

## 豊橋市とエーテンラボ、習慣化アプリ「みんチャレ」を 活用したフレイル予防事業を開始

オフライン講座とアプリのチャットで高齢者同士の繋がりを強化し運動習慣を形成

愛知県豊橋市(市長:浅井由崇 以下「豊橋市」)は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 以下「エーテンラボ」、提供アプリ名:みんチャレ)と2023年12月7日より、習慣化アプリ「みんチャレ」を活用し、高齢者のフレイル予防※を目的とした委託事業「スマホでフレイル予防講座」を開始します。本事業は愛知県初の取り組みとなります。

※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

### ■背景と目的

豊橋市では4人に1人が65歳以上となり、外出や交流の機会の減少等による高齢者のフレイルが心配されています。

習慣化アプリ「みんチャレ」を利用し、高齢者同士がオンラインでつながることで、人との交流がこれまで以上に活発化し、生活の楽しみや運動習慣づくりのきっかけになり、フレイル予防に繋がります。また、スマホを日常的に利用することで高齢者のITリテラシーの向上を図ることができます。

### みんチャレ とは



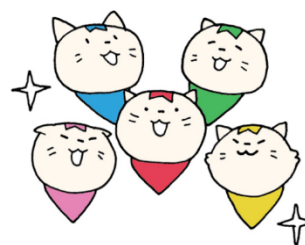
① 1人ががんばり  
続けるのはたいへん...



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

～お問い合わせ先～エーテンラボ株式会社

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

自分の活動した結果によって得られるポイントを地域団体等に寄付する機能があり、参加者の意欲向上に期待できます。

■ 令和5年度 スマホでフレイル予防講座 (同会場で3回コースの講座)

会場	1回目	2回目	3回目
市民文化会館	12月 7日 (木) 13:15~15:00	12月14日 (木) 13:30~14:30	2月29日 (木) 13:30~14:30
市役所	12月13日 (水) 13 :15~15:00	12月20日 (水) 13 :30~14:30	3月 6日 (水) 13:30~14:30

**内 容** : 3回1セットで実施します。参加者は、習慣化アプリ「みんなチャレ」を使用して、文字入力や真撮影等を実践しながら歩数目標にチームでチャレンジします。スマホに不慣れな方でも、開始時に2回連続で講座を実施することで使い方を習得できます。

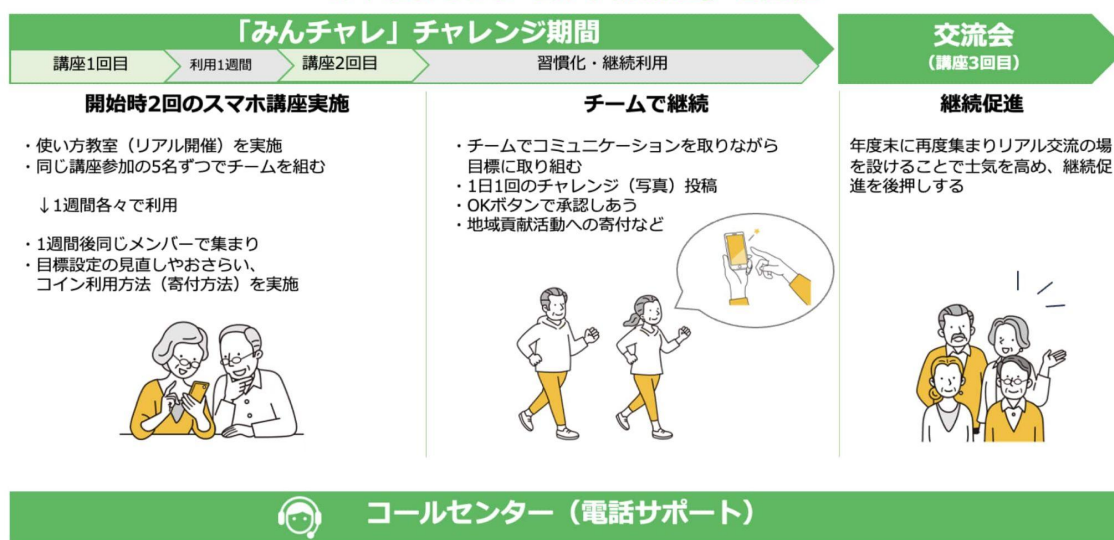
**対 象** : 概ね65歳以上の市民でスマホを持っており、文字入力をしたことがある方

**定 員** : 各25名 (申込順)

**費 用** : 無料 (通信費は自己負担になります)

**申込み** : 11月1日 (水) ~ 11月30日 (木) までに豊橋市役所長寿介護課へ電話 (0532-51-2339)

「スマホでフレイル予防講座」を開催



～お問い合わせ先～エーテラボ株式会社

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



### ■エーテンラボ株式会社について

社名 : エーテンラボ株式会社

URL : <https://a10lab.com/>

所在地 : 東京都中央区日本橋二丁目1番17号丹生ビル2階

代表 : 代表取締役CEO 長坂 剛

設立 : 2016年12月

事業内容 : 一般ユーザー向けに習慣化アプリ「みんなチャレ」、法人向けに「みんなチャレフレイイル予防」「みんなチャレ禁煙」を展開

### ■豊橋市お問い合わせ先

福祉部長寿介護課 課長補佐 鈴木 0532- 51-2336

～お問い合わせ先～エーテンラボ株式会社

広報担当 加藤真帆 070-4203-0045 / [maho.kato@10lab.com](mailto:maho.kato@10lab.com)

自治体担当 猪口明子 070-8919-6860 / [akiko.inoguchi@a10lab.com](mailto:akiko.inoguchi@a10lab.com)