

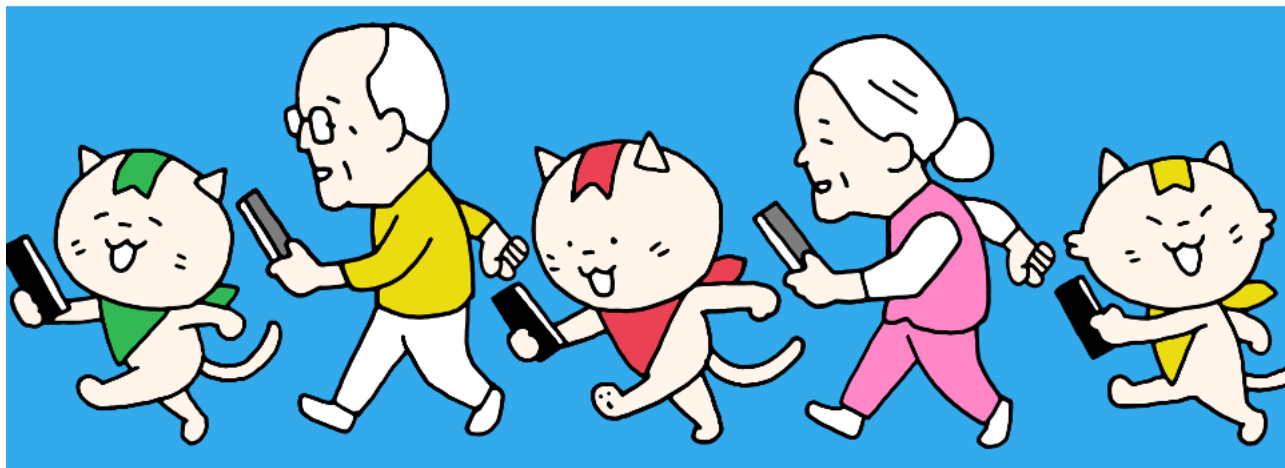
熊本県水俣市とエーテンラボ、習慣化アプリ「みんなチャレ®」を活用した高齢者支援事業を開始

九州初の取り組み、高齢者のフレイル予防・デジタルデバインド解消の双方を目的とし、加速する高齢化における健康寿命の延伸を図る

熊本県水俣市(市長:高岡 利治 以下「水俣市」)とエーテンラボ株式会社(東京都中央区 代表取締役 長坂剛 以下「エーテンラボ」)提供アプリ名:みんなチャレ)は2024年7月22日より、習慣化アプリ「みんなチャレ」を活用し、高齢者のフレイル予防※1、及びデジタルデバインド解消※2を目的とした高齢者支援事業を開始します。本事業は九州初の取り組みとなります。



みんなチャレを活用した高齢者支援事業を開始



※1:フレイル:要介護状態に至る前段階として位置づけられるが、身体的脆弱性のみならず、精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味する

※2:デジタルデバインド:情報通信技術(IT)を利用して恩恵を受ける者と、利用できずに恩恵を受けられない者との間に生ずる、知識・機会・貧富などの格差

■導入背景・目的

水俣市の高齢化率は現在42%を超え、国や県を上回る速さで高齢化が進行し、今後も上昇していくことが予想されます。

さらに、令和7年には、団塊の世代の方々が75歳以上になり、ひとり暮らし高齢者や認知症高齢者の増加など、高齢者を取り巻く様々な課題が顕著になっていくことが懸念されます。

水俣市では、高齢者福祉計画及び介護保険事業計画において「すべての高齢者が、生きがいと尊厳を持って、いきいきと、元気に老い、もやい※3・ふれあい・支えあい、ぬくもりと、地元（ふるさと）力を持った地域社会（まち）を構築する」という基本理念を掲げ、高齢者の方々が、元気でいきいきと住み慣れた街で暮らしていけるように、住民が主体となって自助と互助の役割を重視したつながり、支え合う地域づくりを目指しています。

※3:もやい:共同で一つのことをすること

■事業の概要

本事業では、65歳以上の水俣市民を対象に、スマホアプリを活用しながら住民同士がつながり、運動習慣を身につけていきます。

習慣化アプリの「みんチャレ」内に水俣市専用ページ設け、住民同士が5人1組のチームを組み、毎日チームのチャットへ写真とともに歩数や日々の出来事を報告します。

歩数を報告するという認知行動による自助の効果、仲間同士の助け合いによる互助の効果で行動変容につながり、運動習慣が身につきます。

また、毎日スマホを利用し仲間とコミュニケーションを取ることで、デジタルが苦手な高齢者の方でもスマホの習熟度が向上します。

さらに一人暮らしの方の安否確認にもつながり、相互見守り効果が発揮されます。

本事業では、スマホを苦手とする方、アプリの利用方法がわからない方や利用に不安がある方には、対面でアプリ講座を実施し、使いはじめのサポートを行います。

昨年度水俣市では、本事業を老人クラブ連合会を中心とした一部の方を対象に実証実施し、今年度から本格的に事業をスタートします。

〈寄付プロジェクトを同時スタート〉

「みんチャレ」は、継続的な取り組みによりアプリ内にコインが貯まるしくみで、そのコインは社会貢献活動に寄付が可能です。

水俣市では市内事業者の協力により、水俣市の寄付プロジェクトを本アプリ内で同時スタートします。貯まったコインをアプリ内で寄付すると、コインの目標数達成時に、協賛事業者より市内植栽活動に寄付されます。

高齢者の皆様の健康づくりへの取り組みが、緑豊かな街づくりへの貢献にもつながるプロジェクトです。

◇ 事業開始日:令和6年7月22日(月)

◇ 対象者:65歳以上の水俣市民

◇ 内容:①アプリの使い方講座を実施(1講座20名定員、1人あたり2回を1セット)

②チラシ・HPなどから水俣市専用ページ「みんチャレ」(水俣市専用「みんチャレ」)をインストールして開始

(講座に参加せず利用開始可能です)

■「みんチャレ」について

- ・5人で励まし合いながら楽しく続けるデジタル・ピア(仲間)サポートアプリ
みんチャレは勉強・ダイエット・運動など同じ目標を持った匿名の5人でチームを作り、チャットに報告して励まし合うことで楽しく習慣化に取り組むことができるアプリです。
- ・ユーザー数150万人 *2024年6月現在の累計利用者数
- ・Google Playベストアプリに3度選出



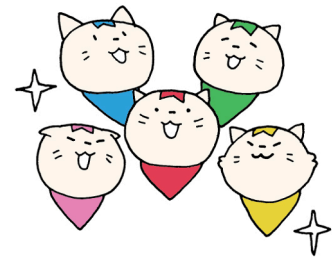
① 1人でがんばり
続けるのはたいへん...



② 同じ目標を持つ
5人1組のチームに参加!



③ 食事や歩数を
チームに写真で報告!



④ いい習慣で毎日が
楽しくなる

<アプリ概要>

- ・タイトル :みんチャレ
- ・利用料 :月額プラン 500円/月 年間プラン 4,700円/年 ※自治体専用ページは別途契約
- ・配信日 :2015年11月6日
- ・公式サイト:<https://minchalle.com/>
- ・公式ブログ:<https://minchalle.com/blog/>

・自治体事業について

- ・自治体事業実績は全国37件(2024年7月現在)。
- ・東京都府中市とのフレイル予防事業で「第10回健康寿命をのばそう!アワード」
介護予防・高齢者生活支援分野の厚生労働省 老健局長 優良賞 自治体部門を受賞
- ・令和5年版厚生労働白書 第1部第3章「つながり・支え合い」のある地域共生社会の実現を目指して
コラムに事例掲載 <https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/22/dl/1-03.pdf#page=41>

■問い合わせ先

- ・水俣市いきいき健康課高齢介護支援室
担当 山口 千亜紀
TEL:0966-63-3051 / mail:kenko@city.minamata.lg.jp

・エーテンラボ株式会社

- TEL:03-5422-8396 / お問い合わせフォーム:<https://a10lab.com/contact/>
- 広報担当 加藤真帆 070-4203-0045 / maho.kato@10lab.com
- 自治体担当 猪口明子 070-8919-6860 / akiko.inoguchi@a10lab.com

■エーテンラボ株式会社

- ・設立 2016年12月
- ・所在地 東京都中央区日本橋小舟町8-13 天翔日本橋ビル2階
- ・電話番号 03-5422-8396
- ・HP <https://a10lab.com/>

* みんチャレの名称・ロゴはエーテンラボ株式会社の登録商標です。