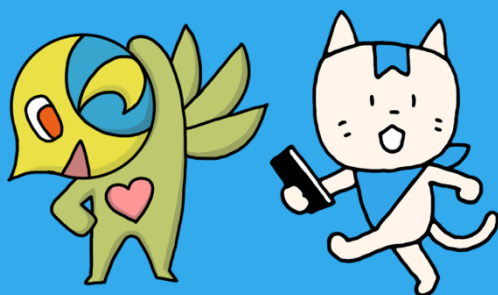


摂津市が「健康ポイント事業」をリニューアル！ 習慣化アプリ「みんなチャレ®」の導入で、持続可能な健康づくりを



あなたをつくる、習慣をつくる

みんなチャレ



大阪府摂津市 健康ポイント事業を リニューアル！

摂津市と、習慣化アプリ「みんなチャレ」を開発・運営するエーテンラボ株式会社(本社:東京都中央区、代表取締役:長坂 剛)は、全世代の市民を対象とした「健康ポイント事業」をリニューアルします。これに伴い、7月1日(水)より、「みんなチャレ」を活用した新たな運用を本格始動します。

本事業は、市民の運動不足や健康無関心層の行動変容という課題に対し、これまでの健康ポイントの仕組みを刷新するものです。ポイント付与により、運動のきっかけを作るとともに、仲間同士の助け合いや社会貢献への寄付といった「内発的動機づけ※」を新たに取り入れることで、楽しみながら継続できる環境を整え、持続可能な健康都市づくりの実現へ向けて市民の健康増進を推進します。

※内発的動機づけ:金銭などの報酬(外発的動機)ではなく、自発的な興味や関心、達成感などによって行動が促されること

■導入背景・目的

1. 課題：市民の運動不足や健康無関心層の行動変容

直近の市民アンケートより、摂津市民のうち運動習慣をもつ方の割合は、成人男性33.3%、女性26.9%と市の目標値(男性 53.6%、女性 52.8%)を大きく下回っています。また、平均歩数が6,000歩以上の人の割合も男性36.8%、女性24.2%と、国の目標値 8,000歩に届いていません。こうした深刻な市民の運動不足や、健康無関心層の行動変容をいかに促すかが喫緊の課題となっています。

2. 解決策：仲間と取り組むしくみで楽しく続く運動習慣

この課題を解決するため、摂津市は従来の健康ポイント事業を見直し、「みんチャレ」を活用した新システムへとリニューアルします。健康ポイントの付与や景品により、運動を始めるきっかけを提供しつつ、新たに5人1組の仲間と取り組む仕組み(ピアサポート)や社会貢献への寄付といった「内発的動機づけ」を組み合わせます。これにより、一時的なポイント付与(外発的動機)だけに依存しない、持続可能な健康習慣の定着を支援します。

本事業は、第3次摂津市健康増進計画「まちごと元気！健康せつつ21」の基本理念を推進する中核施策です。デジタルを活用して健康無関心層の行動変容を促し、楽しみながら継続的に日々の健康づくりに取り組む市民の増加を目的としています。

■事業の概要

「みんチャレ」アプリ内に摂津市専用ページ「せつつ健康チャレンジ」を開設します。摂津市に在住・在勤・在学する市民が目的別のチームを組み、仲間同士で楽しくコミュニケーションを取りながら健康づくりに励める環境を提供します。

チーム活動で貯まったアプリ内コインは、地域の社会貢献プロジェクトへ寄付できる仕組みとし、市民へ新たな社会参加のインセンティブを提供します。加えて、健康診断の受診や日々の歩数、地域イベントへの参加などに応じて「健康ポイント」を付与し、抽選でデジタルギフトなどの特典を提供します。また、せつつ健康チャレンジに係る説明会を開催します。

【事業開始】2026年7月1日～

【対象】摂津市在住・在勤・在学等

【実施内容】

1. 習慣化アプリ「みんチャレ」を活用した健康ポイント事業の運用
2. 高齢者向けアプリの使い方説明会の実施
3. 地域貢献寄付プロジェクト(次年度以降に実施予定)

【講座概要】

- 対象：アプリの操作が不安な方
- 費用：無料
- 申込：摂津市 保健福祉部 保健福祉課 TEL:06-6383-1386

	講座種類	開催日	時間	会場名	定員
1	1回講座	7/13 (月)	10時-11時30分	コミュニティプラザ 会議室3.4	40人
2	1回講座	7/21 (火)	14時-15時30分	味生公民館 集会室	30人
3	1回講座	7/28 (火)	14時-15時30分	別府コミュニティセンター 集会室1.2	30人
4	1回講座	7/29 (水)	10時-11時30分	千里丘公民館 新館集会室2	50人
5	1回講座	7/29 (水)	14時-15時30分	安威川公民館 講座室2	30人
6	2回連続講座	7/14 (火) 7/21 (火)	10時-11時30分 10時-11時	コミュニティプラザ 会議室1.2	30人
7	2回連続講座	7/22 (水) 7/28 (火)	10時-11時30分 10時-11時	新鳥飼公民館 集会室	50人

説明会への参加はこちらから→



■「みんチャレ」主な機能について

- ・健康データ記録機能: 歩数の自動計測や体重・睡眠時間などを記録しセルフマネジメントに活用可能
- ・健康ポイント機能: 健康診断や通いの場参加など自治体が指定するイベントへの参加や日々の歩数に応じてポイントを付与し、抽選でデジタルギフトを提供
- ・チーム機能: 最大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※機能。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、ナッジ※を応用したしくみで楽しく習慣化を目指すことができる
- ・寄付機能: 取り組みを続けることで貯まるアプリ内コインを全国の社会貢献プロジェクトに寄付可能

※デジタル・ピアサポート: デジタル空間上の仲間同士の支え合い

※ナッジ: 経済的なインセンティブや行動の強制をせず、本人が無意識により方向へ行動変容を促す戦略・手法

【チーム機能概要】



4つのステップ



1
1人でがんばり続けるのは大変...



2
同じ目標の仲間同士、5人1組のチームに参加！



3
毎日の歩数や食事を、チームに写真で報告！



4
いい習慣で、毎日が楽しくなる♪

「みんチャレ」アプリをダウンロードし、摂津市専用ページ「せつつ健康チャレンジ」から、参加してください。

アプリのダウンロードはこちらから→



* 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。

<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
- ・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/>
- ・Google Playベストアプリに3度選出

■自治体事業について

- ・自治体事業実績は全国53件(2025年7月現在)
- ・健康づくり(健康維持・増進事業)、高齢福祉(フレイル予防/デジタルデバйд解消事業)、成人保健(生活習慣病重症化予防事業)など様々な分野で実績あり
- ・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

<事業に関するお問い合わせ先>

摂津市 保健福祉部 保健福祉課 担当:松田 TEL:06-6383-1386

<その他のお問い合わせ先>

摂津市 市長公室 広報課 担当:辻・杉山 TEL:06-6383-5801

<みんチャレアプリに関するお問い合わせ先>

エーテンラボ株式会社 担当:加藤・渋谷 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

■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/>