

報道関係者各位

令和5年8月22日

あわら市
エーテンラボ株式会社
福井工業大学

あわら市とエーテンラボ、福井工業大学が産学官連携による デジタルを活用した高齢者等の健康増進と効果検証を実施 習慣化アプリ「みんなチャレ」と「乗合タクシー」による医療費抑制効果の検証

福井県あわら市（市長：森之嗣 以下「あわら市」）とエーテンラボ株式会社（本社：東京都中央区 代表取締役 CEO：長坂剛 以下「エーテンラボ」、提供アプリ名：みんなチャレ）、福井工業大学（所在地：福井県福井市 学長：掛下知行）は産学官連携により、2023年9月19日より習慣化アプリ「みんなチャレ」と乗合タクシーの利用による高齢者等の健康増進と効果検証に関する事業を開始します。



参加者募集チラシ

本事業では、高齢者を中心とするあわら市民を対象に、エーテンラボが開発する習慣化アプリの「みんなチャレ」にて5人1組のチームを組み、30日間毎日チーム内で歩数と乗合タクシー（※1）の利用有無等を報告します。乗合タクシーの利用促進により、高齢者等の外出機会が増え、歩数が増加することで健康増進効果が期待できます。また、5人で励まし合いながら取り組むピアサポート（※2）の効果により参加者の健康意識が高まり、事業終了後も歩くことを習慣化できます。

あわらし市では8月15日発行の市広報誌、および広報誌への折込チラシで事業に参加される方100名を募集しており、9月19日の事業説明・みんなチャレの使い方講座を皮切りに事業を行います。

また、本事業による医療費抑制効果やCO2排出削減効果等を福井工業大学にて検証・分析します。

■実施背景

あわらし市の高齢化率は34.4パーセント（令和4年4月1日現在）で、県平均より3.4パーセント、全国平均より5.5パーセントと大きく上回っており、高齢者が健康寿命を延ばし、いきいきと暮らせる社会の実現を目指しています。

本事業の実施により高齢者の外出機会が増え、歩数が増加することでフレイル予防（※3）が期待できます。また国土交通省の調査では、一定数以上の歩数の増加には医療費抑制効果（※4）があると発表されています。

さらに、交通手段として乗合タクシーを利用することで、CO2排出量の削減効果や、本事業が免許返納のきっかけになることで交通事故削減効果も期待できます。

（※1）乗合タクシー…利用者の予約に応じる形で、運行経路や運行スケジュールをそれに合わせて運行する地域公共交通であり、あわらし市では平成24年度より運行。

（※2）ピアサポート…仲間同士の助け合い。

（※3）フレイル…要介護状態に至る前段階として位置づけられるが、身体的脆弱性のみならず、精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味する。

（※4）国土交通省 HP 歩行量調査のガイドラインの概要

<https://www.mlit.go.jp/common/001174965.pdf#page=5>

■習慣化アプリ「みんなチャレ」の使用法とその目的

「みんなチャレ」は、チームで歩く習慣を身につけられるアプリです。本事業への参加者が5人1組でチームを組み、チームメンバー同士で合計歩数目標を定めて、互いにチャット画面で励まし合いながら毎日チャレンジします。外出時に見つけた綺麗なお花や、その日の食事などの写真を毎日共有することでコミュニケーションが活性化すると同時に、仲間との切磋琢磨によりモチベーションが高まり、運動習慣が身につきます。

■実施概要

◇ 実施期間：令和5年9月19日（火）～令和5年10月20日（金）

※事業終了後もアプリの利用継続可能

◇ 対象者：あわらし市在住の方

◇ 定員：100名

◇ 内容：①事業開始時にアプリの使い方講座を実施。

（1講座25名定員、1人あたり2回を1セットとし計8回）

②習慣化アプリ「みんなチャレ」を活用して1回目の講座参加日より30日間、5人1組のチームで歩数目標に取り組む。

③事業終了後、歩数データや乗合タクシーの利用状況、事業参加者への開始前後のアンケート結果を福井工業大学にて検証・分析。

■「みんなチャレ」について



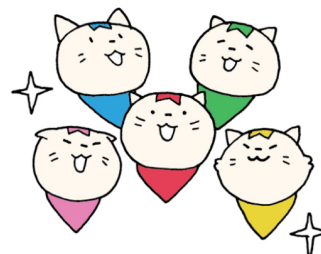
① 1人でがんばり
続けるのはたいへん...



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

<アプリ概要>

- ・タイトル : みんなチャレ
- ・利用料 : 一般ユーザー 無料、プレミアムユーザー 1ヶ月プラン 500円/月
- ・配信日 : 平成27年11月6日
- ・公式サイト : <https://minchalle.com/>
- ・公式ブログ : <https://minchalle.com/blog/>
- ・平成28年・平成29年・平成31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
- ・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

- ・あわら市政策広報課スマートシティ推進グループ

担当 西田浩也

TEL:0776-73-8005 / [mail:jyouho@city.awara.lg.jp](mailto:jyouho@city.awara.lg.jp)

- ・エーテンラボ株式会社

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

自治体担当 猪口明子 070-8919-6860 / akiko.inoguchi@a10lab.com

- ・福井工業大学

経営情報学部教授 菊池武晴 080-6536-8040 / t-kikuchi@fukui-ut.ac.jp