考え方】

- 自治体の達成状況を踏まえ、配点割合の見直し、指標内容の明確化を行う。
- ICTやPHRの利活用を推進する体制構築を評価対象に追加する。

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12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エビデンスづくりを積極的に推進



詳しくはこちら▶

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、論文公開済 https://formative.jmir.org/2025/1/e75953
		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、論文執筆中
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 神奈川県未来未病コホート+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8年度 実証事業希望の自治体様募集！

先着5自治体様限定

【条 件】

令和9年度事業化検討（予算要求）の自治体様

◎実施期間：2026年2月～2027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



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

働き世代の方が参加しやすい完全オンラインのプログラム！詳細はお問い合わせください。

他自治体や企業・健保組合のプログラム参加者同士でチーム組みを行います（匿名参加）

参加者集め



プログラム期間（24週間）

グルコース測定器
or 血圧測定器



みんなチャレ



事務局支援



「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)
 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)

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



IS761429/ISO27001



A10 Lab

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>

