

富山県の若年層が習慣化アプリみんチャレでチームを組み 自身の食生活や歩数の記録を共有し健康的な生活にトライ

富山県とみんチャレが食生活の課題が多い若い世代の生活習慣の改善を目指す

習慣化アプリ「みんチャレ」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、11月1日より富山県（県知事：新田 八朗）とみんチャレを活用した健康支援事業「みんチャレH ealthcare」による若年層向けの生活習慣の改善事業を開始します。

本事業では、県内の大学生等の若年層を対象に、習慣化アプリ「みんチャレ」を活用して二ヶ月間の健康づくりチャレンジを実施します。参加者は、アプリ内で最大5人1組のチームに参加し、チャットで仲間と歩数や健康的な食事の記録写真を共有し励まし合いながら生活習慣の改善に取り組みます。参加者がアプリで生活習慣の改善を続けて貯めたコインを、アプリで開催している寄付プロジェクトに使用すると、富山県内の子ども食堂に野菜が寄付されます。「次の世代の健康への支援」をインセンティブとして、従来、自身の健康に関心がなかった若年層に食生活改善や運動習慣の定着のきっかけを与えると共に、富山県のあらゆる世代がともに健康になる未来の実現を支援します。



富山県

×



みんチャレ

習慣化アプリみんチャレで健康づくりに取り組んで、
富山県の子ども食堂に野菜を届けよう！



習慣化アプリ
「みんチャレ」を
ダウンロード



5人1組のチームで
仲間と励まし合いながら
運動や食事の記録写真を共有



取り組みを継続すると
アプリ内でコインが貯まる



貯めたコインを寄付すると、
子ども食堂へ野菜が届けられる！



■ 導入背景

富山県の健康課題：20代30代の生活習慣の改善が必要

富山県は県民の健康づくり推進の基本計画として「富山県健康増進計画（第2次）（2013年度から2023年度までの計画）」を策定し、その中で次世代の健康づくりを目標に置いています。

しかし、青年期の健康づくりにおいて、高校を卒業した後に朝食を欠食する者が多いことが課題であり、朝食欠食率は男性では20歳代、女性では30歳代が最も高くなっています。大学生は進学等の環境の変化により、生活習慣が悪化しやすく、また、朝食の欠食は学習のパフォーマンスを下げるだけでなく、肥満や生活習慣病のリスクを高めます。

青年期の生活習慣はその後の生活習慣病の発症などに影響を与えるため、若年層の健康づくりの支援が重要と考え、本事業の開始にいたりしました。

■ 事業の概要

つながる健康プロジェクト

～習慣化アプリで健康づくりに取り組んで、子ども食堂に野菜を届けよう！～

若者世代が習慣化アプリみんチャレを活用して健康づくりに取り組むことが、子ども世代の健康への支援につながります。従来、自身の健康に関心がなかった若年層に生活習慣改善のきっかけを与えるとともに、あらゆる世代がともに健康になる富山県の実現を支援します。

■ 実施期間：令和4年11月1日から令和4年12月20日（2ヶ月間）

■ 対象者：富山県在住の大学生等の若年層

■ 参加費用：無料

■ 定員：人数制限なし

■ 実施内容：

- ・習慣化アプリみんチャレを活用し、最大5人1組のチームで2ヶ月間生活習慣の改善に取り組む。
- ・健康のために下記5つの推奨行動を参考に継続する目標を選んで取り組む。
 <5つの推奨行動>
 1) 朝食を食べる、2) 野菜を多く取る、3) バランスよく食べる、4) 歩く、5) 早起きる
- ・みんチャレを続けて貯めたコインを寄付すると、富山県内の子ども食堂に野菜が寄付される。
 （寄付の協賛企業：富山県野菜出荷組合協議会）

■自治体担当者のコメント

富山県 厚生部健康対策室健康課 健康増進・歯科保健担当

富山県では、「健康増進計画（第2次）」に基づき、食生活改善や運動習慣の定着、睡眠満足度の向上など、生活習慣の改善に向けた様々な事業を展開しています。特に若い世代における健康課題が問題となっており、ライフスタイルが変化しやすく多忙な若い世代への効果的な啓発について、難しさを感じています。

新型コロナウイルスの感染拡大により、地域における講習会や各種イベントが中止となり、オンラインでのつながりが多くなる中、アプリを活用した本事業をきっかけに仲間と一緒に生活習慣の改善と定着につながることを期待しています。

■「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います。

・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

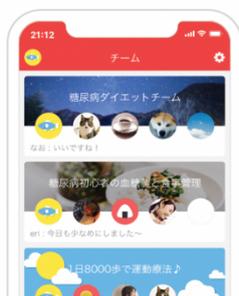
みんチャレは勉強・ダイエット・運動など同じ目標を持った匿名の5人でチームを作り、チャットに報告して励まし合うことで楽しく習慣化に取り組むことができるアプリです。

<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



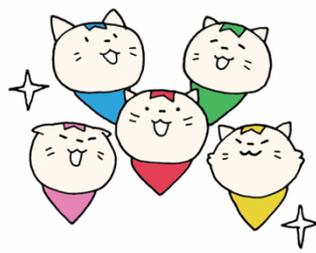
① 1人ががんばり続けるのはたいへん...



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 川口・渋谷

TEL：03-5422-8396（会社代表）

お問い合わせフォーム：<https://a10lab.com/contact/>