みんチャレ フレイル予防・デジデバ解消　A10 Lab

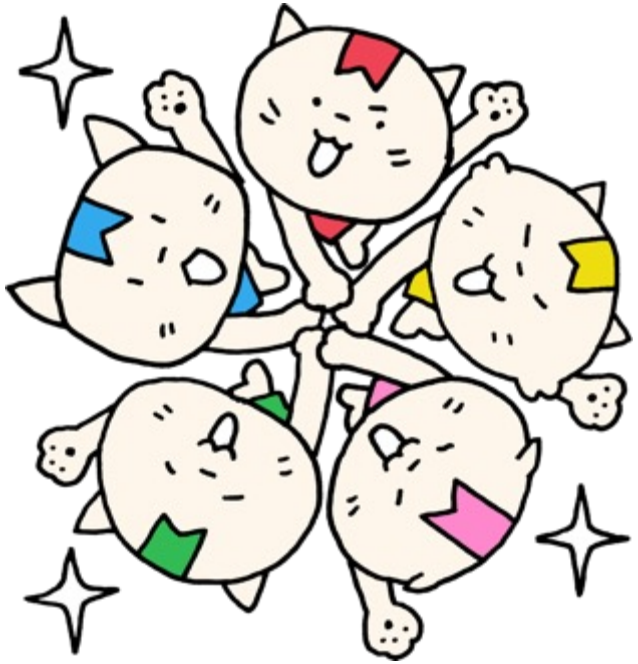


ピアサポート型アプリを活用した
持続可能な高齢者向け
「デジタルデバイド解消」及び
「フレイル予防」事業のご案内



エーテンラボ株式会社

習慣化アプリ「みんチャレ」を活用し
住民自ら行動変容を起こすことで自立した社会の実現へ



みんチャレ

みんなでチャレンジ

運動・美容・フレイル予防・勉強など**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デジタルピアサポート※アプリです

※ピアサポート…仲間同士の助け合い

積極的に楽しく継続できる自助＆互助の仕組みを搭載

自治体専用ページをご用意し、住民同士のチーム組みが可能！
ルールはたったひとつ、毎日その日撮影した写真をチームのチャットに投稿するだけ！

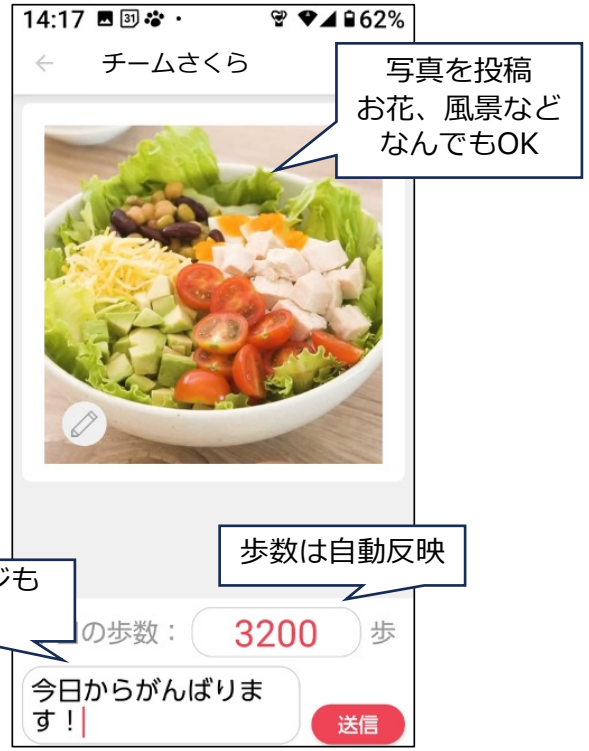
歩数チャレンジは簡単3ステップ！

Step1
5人1組でチームを組む



同じ目標の仲間とチームになる

Step2
毎日仲間に写真を送る



日次報告による認知行動療法：自助効果

STEP3
ピアサポート＆楽しい会話



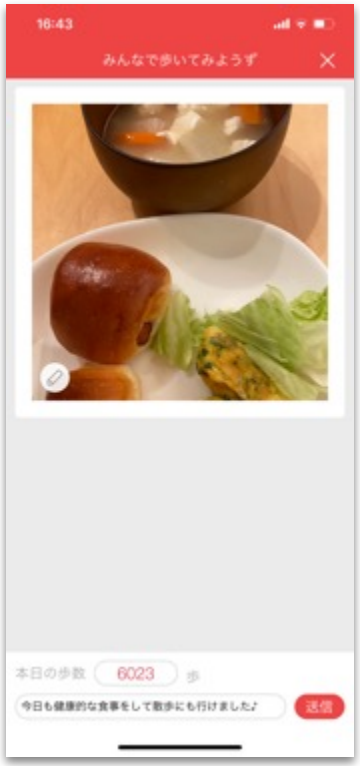
仲間同士の励まし合い：互助効果

みんチャレの特徴

デジタルピアサポートと**ナッジ**※理論、**ゲーミフィケーション**を応用した機能で
楽しく行動変容を促進、常にポジティブなフィードバックを受ける環境で習慣化できるしくみ

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

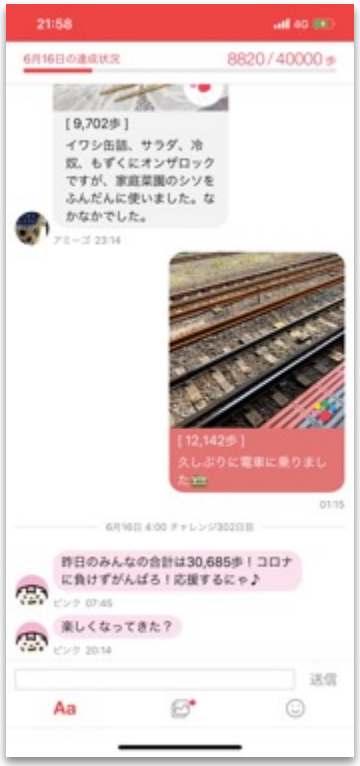
証拠写真を送る
自己認知



同じ目標の人との
ピアサポート



チームをサポートする
AIチャットロボット



楽しくたまる
健康データ



途切れさせたくなくなる
カレンダー表示



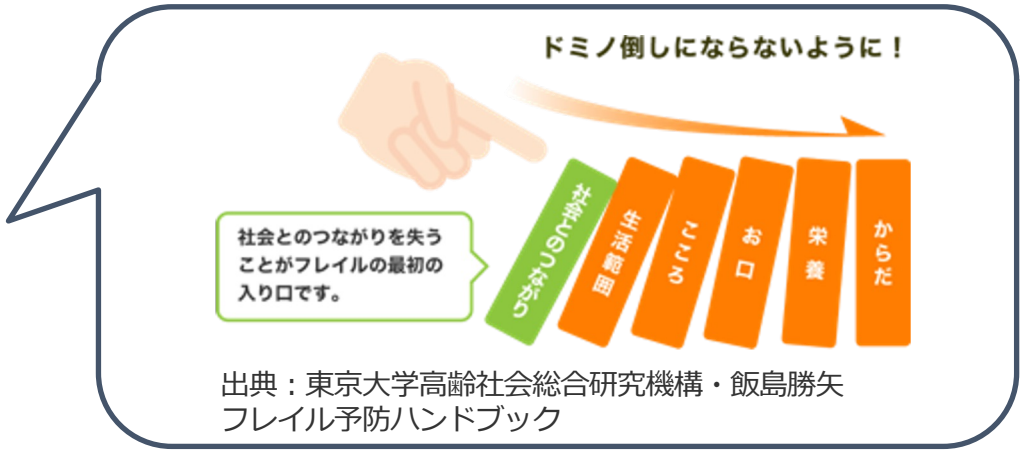
運動・食事だけでなくその入口となる**社会参加に効果あり**

社会参加

**仲間との励まし合いや
交流きっかけで
運動、食事への積極的かつ継
続的行動変容につながる**







出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢
フレイル予防ハンドブック

運動

報告しあう事で
歩数を意識
写真を撮りに
自然と外出も！



※フレイル予防３つの柱

食事

バランスの良い
食事を報告
アドバイスを
しあうことも！



自治体版「みんチャレ」の3つのポイント

Point1



自治体専用ページを開発

自治体専用QRコードから簡単にアプリ参加可能！
自治体内のユーザー同士のみでチーム組みが可能！
利用者向けお知らせ通知が可能！

Point2



利用者向けサポートセンターの開設

専用のスタッフが電話でしっかり利用者サポートをするため継続率が高い！
継続的なサポートによりデジタルデバイド解消の力強い後押しに！
住民のインサイトの発見に繋げることが可能！

Point3



効果検証、分析結果をご提出

利用者の行動変容を数値で効果検証可能！
過去の事例より確実な成果が見込まれます。

リアルとデジタルのハイブリッド活用でアプリ活用の自走を強力サポート

利用開始時は、**リアル開催での使い方教室**にて、アプリの利用推進および自走のサポートが可能
その後は**アプリ内チームメンバー同士のピアサポート**と**経験豊富なコールセンタースタッフによる継続的なサポート**で高齢者の方でも楽しく継続し続けられる仕組みをご提供！

事業周知

- 広報誌
- 地域包括支援センター 通いの場
- スマホ教室 スマートフォン体験事業
- 老人クラブ
- 利用者からの口コミ紹介

チャレンジ期間

講座1回目 → 利用1週間 → 講座2回目 → 習慣化・継続利用

使い方教室（講座）について

・使い方教室（リアル開催）を実施
・参加者1人あたり2回参加
・1講座20名ずつ
・同じ講座参加の5名ずつでチームを組む

↓1週間各々で利用

・1週間後同じメンバーで集まり
・目標設定の見直しやおさらい、コイン利用方法（寄付方法）を実施



チームで継続

・チームでコミュニケーションを取りながら目標に取り組む
・1日1回のチャレンジ（写真）投稿
・OKボタンで承認しあう
・茶話会などたまにチームでリアル交流
・地域貢献活動への寄付



大交流会

継続促進

年に1度（年度末）利用者全員が集まりリアル交流の場も設けることで士気を高め、継続促進を後押しする



表彰式・記念品授与などのコンテンツでモチベーションを維持



コールセンター（電話サポート）

自身の頑張りが地域の**社会貢献**につながる！
寄付プロジェクトの実施により取り組みのきっかけをつくります

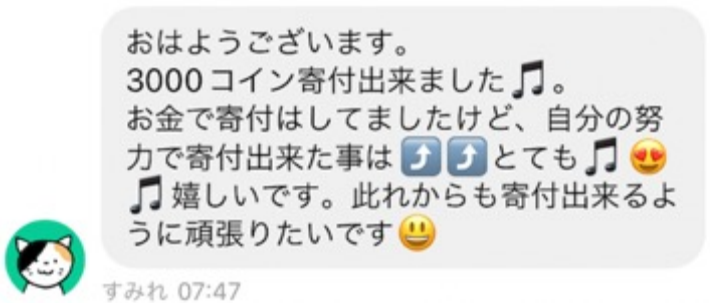
寄付のしくみについて
コインでの寄付目標を達成することで、こども食堂など自治体指定の寄付先に寄付することが可能です。
財源は自治体と健康連携協定を締結している企業様やご縁のある企業様からご負担いただく仕組みです。

☑ インセンティブ予算がなくても実施可能！
企業様から寄付財源をいただくためインセンティブ予算がなくても実施可能

☑ 面倒な調整は不要！
企業様をご紹介いただくだけで調整から寄付完了まで弊社で実施します

☑ 継続モチベーションにつながります！
寄付が励みになる！というお声を多数いただきます。

寄付された方の声 ※実際のチャット内コメント抜粋



他自治体様での寄付事例





自治体様での「自慢の一枚」写真展覧会の様子

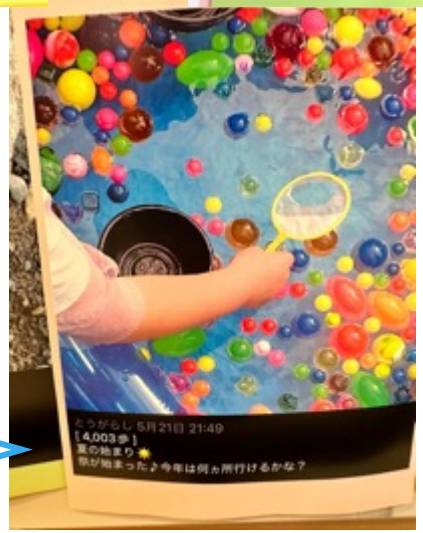


歩数＆投稿コメントも一緒に掲示することで
気持ちや人柄も受け取れる特別な展覧会に！



外を歩くことで撮れた
奇跡の1枚✨





夏のワクワク感が
伝わってくる♪



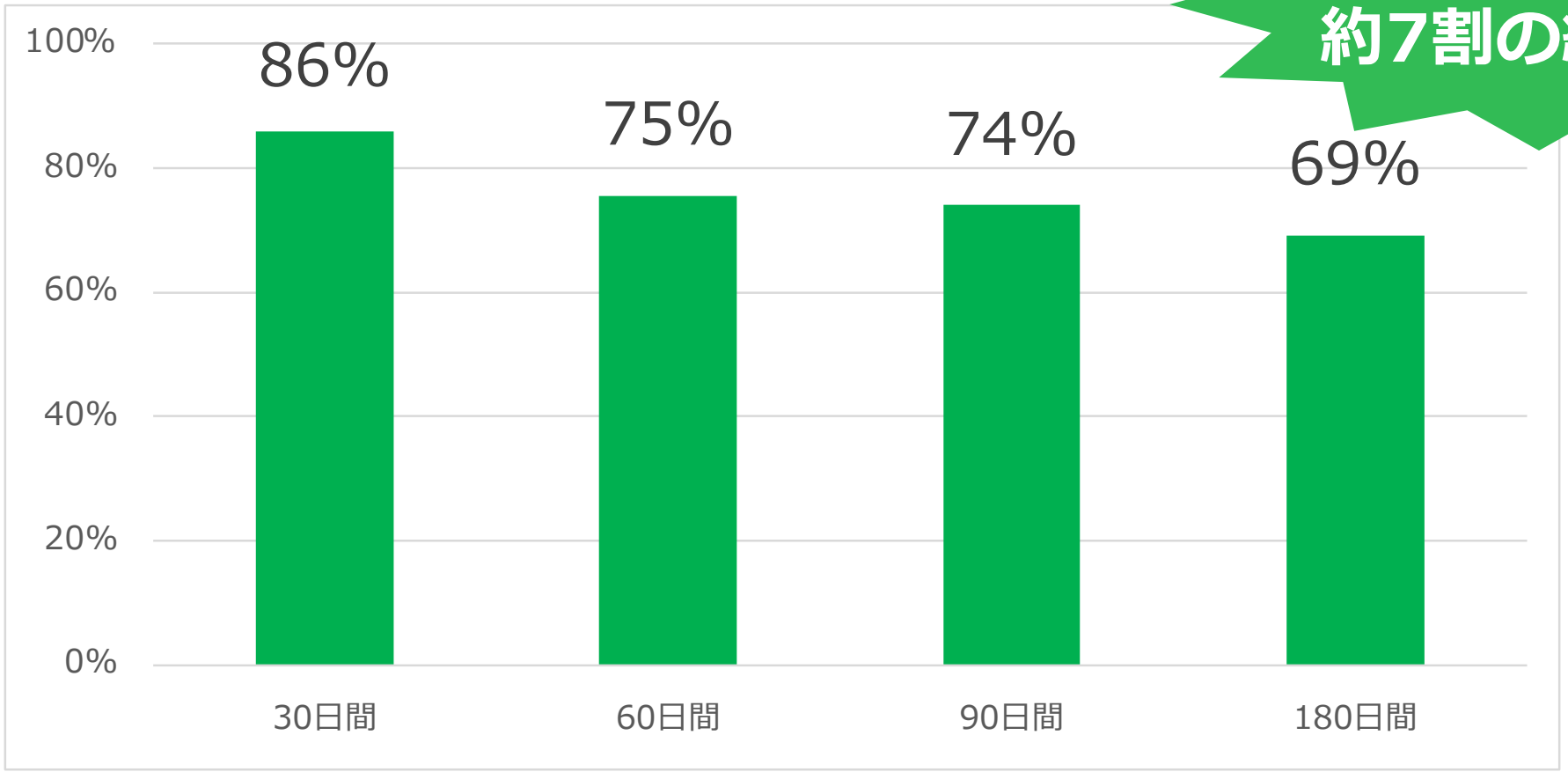
担当者の声

今回初めて写真展覧会に挑戦してみましたが、みんチャレをまだ知らない方にも写真展覧会を通してPRすることができたり、写真を出展してくださった方が友達と一緒に見に来てくれたりと、多くの方にみんチャレを知ってもらう良いきっかけになったかなと思います。
今度コンテストもやってみたいです！

65歳以上フレイル予防／デジタルデバイド解消事業における
みんチャレ利用者の直近の継続率

※15日以上投稿がない場合は自動退出するため本来の活用人数としてカウント

**半年で
約7割の継続率**



※2024年2月15日時点データ

行動変容につながるメソッドのためアプリへの高い評価が得られている

ユーザーからの高い評価

4.7/5

アプリレビュー平均4.7（5段階評価）
※他の主要ヘルスケアアプリは
平均2.6～4.1

だから

ユーザーに選ばれる
自治体は安心して採択できる

ヘビーユーザーの割合

5倍

他の国内外の主要ヘルスケアアプリと
比べ継続率は5倍
※30日間中26日以上使うユーザーの割合

だから

毎日しっかりと使われるため
習慣化され効果を出す事ができる

医学的エビデンス

2倍

医学的研究のエビデンスあり
糖尿病と予備群を対象とした
ランダム化比較試験で
みんチャレ使用群は歩数が2倍多い結果

だから

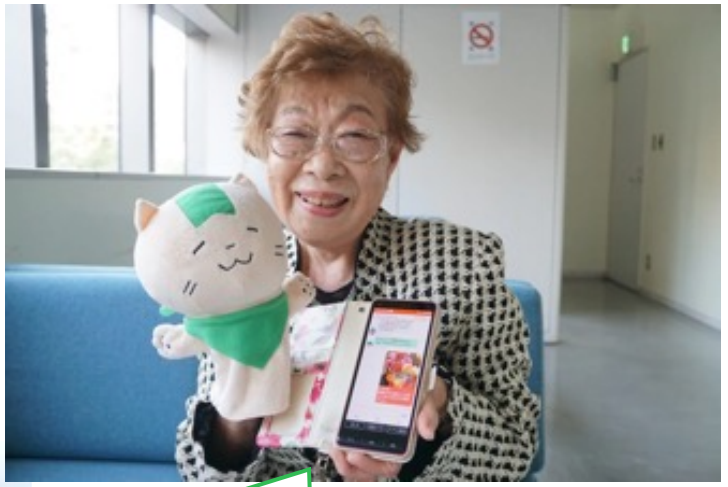
医療従事者も安心して
患者や市民、従業員に勧める事が
できる

継続できる理由：楽しいから続く

楽しみながら自然とスマホ習熟度がアップ、コミュニケーションで心も健康に！
フレイル予防と**デジタルデバイド解消**が同時に実現！



外に出るようになった。
何の写真を撮ろうかと脳の活性化にもなっていると思う。

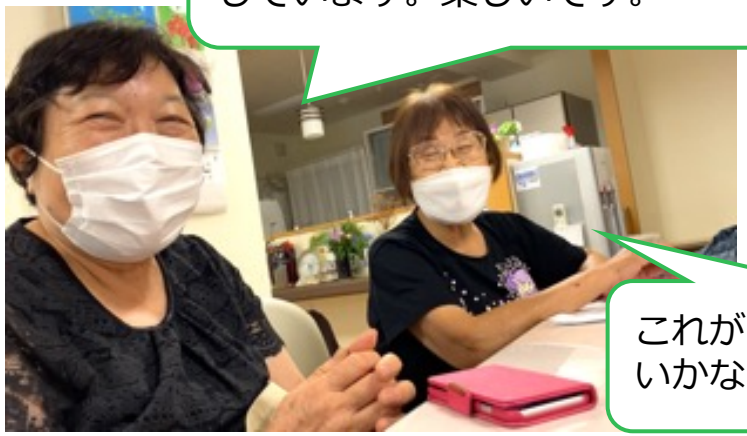


最初は大変でしたが楽しさが上回り子供がゲームに夢中になる感覚でした。
2週間で操作を覚えることができました。

みんチャレ楽しい！
毎日スマホを持って1枚写真撮ってます。
仲間との交流が嬉しいです。

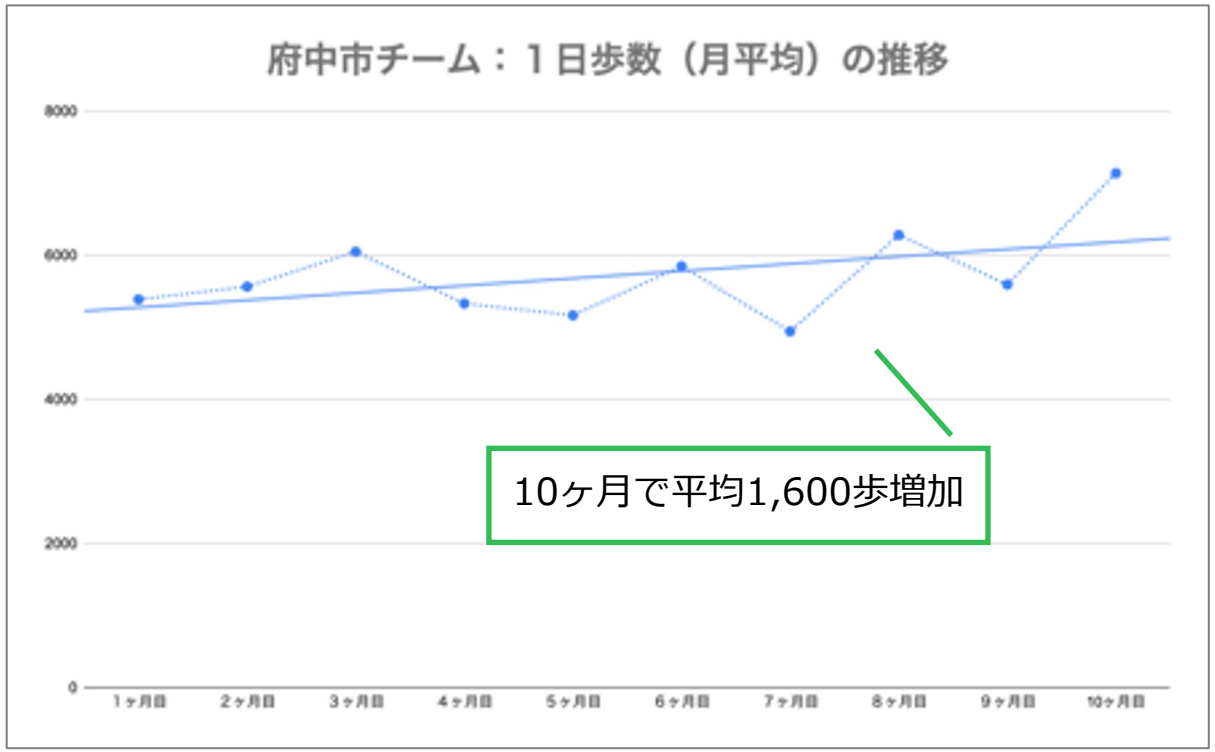


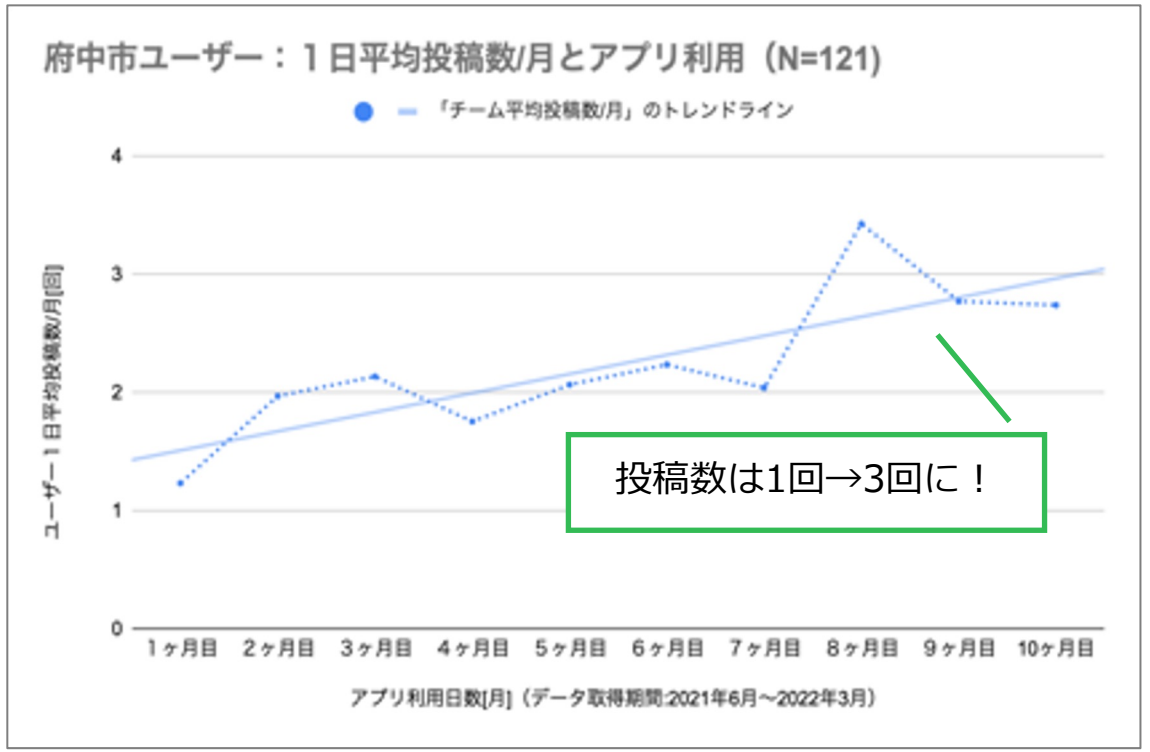
今まで空の写真なんて撮ったことなかった。
写真を撮ると今まで感じなかったことを感じています。楽しいです。



これがあるから外にいかなくちゃって思う。

フレイル予防事業の成果
利用開始時と10ヶ月後の比較：**歩数1日平均1,600歩増加／アプリ投稿数1日平均3回に増加**





国土交通省の調査により、1日＋1,500歩で年間約3万5千円の医療費抑制効果が示されている
※歩行量（歩数）調査のガイドラインの概要
https://www.mlit.go.jp/common/001174965.pdf#page=5

全国34自治体・団体にて事業実施、現在拡大中！
高齢福祉（フレイル予防・デジタルデバイド解消）から健康づくりまで複数領域で実績あります

高齢者支援事業

	自治体名	実施時期
1	東京都府中市	令和3年度～
2	神奈川県横須賀市	令和4年度～
3	神奈川県綾瀬市	令和4年度～
4	神奈川県厚木市	令和4年度～
5	神奈川県藤沢市	令和4年度～
6	大阪府堺市	令和4年度～
7	徳島県鳴門市	令和4年度～
8	神奈川県伊勢原市	令和5年度～
9	愛知県豊橋市	令和5年度～
10	東京都墨田区	令和4年度～
11	東京都港区	令和5年度～
12	福井県	令和3年度（単年度実証）
13	宮城県仙台市	令和3年度（単年度実証）

高齢者支援事業
R5年度経済産業省実証事業参画

	自治体名
1	広島県呉市
2	宮城県仙台市（加茂まちづくり協議会）
3	千葉県匝瑳市
4	北海道幕別町
5	兵庫県神戸市（神戸医療産業都市推進機構）
6	熊本県水俣市
7	福島県白河市
8	奈良県川西町
9	愛知県田原市
10	千葉県千葉市（老人クラブ連合会）
11	大阪府高石市
12	広島県庄原市
13	愛知県尾張旭市
14	福岡県古賀市
15	愛知県美浜町
16	奈良県生駒市

生活習慣病予防・健康づくり事業

	自治体名	実施時期
1	神奈川県	令和1/2年度
2	神奈川県	令和4年度
3	愛知県豊橋市	令和4年度
4	富山県	令和4年度
5	静岡県	令和4年度
6	神奈川県伊勢原市	令和3年度～
7	山梨県	令和3年度

デジタルピアサポートを用いた生活習慣病予防・フレイル予防のエビデンスづくりを推進

#	テーマ	研究機関名	研究内容	研究フィールド	方法	ステータス
1	糖尿病	東海大学医学部・西崎先生	糖尿病・歩数向上検証	神奈川県・自治体事業参加者 患者・企業の従業員	RCT	2019年、論文執筆中
2	糖尿病	東海大学医学部・西崎先生	糖尿病・歩数向上検証	伊勢原市・企業の従業員	RCT	2020年～、論文執筆中
3,4	糖尿病	山梨大学医学部 土屋教授 （山梨県立中央病院・塩山市民病院他）	糖尿病・HbA1c低下＋体重低下効果検証	山梨県・2型糖尿病患者	単群	2021年～、論文執筆中
			糖尿病・HbA1c低下＋体重低下効果検証	山梨県・2型糖尿病患者	RCT	2023年～実施中
5	糖尿病	神戸市看護大学・稲垣先生	糖尿病・自己効力感向上検証	神戸市近辺・2型糖尿病患者	単群	2022年～実施中
6,7	フレイル予防	慶応義塾大学・小熊先生	高齢者の身体活動量増加検証	藤沢市・65歳以上の高齢者	2群比較	2022年～実施中
			高齢者の外出支援事業の評価（RE-AIMモデル）	藤沢市・65歳以上の高齢者	単群	2023年～実施中
8	フレイル予防	千葉大学・近藤克則先生・中込先生	高齢者の歩数促進効果検証	墨田区、千葉市の老人クラブ加入者	RCT	2023年～実施中
9	外出促進	福井工業大学・菊池先生	高齢者の健康増進効果、乗合タクシー等の経済効果	あわら市住民	単群	2023年～実施中
10	特定保健指導	東海大学医学部・西崎先生 津下一代先生	特定保健指導積極的支援のアプリ利用効果検証 （研究名:PEER App Study）	伊勢原市・企業の従業員	RCT	2021年～実施中
11	野菜摂取	神奈川県立保健福祉大学・田中和美先生/カゴメ（株）	生活習慣病予防・野菜摂取量増加検証	神奈川県・豊橋市内・企業の従業員	RCT	2022年～実施中
12	歩数	神奈川県立保健福祉大学・成松先生	健常者・歩数変化検証（Pilot Study）	神奈川県・行政職員	単群	2020年、論文投稿中
13	歩数	神奈川県立保健福祉大学・成松先生	健常者・歩数変化検証 神奈川未来未病コホート＋みんチャレ介入	藤沢市・市民	RCT	2021年～実施中
14	歩数	青森大学・竹林先生	健常者・コミットメントナッジによる歩数変化検証	静岡県・企業の従業員	クラスターRCT	2022年、論文投稿中
15	リハビリ（精神、アルコール、作業療法）	東京工科大学・友利先生	リハビリ・みんチャレの活用性検討	複数リハビリ施設・リハビリ患者	単群	2022年～実施中
16	ADHD	肥前精神医療センター 中島先生	成人期ADHD・時間管理	ADHD時間管理プログラム参加者	単群	2022年～実施中

「みんチャレ　フレイル予防」で検索して
お気軽にお問い合わせください

A10 Lab

エーテンラボ株式会社
メール　：minchalle.government@a10lab.com
Web　：https://a10lab.com

