

みんなチャレを使った新たな生活習慣改善事業を伊勢原市に提供開始 生活習慣病予備群が5人でチームになって自身の血糖変動をチャットで共有

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、10月6日より伊勢原市（市長：高山 松太郎）と「みんなチャレHealthcare」を活用した生活習慣病予備群の生活習慣の改善支援事業を開始します。

本事業では、健診データから抽出した糖尿病などのリスクが高い方を対象に、習慣化アプリ「みんなチャレ」とグルコース測定器（※1）を提供します。参加者は、アプリ内で対象者が5人で一つのチームとなり、日々の血糖変動や食事等をチャットで共有し励まし合いながら、2ヶ月間生活習慣の改善に取り組めます。昨年の先行実施の結果（資料）、良い生活習慣の継続に「みんなチャレ」が有用であることがわかり、今年はさらなる支援のため、既存のプログラムにグルコース測定器を新しく導入しました。

※1：間質液中のグルコース値を記録するセンサーとその測定値を読み取り、表示するリーダーから構成されるグルコース測定器。

みんなチャレHealthcareとグルコース測定器を活用した生活習慣改善プログラム



■ 導入背景

背景・自治体が抱える課題

わが国においては、糖尿病患者数の増加が課題となっており、全国の自治体では糖尿病重症化予防の取組が広く展開されています。現在実施されている重症化予防の取り組みは、集合型の糖尿病講座や保健師による保健指導面談が一般的ですが、指導の場を離れた患者がご本人のみの力で生活習慣の改善を継続することは簡単ではありません。

特に、コロナ禍の長引く自粛生活による運動不足や気持ちの落ち込みから糖尿病の悪化が懸念されており、当社が昨年10月に実施した調査（※2）では、糖尿病患者の4割がコロナ禍で運動の機会が減少したと回答しています。また、同調査にて糖尿病患者の45%は身近に治療の協力者がいないことがわかりました。

※2：当社が昨年10月に糖尿病患者を対象として実施した調査 <https://a10lab.com/news-20211109-2/>

■ 事業の概要

生活習慣病予備群のための2ヶ月間行動変容支援プログラム

昨年伊勢原市と当社はみんなチャレを活用した生活習慣病予備群の生活習慣改善の支援事業を先行実施しました。その結果、参加者の歩数が増加して運動に関する行動変容を促し、また、参加者からは「楽しく生活習慣が改善できた」と好評でした（別添資料）。

今年はさらに生活習慣病予備群の行動変容を支援するため、グルコース測定器とみんチャレを組み合わせたプログラムを企画しました。参加者は、グルコース測定器を装着し、自分の血糖変動を確認します。毎回の食事と血糖変動をリアルタイムで振り返ることができることで、ご自身の血糖トレンドを理解し、自分にあった生活習慣の改善ができるよう支援します。また、その気づきを仲間と共有したり、仲間と励ましあいながら続けるためにみんチャレを活用します。

■ 実施期間：2022年10月6日～2022年12月初旬（2ヶ月間）

■ 対象者：

- ・20才以上の伊勢原市民
- ・糖尿病などのリスクが高い方（HbA1c5.6%以上等）を市が健診データから抽出

■ 定 員：50名（グルコース測定器と習慣化アプリを使用）※アプリのみ使用は人数制限なし

■ 実施内容：

- ・開始説明会では、生活習慣病に関する講義とアプリの使い方の説明を受ける。
- ・グルコース測定器を開始2週間と1ヶ月後の2週間の2回装着し、血糖変動を確認する。
- ・習慣化アプリみんチャレを活用して2ヶ月間生活習慣の改善に取り組む。
- ・開始時と終了時に体組成測定・生活習慣に関するアンケートを実施し、その変化を評価する。

■自治体担当者のコメント

伊勢原市 健康づくり課健康づくり係 係長 鈴木めぐみ様（保健師）

伊勢原市でも、健康増進法に基づき健康教育・健康相談等を実施し、その機会に参加された方達には、生活習慣病予防のための食事や運動の助言について、その必要性を理解いただいております。しかし、再度お会いした際には、健康的な生活習慣が定着されていないことを知り、市職員として無力感をおぼえることもあります。そんな中、昨年度から当市で取り入れた「みんチャレ」は、健康的な生活習慣の定着に役立つアプリであると手応えを感じています。

昨年度は対面開催の講座を避け、「みんチャレ」を文書等でご案内し、スタートを申込者にお任せしました。スムーズにグループを作り励まし合うなど健康づくりに活用された方もいた一方、インストールもされなかった方もいました。その反省を踏まえ、今年度は健康づくりと「みんチャレ」についての対面講座を組み合わせることで、リスクが高い方にはグルコース測定器の併用をすることで、昨年度以上に、生活習慣の改善に寄与できることを期待しております。

■「みんチャレHEALTHCARE」について

「みんチャレ Healthcare」は、禁煙やフレイル予防、生活習慣病の方の生活習慣の改善のためにみんチャレを活用する健康支援事業です。自治体や健康保険組合、企業の健康経営にご活用いただいております。

・サービスHP：<https://a10lab.com/service/healthcare/>

■「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。

<実績>

- ・ユーザー数120万人 *2022年8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



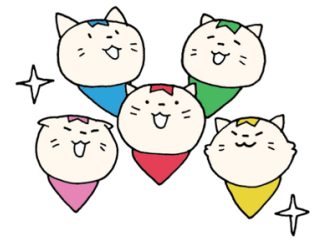
① 1人でがんばり
続けるのはたいへん...



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 日下・渋谷
TEL：03-5422-8396（会社代表）
お問い合わせフォーム：<https://a10lab.com/contact/>

【資料】伊勢原市、昨年の先行実施の背景と成果

伊勢原市では、昨年習慣化アプリみんチャレを活用した生活習慣病予備群の生活習慣支援事業のモデル実施を行い、コロナ禍でもアプリを活用して同じ市内の仲間同士5人1組で励ましあいながら楽しく生活習慣の改善に取り組めるよう支援しました。

その結果、参加者の歩数が増加して運動に関する行動変容を促し、また、参加者からは楽しく生活習慣が改善できたと好評でした。事業期間終了後もアプリは無料で継続でき、参加者の半数以上が終了後もアプリを継続しました。

＜昨年度事業の結果＞

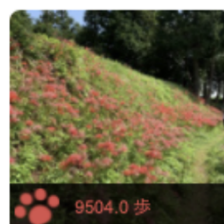
- 参加者の平均歩数がアプリ利用6ヶ月後に1,200歩向上した。（コロナ禍で外出制限がある中で全参加者が平均歩数5,000歩を6ヶ月間維持していた。）

＜令和3年度 参加者の感想＞

- チームでいろいろ話しながらお互いに励ましあえるので、続けようという原動力になりました。
- 1人ではサボりがちでしたが、仲間に報告するために夜歩いたり、仲間がジョギングしているとわかり、私も始めたりしました。
- 同じ市内の仲間なので近くのお店の情報交換なども出来て楽しいです。



今日は涼しかったので庭の草むしりをしました。歩数は稼げませんでした。



日向薬師と彼岸花を見に行ってきました。伊勢原に住んで○10年たちますが、初めての地です。まだまだ行ってない所たくさんあるなと感じました。彼岸花もう終わりですが、自然いっぱいいい所ですね。坂道や階段たくさん歩いてへろへろです。



ご飯の写真撮り忘れてしまいます。アボカド最近よく食べてます。今日はジムに行きました、運動はたくさんしましたが歩数はあまりいきませんでした。

お互いの食事が刺激に



地元情報を交換♪

びびりさん、歩きましたね！日向薬師の彼岸花、綺麗ですね～😊日向薬師、まだ行った事ありません。行ってみたいです。



うろろさん、健康的な食事ですね。見習わなければ。こんにゃくさん、ジムとは本格的！



伊勢原市民同士のチームのやりとり抜粋

・関連プレスリリース

（2021年9月8日）市民の力で運動や食事習慣を改善するデジタルピアサポート事業 日本初、自治体向け「生活習慣病予防事業」を開始 <https://a10lab.com/news-20210908/>