みんチャレ

A10 Lab



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

2026年7月31日更新

「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





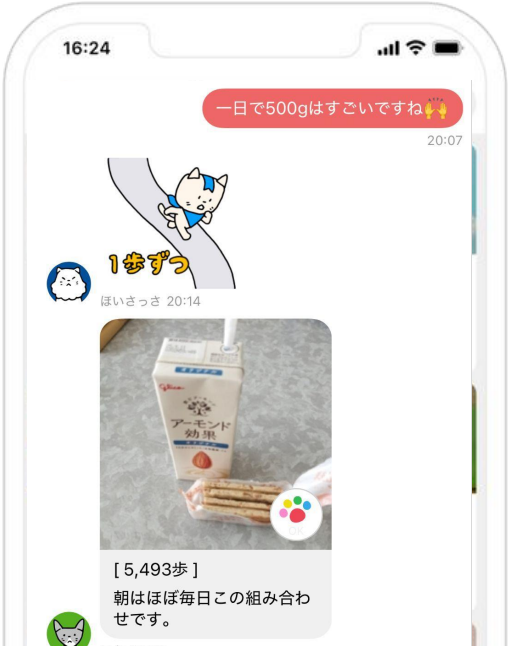
習慣化アプリ：みんチャレ

楽しいから続く、人生が変わる

行動変容サポートアプリ

あなたをつくる、習慣をつくる
みんチャレ





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！



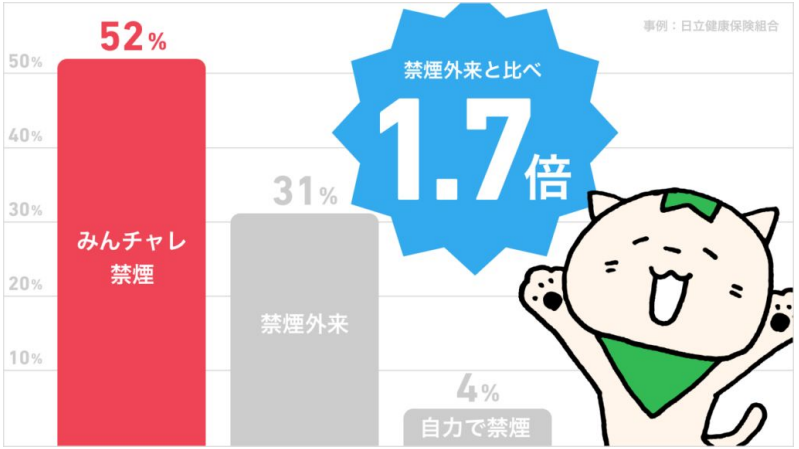
仲間がいるから
習慣がつづく

みんチャレ 禁煙



「参加しやすさ」と「高い成功率」を実現

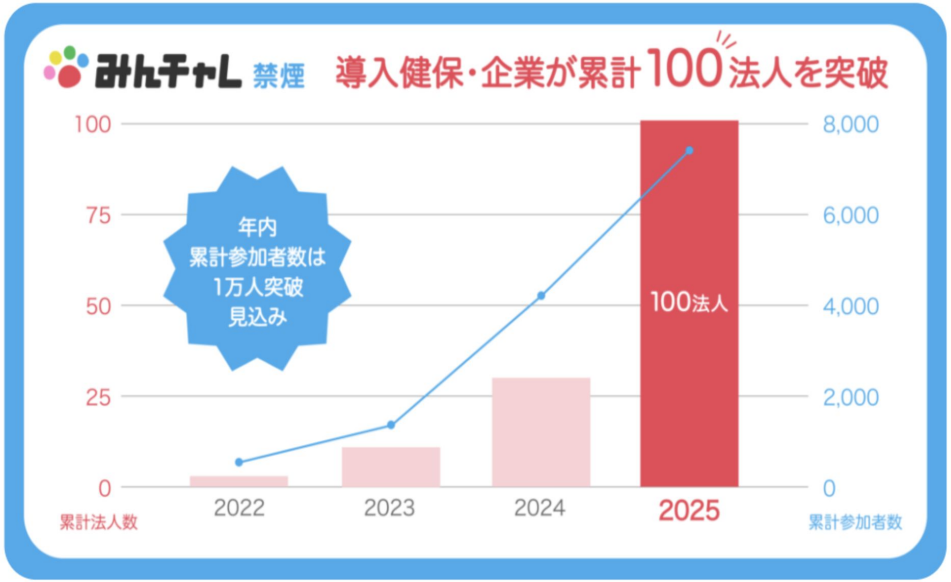
	Before	みんチャレ 禁煙
A社	5名/年	65名/3週間
B社	8名/年	48名/3週間
C社	300名/年	540名/3週間



【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

みんチャレ禁煙　導入実績

導入法人150団体以上、参加者12,000名以上



TOYOTA　YAMAHA　KDDI

住友生命　三井不動産 MITSUI FUDOSAN　WingArc 1st

カゴメ健康保険組合　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

※敬称略・ご利用法人一部掲載

本日ご紹介するサービス

みんチャレ

生活習慣病 重症化予防





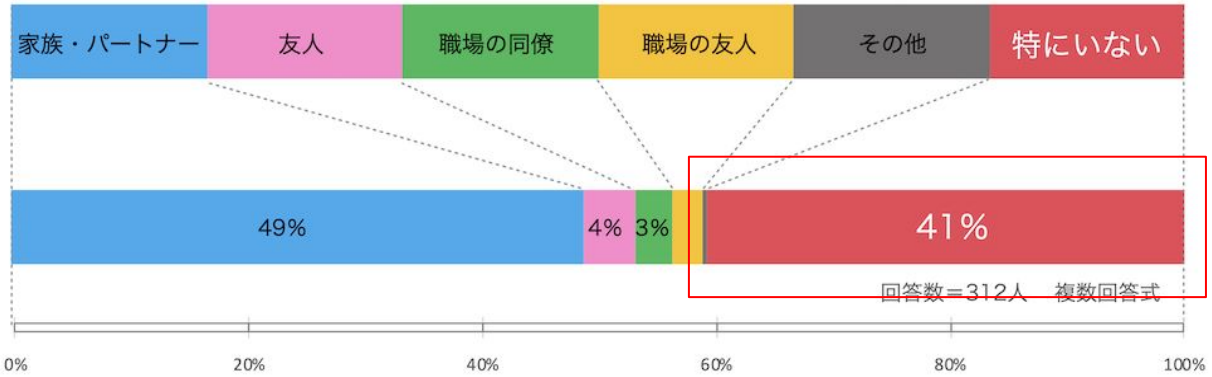
生活習慣病の有病率を抑えたいが・・・・

- **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**

糖尿病患者が抱える悩み

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**身近な存在がいない**

糖尿病重症化予防で必要なこと

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

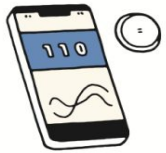
参加者集め

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

みんチャレ



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

プログラム成果（糖尿病）

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 ※

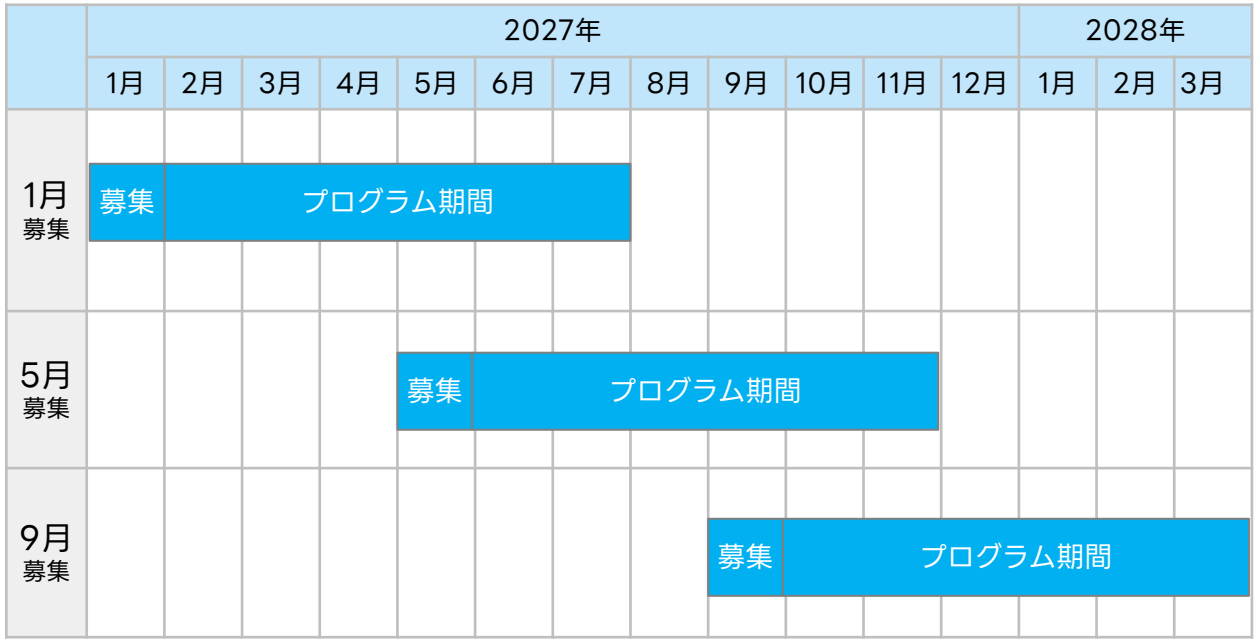
どちらも前後比較の検定で有意差あり（P<0.05）

*日本糖尿病学会 編：糖尿病治療ガイド2012-2013, 文光堂, 2012.

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

※生活習慣5領域（食事・運動・睡眠・喫煙・飲酒）を申込時と終了時にアンケートにて比較した結果、
参加者12名のうち9名（75%）で、2つ以上の領域に改善が確認されました。
※上記改善は実証時のものであり、2ヶ月間の変化を確認した改善ではありません。

年3回のタイミングを予定しております



サービス料金

成果連動型（準備費用＋プログラム費用＋成果連動分）を採用

準備費用 ＋ プログラム費用 ＋ 成果連動分

200,000円/回

糖尿病
40,000円/名

高血圧
30,000円/名

15,000円/名

※プログラム費用には測定機器の費用が含まれます

※税抜価格
※最低実施人数：20名～
※2026年7月現在

実証を経て、2026年1月回から正式リリース！
重症化予防の新たな一手として導入が進んでいます。

- 食品業 健康保険組合
- 輸送機器部品 健康保険組合
- 印刷業 健康保険組合
- 運輸業 健康保険組合
- 製薬業 健康保険組合
- 情報サービス業 健康保険組合
- 情報処理 事業会社、等

※実証事業の参加含む

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　：4,750万円(2026年6月時点)
従業員数：42名(2026年6月時点)
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、フレイル予防事業等を提供

2026 健康経営優良法人 KENKO Investment for Health 中小規模法人部門 ネクストブライト1000

2026年を含む7年連続取得

IS761429/ISO27001

受賞歴

2018. 3　日本最大級のピッチコンテスト未来2018
　　健康経営賞とSMFG賞受賞
2018. 8　日本糖尿病情報学会で登壇
2018.11　東京都主催世界発信コンペティションで奨励賞受賞
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
2021.5　仙台市ヘルステック推進事業
　　ビジネスアイデアコンテスト 優勝
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
2022.8　かんぽ生命 - アフラック Acceleration Program 採択
2023.3　内閣官房Digi田甲子園 インターネット投票7位
2023.8　厚生労働省「令和5年版厚生労働白書」に事例掲載

ひと、くらし、みらいのために 厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

健康寿命をのばそう! AWARD

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

