



# 生活習慣病 重症化予防事業 ご紹介資料

エーテンラボ株式会社

**「みんなが行動変容できる世界をつくる」**  
をビジョンにSonyから独立したTech Startup



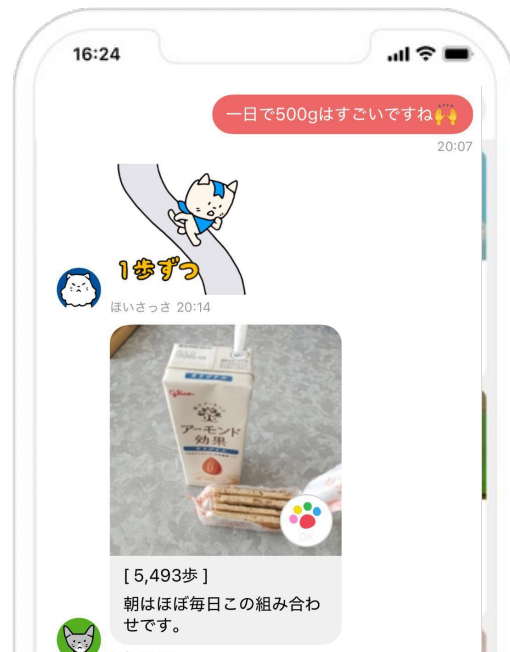
**A10 Lab**



**みんなキャラ**

楽しいから続く、人生が変わる

## 行動変容サポートアプリ



## 5人で励まし合いながら 楽しみながら、習慣化が続く

ユーザー数  
160万人  
突破 !!



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



頑張りの証拠を  
チームに写真で報告！

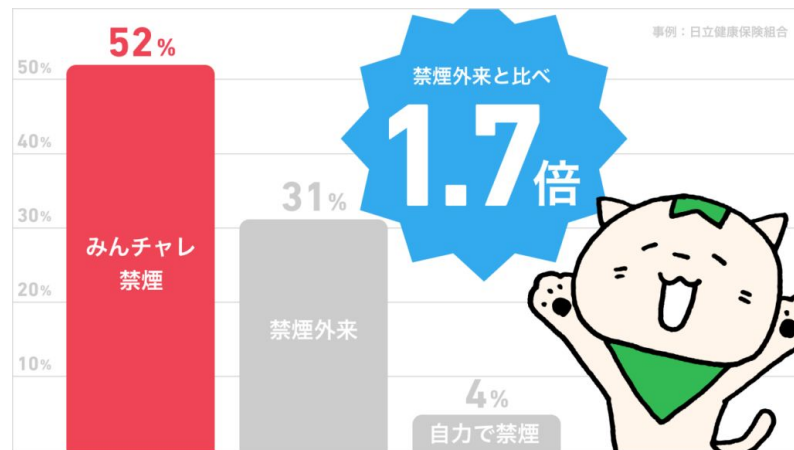
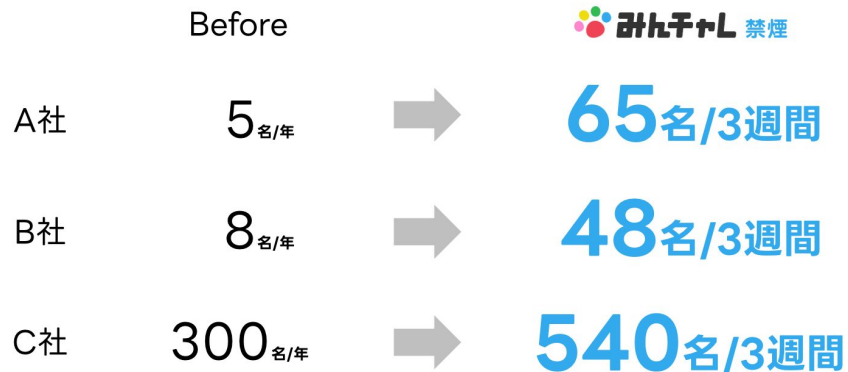


仲間がいるから  
習慣がつづく

 **みんなちゃん** 禁煙



## 「参加しやすさ」と「高い成功率」を実現

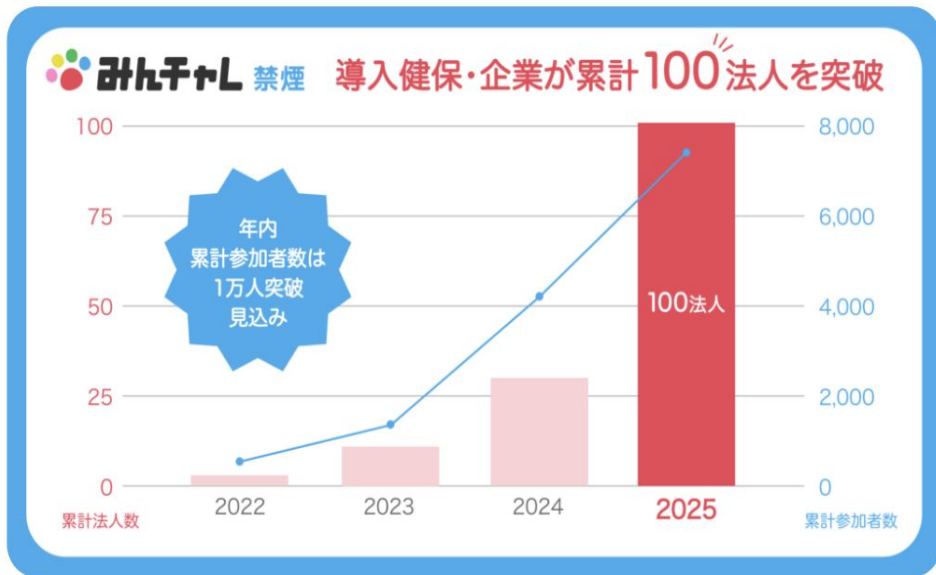


### 【禁煙成功基準】

プログラム終了時点で禁煙しており、終了時点からさかのぼって少なくとも4週間、1本も吸わずに禁煙している人を禁煙成功と判定。（禁煙外来と同等の基準を採用）

※最終アンケートにて確認

## 導入法人100社以上、参加者10,000名以上



TOYOTA

YAMAHA

Tomorrow, Together  
KDDI

住友生命

さあ、街から未来をかえよう  
三井不動産  
MITSUI FUDOSAN

WingArc 1ST  
The Data Empowerment Company

カゴメ健康保険組合

JAL  
kenpo

日本航空健康保険組合

いすゞ自動車健康保険組合

アストラゼネカ健康保険組合、ATグループ健康保険組合、MSD健康保険組合、OTGグループ健康保険組合、カゴメ健康保険組合、グラクソ・スミスクライン健康保険組合、全国土木建築国保、そごう・西武健康保険組合、ダイハツ工業株式会社、トヨタウエインズグループ健康保険組合、ノバルティス健康保険組合、日立健康保険組合、ファイザー健康保険組合、三菱重工株式会社、BIJ健康保険組合、名糖健康保険組合



生活習慣病 重症化予防

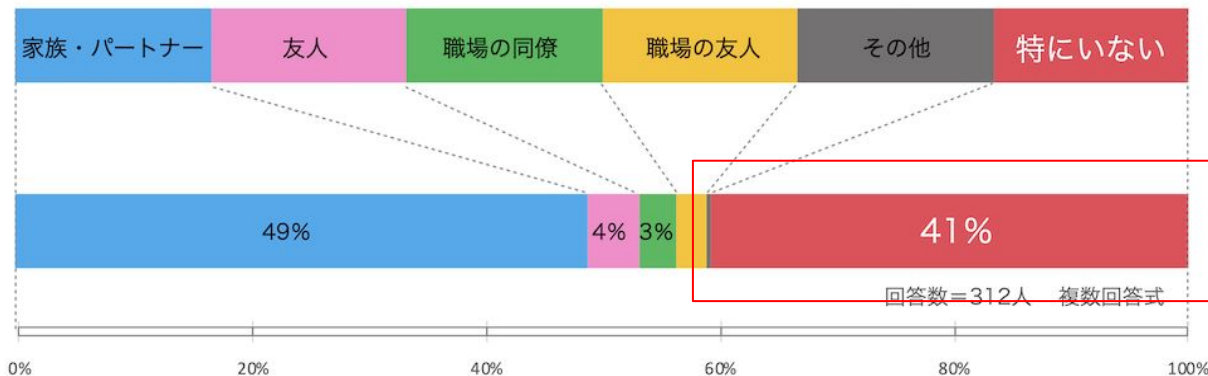


生活習慣病の有病率を抑えたいが・・・

- **治療中にもかかわらず  
コントロール不良者が一定数存在する**
- **肥満ではないが、  
血糖値・血圧が高い方に対策できていない**
- **40歳未満の肥満または  
血糖値・血圧が高い方に対策できていない**
- **特定保健指導のリピーターに対策できていない**

## 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/>



医師から生活習慣の改善を勧められたが**一人ではなかなか続かない**  
悩みを共有したり、頑張りを褒めてくれる**身近な存在がない**

プログラム監修医師 津下先生 ご講演資料より (2025年9月19日開催)

## 糖尿病重症化予防に向けて

---

- できるだけ早期から継続的に(濃淡はあるが)医療管理下に置くことが大切。
- 薬物治療も進化してきた。本人に適した薬剤選択も可能に。(低血糖を起こしにくいなど)
- 糖尿病を否定的にとらえないこと。一病息災でより健康的な生活を送れる人も多い。
- 経過が長いので、アプリなどを活用した自己管理、適切な医療管理のもとにあることが合併症予防につながる。

# 高血圧・糖尿病の低中リスク層に向けた生活習慣の改善プログラム

- 糖尿病や高血圧など、同じ悩みを持つ仲間同士が励まし合いながら生活習慣の改善にチャレンジ
- 測定機器や専門家監修コンテンツを通じて、生活習慣の実践をサポート
- 面談なしで、アプリとWEBで完結。  
より多くの参加人数が見込めます。

## 測定器 + ピアサポートによる毎日の実行支援

### 参加者集め

ナッジを活用した  
多彩な告知ツール



### プログラム期間（約6ヶ月）

測定器



血糖値測定器



血圧計



事務局支援



日本栄養大学 津下一代 教授

日本栄養大学 林芙美 教授

## 糖尿病と高血圧の低・中リスク者を対象

	低・中リスク	高リスク
糖尿病 (高血糖)	✓ (未治療・治療中含む)	—
高血圧	✓ (未治療・治療中含む)	—

※プログラム参加条件は別頁参照

データ取得者12名中11名が体重減少

HbA1cについては11名全員が血糖コントロール維持・改善 ※

どちらも前後比較の検定で有意差あり (P<0.05)

No.	体重 (kg)			BMI			HbA1c		
	開始時	終了時	変化	開始時	終了時	変化	開始時	終了時	変化
1	72	72	0	26.4	26.4	0	6.2	6.0	-0.2
2	66	65.3	-0.7	19.7	19.5	-0.2	6.2	6.0	-0.2
3	61	59.5	-1.5	22.4	21.9	-0.5	6.4	6.1	-0.3
4	63	62.8	-0.2	21.8	21.7	-0.1	6.2	6.0	-0.2
5	78	76.4	-1.6	27	26.4	-0.6	6.8	6.2	-0.6
6	95	93	-2.0	32.1	31.4	-0.7	6.2	6.5	0.3
7	89	86.5	-2.5	26.6	25.8	-0.8	6.0	5.8	-0.2
8	110	98	-12.0	34	30.1	-3.9	6.8	6.3	-0.5
9	95	87.6	-7.4	38.5	35.5	-3.0	6.0	5.7	-0.3
10	75	73	-2.0	28.2	27.5	-0.7	6.3	6.4	0.1
11	61	59.5	-1.5	22.4	21.9	-0.5	6.9	7.0	0.1
12	75	74	-1.0	29	29	0	-	6.7	-
13	76.3	未回答	-	-	-	-	6.3	未回答	-

## 年3回のタイミングを予定しております

	2026年												2027年			
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
1月募集	募集	プログラム期間														
5月募集					募集	プログラム期間										
9月募集									募集	プログラム期間						

2026年9月回のお申し込みは  
6月末までとなります

## 成果連動型（準備費用＋プログラム費用＋成果連動分）を採用

2026年9月回はお得にご参加いただけます

項目		2026年9月回	2027年1月回以降
準備費用		200,000円/回	200,000円/回
プログラム費用	糖尿病	40,000円/名	40,000円/名
	高血圧	30,000円/名	30,000円/名
成果連動分		0円	15,000円/名

※税抜価格  
※最低実施人数：20名～  
※2026年5月現在

※2026年9月回は医療DX補助金の対象となります。詳細は別途お問い合わせ下さい。

みんなが行動変容できる世界を一緒に作らせてください



**A10 Lab**

お問い合わせ先

エーテンラボ株式会社 ヘルスケア推進部  
[hc.biz@minchalle.com](mailto:hc.biz@minchalle.com)

