

家族や地域の仲間と一緒にアプリを使ってフレイル・介護予防 習慣化アプリ「みんなチャレ」、福井県の実証支援事業に採択 ～身近な人とチームを組んで、食事改善や運動などを楽しく習慣化～

習慣化アプリ「みんなチャレ」を開発する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、福井県が実施している「CO-FUKUI 未来技術活用プロジェクト^{*1}」に採択され、12月1日より福井県での実証事業を開始しました。

本事業では、習慣化アプリ「みんなチャレ」を活用して家族や地域の知り合い同士でチームを組み、一緒に食事改善や運動などの健康習慣の継続を目指します。コロナ禍でも継続可能な新しいフレイル^{*2}予防を実証し、家族のつながり強化や福井県民の健康寿命に貢献します。

当社は2021年7月より自治体向けに、アプリの使い方講座を実施するフレイル予防事業^{*3}を提供しています。本事業では従来の自治体と連携したアプリの使い方講座に加え、高齢者の子供や孫から利用促進するためにWebや大学での周知など、新たなフレイル事業参加勧奨モデルを探索します。

今後は本実証の結果を踏まえて、令和4年度に福井県での本格展開を目指します。

当社は、国内の健康課題を解決するために、本事業を自治体や健康保険組合向けに提供し、国民の健康寿命の延伸に貢献します。

※1 CO-FUKUI 未来技術活用プロジェクト: 福井県が実施している、国内外の企業の革新的な技術・サービスの実証プロジェクトを誘致することで、地域課題の解決が行われ、福井を大胆に変革し、次の時代に新しい価値を創造することを目的とする実証支援事業。

福井県のプレスリリースはこちら [地域課題解決を図る「未来技術活用プロジェクト」6件を採択](#)

※2 フレイル: 年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態。

※3 当社のフレイル予防事業についてはこちら

[三日坊主防止アプリで高齢者のつながり、運動維持を支援！7月より自治体向け「フレイル予防事業」を本格展開](#)



福井県



三日坊主防止アプリ

みんなチャレ

■背景

健康長寿日本一を目指す福井県

福井県は、全国より5年高齢化が先行し、高齢化率は2020年31.0%、2040年には37.2%になると推定されています（※1）。福井県の平均寿命は国内トップクラス（全国男性6位、女性5位※2）・健康寿命も国内上位（全国男性10位、女性14位※2）であり、行政計画の中で健康寿命の延伸を全体目標とし、『健康長寿日本一』に向けた健康寿命のさらなる延伸を目指すことを目標に掲げています（※3）。また、福井県は、家族や地域コミュニティのつながりが強いという特徴があります。



健康長寿の福井

※1 国勢調査、国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（H30年推計）」

※2 厚生労働省「第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料」、厚生労働省「都道府県別生命表（2015年）」

※3 福井県「第4次元元気な福井の健康づくり応援計画」（2018～2022年度の計画）

https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/016250/kenkou-zukuri/dai4zi_d/fil/honbun.pdf

コロナ禍で停滞する従来型の介護予防事業

健康寿命の延伸には、介護やその一歩手前のフレイルを予防する高齢者を対象とした介護・フレイル予防の取り組みが重要です。しかし、長引くコロナ禍で従来の通所・集合型の介護予防教室の実施が困難となり、加えて高齢者の外出自粛により身体的・心理的フレイルが加速しているという課題があります。

■実証事業の概要

家族や県民同士でつながり高齢者のフレイル・介護予防を実現する

そこで本事業では、習慣化アプリ「みんなチャレ」を活用して家族や地域の知り合い同士でチームを組み、コロナ禍でも継続可能な新しいフレイル予防事業を実証し、家族のつながり強化や福井県民の健康寿命に貢献します。令和4年度に福井県での本格展開を目指して、効果的な事業モデルの探索を行います。



CO-FUKUI

未来技術活用プロジェクト

家族のみんなで健康寿命延伸

地域の社会貢献につながる



家族や福井県民同士チームを組んで
健康行動を習慣化

みんなチャレを続けて貯めた
コインを地域の社会貢献に寄付

実施期間	2021年12月1日～2022年2月28日
実施場所	福井県、あわら市、池田町
対象者	福井県民（特に60代以上の男女、60代以上の親や祖父母を持つ子・孫世代）
募集人数	1,000名
実施内容	<p>・親や祖父母の介護・フレイル予防のために習慣化アプリみんなチャレを活用して、家族でいっしょに健康習慣の継続に取り組む。</p> <p>・広域広報とみんなチャレの使い方講座実施など複数の告知方法を検証する。</p> <p>・みんなチャレ続けて貯めたコインを地域の社会貢献に寄付できる福井県の寄付プロジェクトをアプリ内で開設し、健康行動継続のモチベーションとする。（※寄付の原資は協賛企業からご提供いただく予定です。）</p> <p><福井県></p> <ul style="list-style-type: none"> ・WEB広告での告知 ・県内大学での告知 ・福井県内の社会貢献につながる寄付プロジェクトの開設（予定） <p><あわら市></p> <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者向けのみんなチャレの使い方講座 ・高齢者、子・孫世代へのチラシ配布 <p><池田町></p> <ul style="list-style-type: none"> ・池田町の健康支援事業「わが家の脳べるプロジェクト」（健康増進につながる取り組みを家族（または仲間）で実践し、身体的・精神的な変化を測定する事業）の中で、取組目標を継続するためのツールとしてみんなチャレを活用

■関係者コメント

・あわら市健康福祉部健康長寿課 角谷 智子様コメント

あわら市では、フレイルチェックや介護予防教室、サロン等を開催するなど各種介護予防事業を対面（通所・集合型）で実施しています。しかし、今回のコロナ禍での外出自粛等の影響で教室等参加者は減少し、従来の対面のみでの事業展開では限界があり課題となっていました。そんな中、コロナ禍でもフレイル予防習慣を継続するための高齢者の自主グループ化形成を支援するツールとして「みんなチャレ」を活用した実証事業に本市がフィールド提供することになりました。福井県は三世帯同居家族が多い等、家族の繋がりが強い地域です。高齢者同士に加え、子・孫世代といった家族との繋がりを加えることで、より事業効果が見込めると思い期待しております。デジタルツールを使用した新しい介護予防活動の一部として浸透する様、尽力して参ります。

・池田町 保健福祉課 山口 証明様コメント

池田町では、「脳」（片足立ちやウォーキングで脳を活性化）と「食べる」（発酵食品や減塩で腸を育てる）を見直す「脳べるプロジェクト」を核にいろいろな健康事業を展開しています。今回、「脳べる行動」が健康の改善を促していることを検証するツールとして、「みんなチャレ」の実証事業に参加することといたしました。実証結果については住民の皆様に広く周知させていただき、さらに参加する方が増え、今以上にいつまでもいきいきと健康で暮らし続けられる「脳べる」の町となっていくことを期待しております。

・福井県地域戦略部未来戦略課 吉田 昌史様コメント

福井県は、国内外の企業等が持つ技術・サービスを用いた県内の地域課題解決のための実証プロジェクト（未来技術活用プロジェクト）を推進しています。今回は、あわら市と池田町をフィールドとし、デジタルツールを使って家族が一緒にチャレンジに取り組むことにより、高齢者の健康習慣化継続の実証実験を行います。この実験を通じて、今後、本県における新たなフレイル予防、介護予防の取り組みが定着し、県民の皆さまの健康増進につながることを期待しています。

■習慣化アプリ「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://prt看imes.jp/main/html/rd/p/000000050.000024217.html>

<特徴>

- ・ユーザー数90万人 *2021年11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... 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</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 加藤、横田
 TEL：03-5422-8396 / 070-4399-5680 (横田)
 e-mail: pr@a10lab.com



【資料】 福井県内で配布される本プロジェクトのチラシ

Q

介護は突然訪れる!

親が介護になると毎月どれくらい
自己負担がかかる?

- ① 5,000円
- ② 10,000円
- ③ 80,000円



そうなる前に
今から対策!

A

③ 80,000円/月
平均介護期間 **5年で約500万円!!**

出典:公益財団法人生命保険文化センター「平成30年度 生命保険に関する全国実態調査」



「みんチャレ」を活用した家族で取り組む介護予防チャレンジ
福井県の実証事業 参加者募集!

👉 step.1

アプリをダウンロード

無料



👉 step.2

家族チームで
交流を継続!

181分で簡単!

👉 step.3

家族がさらに
仲良くなる!



自分の親は大丈夫だと思いませんか? 後悔しないために今からできることを始めよう! /



CO-FUKUI

未来技術活用プロジェクト



三日坊主防止アプリ

みんチャレ

本事業は、福井県の実証事業に採択されています [実施期間:令和3年12月1日(水)~令和4年2月28日(月)]

「会えなくてもつながれる」

みんなチャレで家族とつながりながら楽しくフレイル予防



コロナ禍で会えなくなった家族とみんなチャレを通じて毎日のコミュニケーション。おばあちゃんの健康管理を見守りながら、自分のダイエットにも役立ちました。

20代女性 大学生・孫



そろそろ介護の心配をしないでと思った親を、みんなチャレで見守り。ついでに娘とも毎日連絡が取れて、自分の健康管理にも気をつけるようになり一石三鳥!

40代男性 おとうさん



毎日、孫や息子たちと連絡が取り合えて幸せ。欲が出てひ孫の顔を見るまでは元気でいなくちゃ!と張り切っています。もしかしたら、息子より健康かも!

70代女性 おばあちゃん

使い方は簡単!
優しい解説があるから
誰でも始められる!



家族5人まで
1組のチームに参加!



チャレンジ達成で
コインをゲット!
社会奉仕活動にも!!

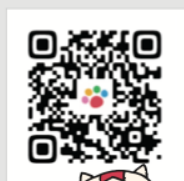


三日坊主防止アプリ
みんなチャレ

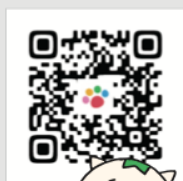


無料でかんたん登録♪ 今すぐQRコードからダウンロード!

＼アプリはこちら／



＼使い方はこちら／



実証事業に関するお問い合わせは福井県へ

☎ 0776-20-0258

受付時間: 平日8時30分~17時15分 (祝祭日を除く)
福井県 未来戦略課DX推進室 MAIL:mirai-senryaku@pref.fukui.lg.jp

アプリに関するお問い合わせはエーテンラボ株式会社へ

☎ 03-5422-8396

受付時間: 平日10時~17時 (祝祭日を除く)
エーテンラボ株式会社 MAIL:contact@a10lab.com