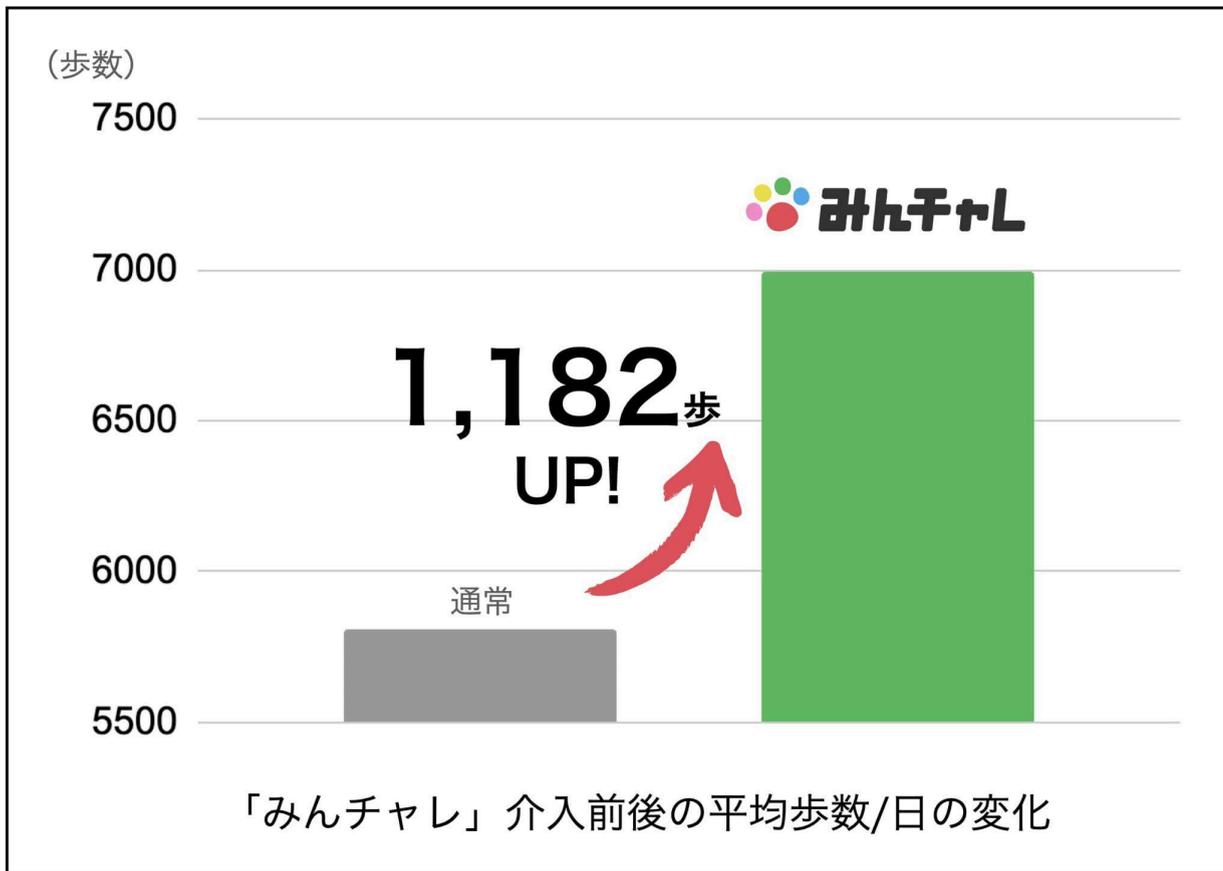


## 仲間と取り組む習慣化アプリ「みんチャレ®」の使用で 神奈川県庁・同県自治体職員のウォーキング継続と歩数増加を確認 神奈川県立保健福祉大学と共同で日本発の研究成果を発表

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、長坂剛代表取締役 CEO）と、神奈川県立保健福祉大学（神奈川県横須賀市、村上明美学長）は、研究名：「デジタルピアサポート（※1）アプリ『みんチャレ』の行動変容へのインパクト評価に関する研究（略称：みらい・みんチャレスタディ）」を共同で実施しています。

今回、デジタルピアサポートが継続的に利用されるのかを明らかにすることを目的に、神奈川県自治体職員63名を対象に、3ヶ月間みんチャレで仲間と励ましあいながらウォーキングを実施しました。みんチャレ実施期間中の継続率は98%（62/63、1名脱落）であり、前後比較で1日当たり歩数平均は1,182歩増加しました。研究成果は、英文学術雑誌JMIR Formative Researchに掲載されました。



※1: デジタル技術を使い、オンライン上で同じ境遇の仲間同士が支え合い、励まし合い、課題解決を図ること。「ピア」は仲間を、「サポート」は支援を意味する（出典：日本ピア・サポート学会）。

### ■研究の背景

感染症や自然災害等に伴う行動制限で、働き世代の健康支援において従来の対面式の保健指導が制限され、また、高齢者の身体活動量不足によるフレイル(虚弱)の進行など健康リスクの上昇が懸念されています。そこで、エーテンラボ株式会社と神奈川県立保健福祉大学の成松宏人教授の共同研究グループは、スマートフォンアプリを活用することで、場所を選ばず遠隔で、高頻度に、また気軽に健康支援サービスを受けることができる「デジタルピアサポート」に着目しました。ユーザー数・150万人(2024年10月時点)超を集めるデジタルピアサポートアプリみんチャレを活用することで、健康行動の1つであるウォーキングが継続されるか、心身の健康状態にどのような影響をもたらすのかを検証しました。

### ■期待される社会への波及効果

本研究は、デジタルピアサポートによる健康行動の習慣化や臨床的数値の改善、心理的ストレスの変化などへの有効性の検証を試みました。まだ十分とは言えないデジタルピアサポートの科学的エビデンスを創出することで、遠隔での保健指導サービスへの活用促進等、社会での実装が期待できます。ひいては、地域住民の疾病予防、国の医療費の適正化に寄与することを目指します。

### ■研究の方法

神奈川県庁職員及び同県自治体職員63名を対象に、3ヶ月間「みんチャレ」を実施しました。「みんチャレ」は、最大5人1組の匿名のグループ内で習慣化したい特定の行動について報告し励ましあいながら習慣化を図るスマートフォンアプリです。本研究では、研究者が割り当てた研究協力者のみで構成されるグループメンバー内で毎日の歩数を報告し、その他、任意でコメントやスタンプで自由にコミュニケーションをとることもできます。アプリの継続については、8日間連続で投稿がないとグループから自動退出される仕組みであるため、自動退出後復活しない場合を脱落と定義しました。数日間投稿しない場合や一度自動退出した場合も、再開すれば継続とみなしました。歩数は、iPhoneはヘルスケア、AndroidはGoogle fitでカウントしたデータを使用し、開始前1週間の歩数平均とみんチャレ実施中の3ヶ月間の歩数平均を比較しました。また、「みんチャレ」開始前と終了後にアンケート調査と体重・血圧等の身体測定を実施し、健康行動や心理的ストレス等の前後比較を行いました。

### ■主たる結果

結果1. デジタルピアサポートアプリ「みんチャレ」の3ヶ月継続割合は98%であり、スマホアプリの継続に関して調査した過去の研究結果(45%程度)に比べ高い水準

結果2. 「みんチャレ」実施前1週間に比べ、実施中3ヶ月の歩数平均は1,182歩増加

結果3. 体重、体脂肪、血圧も「みんチャレ」実施後の方が減少傾向

項目	開始時	終了時
体重	68.56kg	67.30kg
体脂肪	28.50%	26.58%
収縮期血圧	130.42mmHg	122.00mmHg
拡張期血圧	83.24mmHg	77.92mmHg

### ■現在実施中の取り組み

現在は、神奈川県みらい未病コホート研究(※2)の参加者約100名に対して研究を継続中で、デジタルピアサポートの効果を測定中です。事前に「みんチャレ」使用群と非使用群(観察群)の振り分けを行い(ランダム化)、使用群は「みんチャレ」を6ヶ月間使用、6ヶ月後と1年後にエンドライン調査を実施し、習慣化を目指す健康行動(歩く)が非使用群に比べ、どの程度改善したかを検証します。加えて、臨床学的数値の改善、健康行動に影響を与える要因や心身への影響に関する探索的な分析も行います。

※2: 神奈川県立がんセンター臨床研究所と神奈川県立保健福祉大学ヘルスイノベーション研究科が神奈川県の協力を得て、運営しているゲノムコホート研究。県民のゲノム情報や生活習慣の情報を収集、ビッグデータ化することで疾患リスクを明らかにし、未病対策に役立てることが目的。 <https://www.me-byo-cohort.jp/>

### ■「みんチャレ」

・5人で励まし合いながら楽しく続けるデジタル・ピア(仲間)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。



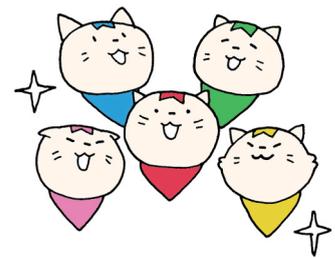
① 1人でがんばり続けるのはたいへん...



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

### <自治体事業について>

- ・自治体事業実績は全国37件(2024年7月現在)。
- ・東京都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

～お問い合わせ先～エーテンラボ株式会社

広報担当 加藤maho.kato@10lab.com /070-4203-0045

研究担当 渋谷・吉原 minchalle.zoom.gov@a10lab.com

コラムに事例掲載 <https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/22/dl/1-03.pdf#page=41>  
・公式サイト: [https://minchalle.com/for-biz/lifestyle\\_related\\_diseases/](https://minchalle.com/for-biz/lifestyle_related_diseases/)

■エーテンラボ株式会社

- ・設立 2016年12月
- ・所在地 東京都中央区日本橋小舟町8-13 天翔日本橋ビル2階
- ・電話番号 03-5422-8396
- ・HP <https://a10lab.com/>

\* みんなチャレの名称・ロゴはエーテンラボ株式会社の登録商標です。