

デジタルピアサポートアプリ「みんなチャレ」を 特定保健指導（積極的支援）に活用する臨床研究を開始 ピアサポートで保健指導の実施率・効果向上を目指す初の取り組み

エーテンラボ株式会社（本社：東京都港区、代表取締役CEO：長坂 剛）は、当社が開発・運営しているデジタルピアサポート^{*1}アプリ「みんなチャレ」を特定保健指導（積極的支援^{*2}）に活用する場合の体重変化および行動変容の効果を検証する臨床研究を開始しました。2021年9月より、東海大学医学部総合診療学系 健康管理学 教授 西崎泰弘（医学研究科ライフケアセンター センター長・医学部付属東京病院長）率いる研究チームが、女子栄養大学 津下 一代特任教授の協力で、株式会社アマダ等の従業員を対象に実施します。

本研究は、特定保健指導（積極的支援）にデジタルピアサポートアプリを活用した際の体重変化を検証する初の取り組みであり、保健指導者の介入が難しい日常生活の行動変容を、アプリ上の仲間同士の支え合いによって促すことで、保健指導の実施率・効果を向上させることが期待されます。

当社はこの研究を通じて、増加する生活習慣病予備群・患者に対応できる新たな保健指導モデルを創出し、生活習慣病予防に貢献することを目指します。

※1. デジタルピアサポート：同じ境遇の仲間がアプリやWebサービスなどのオンラインで交流し、助け合うこと。「ピア」は仲間を、「サポート」は支援を意味している。

※2. 特定保健指導 積極的支援とは：特定健診の結果、メタボリックシンドロームと判定された40～64歳の人に対して、医療保険者（健康保険組合、国民健康保険等）が実施する保健指導。対象者が自らの健康状態を自覚し、生活習慣の改善のための自主的な取り組みを継続的に行うことができるようになることを目的とし、医師、保健師又は管理栄養士の面接・指導のもとに行動計画を策定し、生活習慣の改善のための、対象者による主体的な取組に資する適切な働きかけを相当な期間継続して行うとともに、計画の策定を指導した者が、計画の進捗状況評価と計画の実績評価（計画策定の日から6ヶ月以上経過後に行う評価をいう。）を行う。

参考：厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム（確定版）」 <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/seikatsu/pdf/01.pdf>



保健師



おすすめ

特定保健指導
積極的支援対象者の方

同じ目標に取り組む
匿名5人1組のピアサポートで
生活習慣を改善



■本研究の実施背景

日本では2008年度より国の政策として、日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診（特定健診）および特定保健指導が開始されました。特定保健指導とは、特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が3ヶ月から6ヶ月間、生活習慣を見直すサポートをする制度です^{※3}。メタ解析により、特定保健指導の一定の効果が確認されています^{※4}。

しかし、2017年度特定保健指導の該当者490万人中、保健指導終了者は96万人（19.5%）にとどまり、保健指導実施率向上のための改善策が求められています。加えて、増加する生活習慣病予備群に対し、保健指導の担い手の人手不足の課題があり、保健指導を補完するデジタルツール開発に期待が寄せられています。

そこで、デジタルピアサポートアプリ「みんチャレ」を特定保健指導（積極的支援）に活用することで、保健指導の実施率・効果を向上できないかと考え、本研究の実施にいたしました。

「みんチャレ」は、同じ境遇の仲間同士が支え合う（ピアサポート）ことで、保健指導者が介入しきれない日常生活の行動変容を支援することができ、利用者に対し自発的な生活習慣の改善を促すことができると考えられます。

本取り組みは、株式会社アマダの特定保健指導（積極的支援）のモデル実施^{※5}事業です。

※3. 厚生労働省「特定健診・特定保健指導について」

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000161103.html>

※4. 津下一代(2016). 特定健診・特定保健指導の成果・課題から、平成30年度以降の健康・医療戦略を展望する 人間ドック31, 7-21. https://www.jstage.jst.go.jp/article/ningendock/31/1/31_7/_pdf

※5. 特定保健指導（積極的支援）のモデル実施：従来の保健指導の実施量による評価に代えて、保健指導による腹囲・体重の改善状況による評価を可能とする制度。 <https://www.mhlw.go.jp/content/12401000/000500390.pdf>

■関係者コメント

(株)アマダ 保健センター アマダ健康保険組合 依田直美 保健師のコメント

昨年（2020年）東海大学x伊勢原市xアマダの産官学で、「みんチャレ」を使用した歩行企画を実施致しました。対象はHbA1c5.6～7未満の糖尿病予備軍の社員62名。3ヶ月実施直後のデータでは、脚力の増加に有意差ありと報告され、さらに1年後の健康診断では前年比より、拡張期血圧の改善に有意差を示す結果となりました。ウォーキングは拡張期血圧の改善に効果があると言われてはいますが、実際に参加者の数値に現れた嬉しい結果でした。

また、参加者からは「予想以上に楽しかった」「継続することが出来ない自分でも、続けられた」などの声が多く、3ヶ月で卒業せずに今もみんチャレアプリを使用して「少しでも多く歩く事」を日々意識している社員も少なくありません。今年2021年度は特定保健指導者を対象に活用させていただき、現在実施している最中です。

研究責任者 東海大学医学部総合診療学系 健康管理学 西崎泰弘教授のコメント

私の研究センターでは2019～20年、糖尿病予備群から軽度糖尿病のボランティア（HbA1c 5.6%以上7.0%未満）を対象として、「みんチャレ」を活用した臨床研究を実施致しました。その結果、「みんチャレ」を使用した人たちは、平均歩数が使用しない人たちに比べて有意に増えていました。次の研究では、メタボ健診で「積極的支援」に該当した方々に「みんチャレ」を使用いただくことで、「健康行動」が発生・定着して、結果、体組成の改善がみられるか？について検討致します。

研究協力（プロトコル策定・結果考察）医師 女子栄養大学 津下一代特任教授のコメント

近年、生活習慣改善、行動変容を目的としたアプリは多数開発されていますが、科学的なエビデンスが不十分なものが少なくない状況でした。本研究はランダム化比較試験という科学的な手法を用いてアプリの効果や安全性を検証するものです。従来の専門職による保健指導に加え、ピアサポートを組み合わせたことが有用であれば、特定保健指導のさらなる発展にもつながることが期待されます。

■楽しいから続く、人生が変わるアプリ「みんなチャレ」について

5人で励まし合いながら楽しく続ける習慣化アプリ

みんなチャレは勉強・ダイエット・運動・糖尿病改善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。

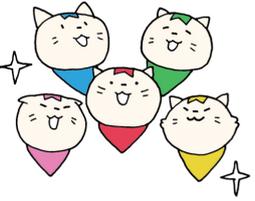
糖尿病患者の目標歩数の達成率・平均歩数が2倍に！

神奈川県との臨床研究で2型糖尿病患者と予備群の方を対象に生活習慣改善の効果検証を行った結果、みんなチャレを使用したグループは使用しないグループと比べてウォーキングの目標歩数の達成率・平均歩数で2倍の有意差が認められました*。現在、複数の大学や医療機関、自治体と臨床研究を進めています。

※参考プレスリリース「習慣化アプリ「みんなチャレ」の効果を日本公衆衛生学会で発表」（2021年11月4日）<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000050.000024217.html>

<特徴>

- ・ユーザー数90万人超え *2021年10月現在の累計利用者数
- ・2020年 経済産業省主催「ジャパン・ヘルスケアビジネスコンテスト」で優秀賞・企業賞を受賞
- ・2016・2017・2019年 Google Playベストアプリに選出

タイトル	みんなチャレ
利用料	<p>無料ユーザー：無料</p>     <p>① 1人でがんばり続けるのはたいへん...</p> <p>② 同じ目標を持つ5人1組のチームに参加！</p> <p>③ 食事や歩数をチームに写真で報告！</p> <p>④ いい習慣で毎日が楽しくなる</p> <p>プレミアムユーザー：1ヶ月プラン 500円/月</p>
配信日	2015年11月6日
公式サイト	https://minchalle.com/
ダウンロードURL	<p>【iOS】 https://itunes.apple.com/jp/app/id1047462806</p> <p>【Android】 https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.sony.minchalle&hl=ja</p> 
公式ブログ	https://minchalle.com/blog/
公式SNS	<p>【Twitter】 https://twitter.com/minchalle</p> <p>【Instagram】 https://www.instagram.com/minchalle.official/</p> <p>【facebook】 https://ja-jp.facebook.com/minchalle/</p>

【会社概要】

社名 : エーテンラボ株式会社
 住所 : 東京都港区六本木7-7-7 TRI-SEVEN ROPPONGI 7F
 代表者 : 代表取締役CEO 長坂 剛
 設立 : 2016年12月21日
 資本金 : 4,800万円
 URL : <https://a10lab.com>

【お問い合わせ先】

エーテンラボ株式会社
 広報/事業開発 担当 横田
 TEL : 03-5422-8396 / 070-4399-5680
 e-mail : pr@a10lab.com