

自治体向け「みんなチャレ HEALTHCARE フレイル予防」を 横須賀市、綾瀬市に提供開始

ICTを活用した運動と社会参加の促進により、高齢者のフレイル予防を支援

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（東京都中央区 代表取締役CEO：長坂剛）は、6月より横須賀市（市長：上地 克明）、7月より綾瀬市（市長：古塩 政由）にみんなチャレを活用した自治体向け介護予防事業「[みんなチャレ HEALTHCARE フレイル予防](#)」を提供開始します。

本事業では高齢市民がみんなチャレを利用して他者とオンラインのつながりを持ちながら、運動と社会参加（※2）を楽しく継続する仕組みを提供します。横須賀市、綾瀬市では昨年度先行して実証事業を実施し、コロナ禍において高齢者のつながり形成ができ、歩数が維持・向上したという結果が出たため、この度、市の事業として本格導入にいたしました。

本事業は令和3年4月より2年連続で府中市が導入しているほか、今年度横須賀市、綾瀬市を含む5自治体向けに順次展開する予定です。今後は令和5年度に20自治体、令和6年度に60自治体への展開を目指します。当社は本事業を通じて、自治体の情報通信技術（ICT）を活用したフレイル予防・人とのつながり促進を推進し、高齢化社会の課題解決に貢献します。

※1 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。予防することで健康長寿につながる。

※2 フレイル予防には、栄養、運動、社会参加の3つの柱が重要。 <https://www.tokyo.med.or.jp/citizen/frailty>



■ 「みんなチャレ HEALTHCARE フレイル予防」横須賀市、綾瀬市で開始

背景・自治体が抱える課題

近年高齢者のフレイル・介護予防において、運動や人とのつながりを維持すること（社会参加）の重要性が増しています。しかし、新型コロナウイルスの流行に伴い、外出自粛による閉じこもりや人との交流機会の減少による孤立など、高齢者の体の衰えや気持ちの落ち込みによるフレイル状態の悪化が懸念されています。自治体の介護予防事業では、コロナ前は集合型の体操教室が主流でしたが、コロナ禍で開催制限がかかり現在も完全復帰にはいたっておらず、ウィズコロナ時代に対応した、高齢者のフレイル予防支援が自治体の喫緊の課題となっています。

昨年度（令和3年度）の実証結果

そこで横須賀市、綾瀬市では、市民同士がオンラインでつながりあい、運動と仲間との交流を楽しく続けることができるよう、習慣化アプリみんなチャレを活用したフレイル予防事業を昨年度先行して実証実施し、コロナ禍において高齢者のつながり形成ができ、歩数が維持・向上したという結果が出ました。そのため、令和4年度より市の事業として本格導入するにいたしました。

<横須賀市での実証結果>

アプリの使い方講座実施回数・参加者数	4セット（計8回）・合計40名参加
歩数の変化（身体的フレイル予防）	高齢者の平均歩数は、アプリ利用2ヶ月間で6000歩/日以上を維持した（n=15）
アプリへの投稿数の変化（社会的フレイル予防・デジタルデバйд解消）	高齢者のアプリへの投稿数は、アプリ利用3ヶ月間で2回/日を維持した（n=35）
利用者のコメント	● 「歩くモチベーションになって楽しい」 ● （寄付機能に関する反応）「横須賀にこのみんなチャレを通して関われるなんて！幸せな気持ちになってしまいました。わずかでしたが貯まったコインを寄付しました。」



横須賀市のみんなチャレ講座の様子・寄付プロジェクト画面（令和3年度）

<綾瀬市での実証結果>

アプリの使い方講座実施回数・参加者数	1セット（計2回）・合計10名参加
歩数の変化（身体的フレイル予防）	高齢者の平均歩数は、アプリ利用5ヶ月後に1000歩向上した（n=6）
アプリへの投稿数の変化（社会的フレイル予防・デジタルデバйд解消）	高齢者のアプリへの投稿数は、アプリ利用5ヶ月間で2回/日を維持した（n=10）
利用者のコメント	● 「どんな写真を撮ろうか考えるきっかけになった。」 ● 「このアプリがあるのもう少し歩こうと思い、散歩に出かけた。」



綾瀬市のみんなチャレ講座・寄付プロジェクト画面の様子（令和3年度）

■自治体担当者のコメント

横須賀市 民生局健康部健康増進課 介護予防担当 川田貴久江様

この2年間、新型コロナウイルスの感染拡大により、対面による従来の教室や講演会を中止せざるを得ない状況が続き、新たな手法での介護予防・フレイル予防事業の展開が求められました。フレイル予防には、継続した活動だけでなく、人とのつながりも大切です。そこで、「密」をさけてオンライン上の仲間と運動（歩く）を励ましあいながら行う、「みんなチャレ」を取り入れました。横須賀市では、実証事業として昨年度に先行して、「みんなチャレ教室」を行いました。皆さん、今でも楽しく継続していて、効果を感じているところです。私自身、高齢者の皆さんと「みんなチャレ」を行っています、お互いを励ましあったり、季節のお花を投稿したり、とても楽しく参加しています。三日坊主にならずに楽しく習慣化し、健康維持が図れるように「フレイル予防のためのみんなチャレ教室」を開始します。多くの方にご参加いただけることを期待しています。

<横須賀市HP><https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/3130/kouzakyoushitsu/2018fureirusapoterjigyou.html>

綾瀬市 福祉部地域包括ケア推進課 地域包括担当 橋本寿久様

市計画において「高齢者の社会参加の推進」「住民主体による通いの場の充実」を施策展開に掲げたところですが、感染防止対策により思うように事業展開ができませんでした。自粛期間終了後に身体機能、認知機能の低下について相談が増えています。コロナ禍のような社会情勢や熱中症等の環境要因等に左右されずに健康管理、フレイル予防を取り入れることができるよう、手元にあるスマートフォンを活用して健康管理や人とのつながりが途切れないことを知っていただくツールとなることを期待しています。この通いの場を中心にアプリの使い方に関する講習会を開催し、高齢者が現実のつながりとインターネット上のつながり両方のメリットを取り入れることで元気な高齢者が増えるよう取り組んでまいります。

<綾瀬市HP>

<http://www.city.ayase.kanagawa.jp/hp/page000039800/hpg000039725.htm>

<https://www.city.ayase.kanagawa.jp/hp/page000038700/hpg000038693.htm>

■「みんなチャレHealthcare フレイル予防」について

みんなチャレ Healthcare フレイル予防では、地域の高齢者同士がアプリ上でつながり、フレイル予防行動やコミュニケーションを継続する仕組みを提供します。利用開始時にみんなチャレの使い方講座を実施することでデジタルデバインド解消にも寄与します。

令和3年4月より導入している府中市では、高齢者の運動と社会参加が促進されたという実績（※3）があり、今後他地域でも高齢者のフレイル予防に貢献します。

※3: 府中市 導入事例 <https://a10lab.com/case-study/fuchu/>

みんチャレ HEALTHCARE フレイル予防

アプリ講座で始める



使い方講座で安心して利用開始！
困ったらいつでも電話で相談可能！



みんチャレで楽しく続ける



高齢者同士5人1組のチームで、
楽しく交流しながら運動を継続！

・ URL : <https://a10lab.com/service/healthcare/frail/>

・ 関連プレスリリース :

(2021年7月1日) 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 <https://a10lab.com/news-20210701/>

(2021年11月19日) 習慣化アプリ「みんチャレ」で神奈川県の子ども食堂に野菜飲料を寄付！高齢者のフレイル予防継続が子どもの食支援につながる <https://a10lab.com/news-20211119/>

■「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サポートアプリ

みんチャレは勉強・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://a10lab.com/news-20201104/>

<特徴>

- ・ ユーザー数115万人 *2022年6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
- ・ 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



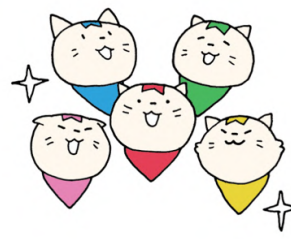
① 1人でがんばり
続けるのはたいへん...



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

タイトル	みんなチャレ
利用料	無料ユーザー：無料 プレミアムユーザー：1ヶ月プラン 500円/月
配信日	2015年11月6日
公式サイト	https://minchalle.com/
ダウンロードURL	【iOS】 https://itunes.apple.com/jp/app/id1047462806 【Android】 https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.sony.minchalle&hl=ja 
公式ブログ	https://minchalle.com/blog/
公式SNS	【Twitter】 https://twitter.com/minchalle 【Instagram】 https://www.instagram.com/minchalle.official/ 【facebook】 https://ja-jp.facebook.com/minchalle/

【本件に関する報道関係者からのお問い合わせ先】

エーテンラボ株式会社 広報担当 横田
TEL：070-4399-5680（広報代表番号）
E-mail：pr@a10lab.com

【本件に関する自治体ご担当者様からのお問い合わせ先】

エーテンラボ株式会社 事業開発担当 渋谷
TEL：03-5422-8396（会社代表）
お電話・もしくは、弊社お問い合わせフォームよりご連絡をお願いいたします。
<https://a10lab.com/contact/>