

報道関係者各位

2022年11月22日  
エーテンラボ株式会社

## チーム制習慣化アプリ「みんなチャレ」 人気No.1は3,900チームあるダイエット なわとびチームが昨年の2倍増加し、なわとびブームが到来！ 今年ダイエットを始めた7,600人の成果は平均4.3kg減

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（東京都中央区 代表取締役CEO：長坂 剛）は11月にサービス開始7周年を迎えたにあたり、2022年の人気のチャレンジ（習慣）キーワードランキングと、「みんなチャレ」利用者のチャレンジの傾向を発表します。

### ■人気チャレンジ(習慣) キーワードランキング TOP 20

#### <ポイント>

- ・永遠のテーマ？身につけたい習慣No.1は3,900チームあるダイエット
- ・コロナ禍の生活習慣を整えるため、ヘルスケア全般のチャレンジが多数ランクイン

習慣化アプリ みんなチャレ 2022 人気チャレンジ キーワード TOP 20					
順位	チャレンジ キーワード	チーム数	順位	チャレンジ キーワード	チーム数
1	ダイエット	3883	11	ストレッチ	625
2	健康	3338	12	早起き	584
3	勉強	2424	13	資格	502
4	運動	1646	14	掃除	495
5	朝	1090	15	YouTube	487
6	食事	1090	16	夜	475
7	筋トレ	905	17	睡眠	452
8	仕事	896	18	読書	442
9	ウォーキング	827	19	家事	427
10	英語	769	20	日記	376



人気チャレンジ キーワードランキング(左)、ダイエットチームの例(右)

2022年11月1日時点で活動中の18,646チームを調査\*した結果、1位は「ダイエット」(3,883チーム)、2位は「健康」(3,338チーム)、3位は「勉強」(2,424チーム)でした。4位以降には「運動」、「食事」、「筋トレ」、「ウォーキング」、「ストレッチ」、「睡眠」とヘルスケア関連のチャレンジが多くランクインしました。

\*チーム紹介文から頻出単語を抽出

## ■「みんなチャレ」利用者全体の傾向

- ・小学生から90代まで幅広い年代が習慣化にチャレンジ中！



みんなチャレでは小学生から90代まで幅広い年代が習慣化に取り組んでいます。小学生には勉強やお手伝い、習い事に関するチャレンジが人気です。一方、65歳以上の高齢者にはウォーキングや体操など体を動かすチャレンジが人気です。

小学生(左)、65歳以上(右)のチームの例

- ・習慣化成功の秘訣は朝にあり?! 朝に取り組むチャレンジが人気

「朝」というキーワードが含まれるチーム数は1,090チームで、「夜」(475チーム)の約2倍となりました。「早起き」というキーワードが含まれるチームが584チームあり、朝の時間を活用した習慣に取り組む人が多いことがわかりました。

## ■ダイエットのチームに参加する利用者の傾向

- ・今年みんなチャレでダイエットを始めた人は平均-4.3kg、成功の鍵は記録を続けること

2022年にみんなチャレで「体重管理」のチャレンジを開始し、90回以上記録を続けた人(7,607人)\*は平均4.3kgのダイエットに成功しています。

\*BMI25以上が対象

- ・なわとびブーム到来? 作成されたチーム数は1年間で2倍に

直近1年間で作成されたなわとびのチーム数は111チームで、その前の年の68チームの約2倍となりました。毎日1分もしくは3分跳ぶチームが人気です。

- ・子育ての話題を共有しながら一緒にがんばる産後ダイエットも人気

ダイエットのチームの中には産前・産後のダイエットのチームが43チームあり、同じ境遇のママ同士、妊娠中や子育ての話題を共有しながら一緒に体重管理やダイエットに取り組んでいます。



「体重管理」(左)、なわとび(中央)、産後ダイエット(右)チームの例

## ■ヘルスケアチームに参加する利用者の傾向

- ・コロナ禍の運動不足解消のため、体を動かすチャレンジが人気

習慣化アプリ みんなチャレ

<ヘルスケア> 人気チャレンジ キーワード TOP 20

順位	チャレンジキーワード	チーム数	順位	チャレンジキーワード	チーム数
1	ダイエット	3883	11	ランニング	305
2	健康	3338	12	腹筋	245
3	運動	1646	13	あすけん	214
4	食事	1090	14	ジム	204
5	筋トレ	905	15	スクワット	183
6	ウォーキング	827	16	ラジオ体操	156
7	ストレッチ	625	17	ボディメイク	100
8	早起き	584	18	プランク	93
9	睡眠	452	19	禁酒	77
10	ヨガ	306	20	なわとび・縄跳び	58

「運動」というキーワードは1,646チームで、「食事」(1,090チーム)の1.5倍となりました。ヘルスケア関連の人気チャレンジキーワードTop20をみると、コロナ禍の運動不足解消のため、特に体を動かすチャレンジが人気という結果になりました。

- ・運動チームでYouTubeを取り入れるチームが多数

「YouTube」というキーワードを含むチームは475あり、特にトレーニングや体操、ストレッチ、ヨガのチームなど、体を動かすチームでYouTubeが活用されています。

- ・仲間と一緒に禁酒、禁煙、砂糖断ちなどの悪い習慣をやめるチャレンジも

1人ではなかなかやめられない悪い習慣をやめるチャレンジも人気です。みんなチャレでは同じ目標を持った仲間だからこそ困難や悩みを共有しながら、一緒に悪い習慣をやめるためにがんばることができます。



禁煙・減煙(左)、禁酒・減酒(中央)、砂糖断ち(右)チームの例

## ■「みんなチャレ」について

・令和のポジティブな五人組！5人1組チームの励まし合いコミュニティ

みんなチャレはダイエットや運動、学習、家事・仕事など、新しい習慣を身につけたい5人1組でチームとなり、チャットで励まし合いながら継続を目指す三日坊主防止アプリです。

<特徴>

- ・ユーザー数125万人 \*2022年11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



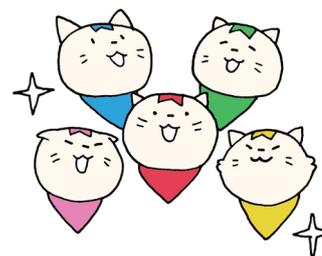
① 1人でがんばり  
続けるのはたいへん...



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	<a href="https://minchalle.com/">https://minchalle.com/</a>	
ダウンロードURL	【iOS】 <a href="https://itunes.apple.com/jp/app/id1047462806">https://itunes.apple.com/jp/app/id1047462806</a> 【Android】 <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.sony.minchalle&amp;hl=ja">https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.sony.minchalle&amp;hl=ja</a>	
公式ブログ	<a href="https://minchalle.com/blog/">https://minchalle.com/blog/</a>	
公式SNS	【Twitter】 <a href="https://twitter.com/minchalle">https://twitter.com/minchalle</a> 【Instagram】 <a href="https://www.instagram.com/minchalle.official/">https://www.instagram.com/minchalle.official/</a> 【facebook】 <a href="https://ja-jp.facebook.com/minchalle/">https://ja-jp.facebook.com/minchalle/</a>	