

若年メタボ対策・健康づくりの5項目(※)に対応

習慣化アプリ「みんなチャレ®」から健康支援プログラムが新登場！

運動、食事、睡眠、減酒など、参加者が関心のあるチャレンジを選択できる

習慣化アプリ「みんなチャレ®」の開発、運営を手がけるエーテンラボ株式会社(本社:東京都中央区、代表取締役:長坂 剛 以下、エーテンラボ)はこの度、企業・健康保険組合に向けて、幅広い従業員層の健康づくり(ポピュレーションアプローチ)を目的とした「みんなチャレ健康サポート」及び、若者のメタボ対策を目的とした「みんなチャレダイエット」の2つの健康支援プログラムを同時リリースいたしました。

(※)健康づくりの5項目：

第4期後期高齢者支援金の加算・減算制度について

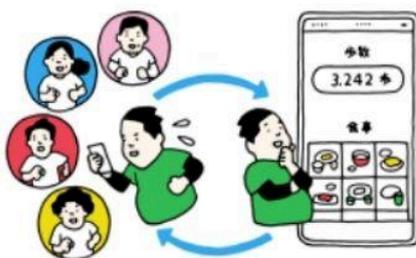
p.17総合評価指標《大項目6》加入者に向けた予防・健康づくりの働きかけ

<https://www.mhlw.go.jp/content/12401000/001079969.pdf>

New!



ダイエット



特定保健指導の流入防止

忙しい30代でも参加しやすい、
8週間で-2kgを目指す
ダイエットプログラム



健康サポート



生活習慣の改善

運動・食事・睡眠・飲酒など
幅広いテーマを網羅した
1ヶ月の習慣化チャレンジ

～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

■2つの新プログラム開発の背景

エーテンラボでは、これまで法人の禁煙推進を目的とした「みんチャレ禁煙」を企業・健康保険組合向けに提供してきましたが、健康支援担当者から、禁煙以外の課題として、「運動・食事・睡眠など幅広いテーマの生活習慣を改善したい」「メタボ対策に特定保健指導以外の打ち手を探している」という声を聞く機会が多くありました。一般ユーザー向けに展開している習慣化アプリ「みんチャレ」は、禁煙だけでなくダイエット、運動、睡眠などさまざまな習慣形成に使われているという特徴があり、それを活かしながら、より従業員の方が参加がしやすく、さらに結果につながるソリューションとしてプログラムを開発しました。

■今後の計画

2025年4月より提供開始し、早期に100社の導入を目指します。

■お披露セミナー

2つのプログラムについて、企業・健康保険組合を対象に詳細の紹介をします。

□ 開催日時

- ・10月17日(木) 14:00～14:40
- ・10月24日(木) 11:00～11:40 ※見逃し配信

□ 形式

オンライン (Zoom) 参加費無料

□ 講師

産業医科大学 大和浩 教授

エーテンラボ株式会社

□ 申し込みURL

<https://zfrmz.jp/Ukuy6gEjrNhK6MSPYVcJ?f=press>

■「みんチャレ健康サポート」とは

□ 特徴

- ・幅広い従業員層に対してアプローチできる
- ・既存の健康施策を生かしながら、簡単に開催できる
- ・自身の関心のあるテーマから選んで参加できるため、健康意識が低い方でも参加しやすい

□ プログラム全体像

運動・食事・睡眠・飲酒など幅広いテーマを網羅した1ヶ月の習慣化チャレンジです。参加者が自身の関心のあるコースを選択し、習慣化アプリ「みんチャレ」で同じコースを選んだ仲間とチャット画面で励まし合いながら、毎日の生活改善を習慣化します。さらにLINEで個人のチャレンジ進捗に対する支援が受けられます。

～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



従業員が自身の関心に沿って、
多様なコースから選べる



みんなチャレによるピアサポート &
LINEを通じた行動支援



生活習慣の改善や
体重変化を検証



■「みんなチャレダイエット」とは

□特徴

- ・若年層メタボ対策に特化したプログラム
- ・忙しい30代でも気軽に参加しやすい
- ・特定保健指導の流入防止に役立つ

□プログラム全体像

若い方でも気軽に参加しやすい、8週間で-2kgを目指すダイエットプログラムです。LINE、もしくは、メールでダイエット診断を行い、自分の課題にあった「みんなチャレ」のチャットチームで同じ目標を持つ仲間のピアサポートを受けながら改善を進めていきます。期間中はみんなチャレや、LINEで自身の進捗に応じたアドバイスを受けることができます。さらに、頑張りに応じてオンラインギフトに変換できるポイントが溜まります。

<LINE活用>

定期的に案内



現在の状況を入力



ポイントが貯まる



ポイントに応じて、
オンラインギフトを
プログラム終了後に提供

～お問い合わせ先～

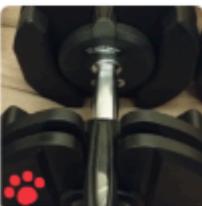
エーテンラボ株式会社 広報担当 加藤
maho.kato@10lab.com /070-4203-0045

<みんなチャレ活用>

運動チャレンジ



筋トレしました!



ダンベルプレスと懸垂やりました

食事チャレンジ



サラダを足してベジファーストしました



連休で食べすぎたので、今日の夜少なめで調整しました!

減酒チャレンジ



いつもの空き缶置き場。今日は休肝日です



なるべくお茶をのんで粉らわすようにしました

■「みんなチャレ」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(仲間)サポートアプリ

みんなチャレは勉強・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。



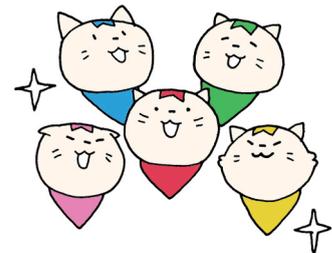
① 1人でがんばり続けるのはたいへん...



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

<アプリ概要>

- ・タイトル :みんなチャレ
- ・利用料 :月額プラン 500円/月 年間プラン 4,700/年(一般ユーザー向け価格)
- ・配信日 :2015年11月6日
- ・公式サイト:<https://minchalle.com/>
- ・公式ブログ:<https://minchalle.com/blog/>

～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



■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

～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