

報道関係者各位

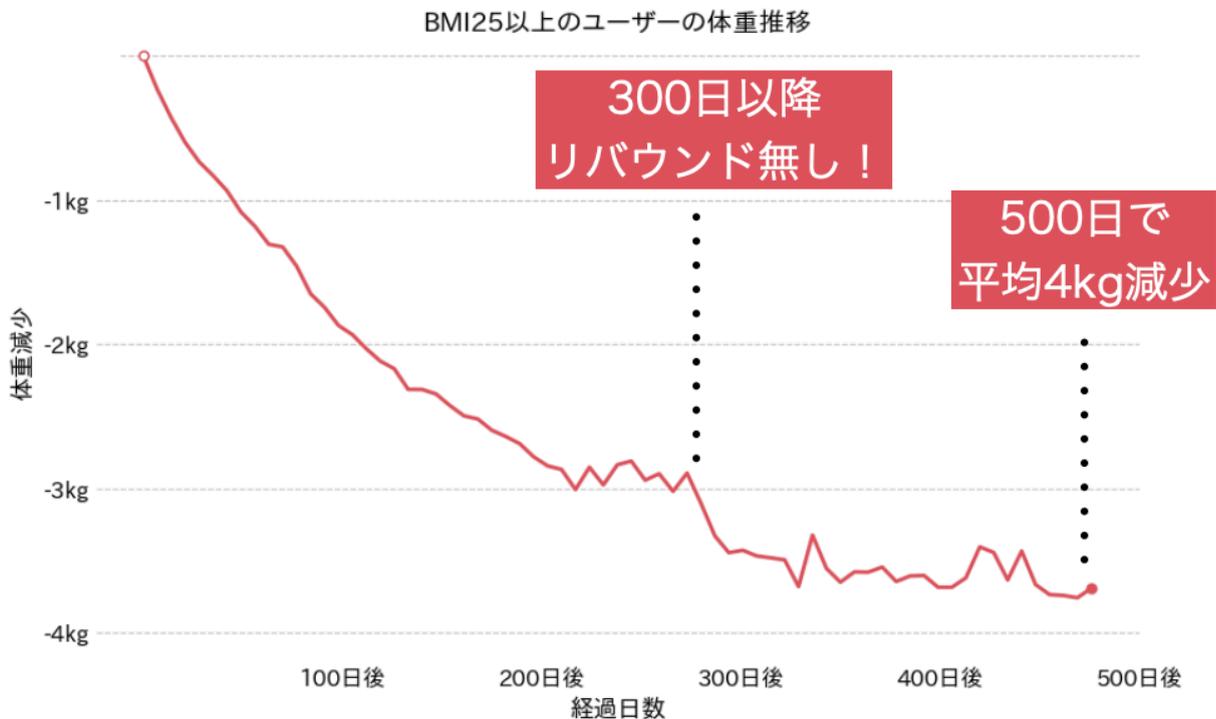
2025年2月28日  
エーテンラボ株式会社

## 3月4日世界肥満デーに向け 習慣化アプリ「みんチャレ®」が500日間の体重減少を調査 短期的な減量ではなく生活習慣を変えてリバウンドしにくい体へ

習慣化アプリ「みんチャレ®」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）は、3月4日の世界肥満デーに際し、健康面からダイエット・減量に取り組む皆さまに役立つ情報をお届けするため調査いたしました。

2023年1月以降、「みんチャレ」の体重管理チームに参加し、68週間（476日）以上継続したユーザーを対象に調査を実施しました。その結果、以下のことが示されました。

- BMI25以上（肥満）のユーザーの多くが、500日後に約4kg減少させている
- 短期的な急激な減量ではなく、生活習慣の改善を通じた持続可能な体重減少を実現
- 減少した体重をリバウンドせずに、長期にわたって維持できている



～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

## ■肥満傾向にあるユーザーの体重推移に関する調査

### 調査対象:

・2023年1月以降に習慣化アプリ「みんチャレ」の体重管理のチームに参加し、476日(68週間)以上チームに滞在したユーザーのうち、BMIが25以上(肥満の方)、476日後に体重が減少している人(体重管理チームの中に増やすチャレンジが存在するため)を対象(回答数=149名)

### データ集計方法

・習慣化アプリ「みんチャレ」の体重管理のチームに参加し、476日以上継続している体重記録回数が1回以上あるユーザーの体重記録データを抽出  
・対象ユーザーのその週の平均体重をプロット

1. 長期的な体重減少の傾向が見られる
  - 体重は参加開始から一貫して減少しており、約500日後には平均で約4kg減少しています。
  - これは短期的な急激な減量ではなく、継続的な習慣の改善による減少であることを示唆しています。
2. 体重減少のペースは徐々に緩やかになる
  - 初期の100日間は急激に体重が減少していますが、その後200日目以降は減少のペースが穏やかになっています。
  - ダイエットの初期段階で体重が落ちやすいが、長期的には生活習慣の定着が重要であることを示しています。
3. 体重の維持が可能になっている
  - 300日以降の体重の変動幅は小さくなり、減少後のリバウンドが見られません。
  - これは「みんチャレ」を活用することで、体重を維持できる習慣が身につけている可能性を示しています。

これらのデータは、肥満の改善には短期的なダイエットではなく、長期的な生活習慣の見直しが重要です。上記のデータは、みんチャレがその習慣改善に有効であることを示しています。

肥満は、高血圧や心臓病、糖尿病などの健康リスクを高める要因のひとつです。その原因は、生活習慣に限らず、遺伝的要因や環境的な要素が様々です。世界肥満デーでは、肥満に関する理解を深め、健康的なライフスタイルへの意識を高めることを目的に、さまざまな情報発信が行われています。

習慣化アプリ「みんチャレ」では、長期的な生活習慣の改善を通じて健康的な体重管理をサポートしています。特に、BMI25以上のユーザーが長期間チームに参加することで、リバウンドしにくい持続的な体重減少を実現していることがわかりました。短期間の急激な減量ではなく、健康的な習慣を身につけることが、肥満改善の鍵となります。

## ■調査を終えて

本調査の結果から、「みんチャレ」を活用することで、短期的な減量にとどまらず、長期的な生活習慣の改善による持続的な体重管理が可能であることが示されました。世界肥満デーを機に、ユーザーのみなさまが無理のない健康的な習慣を身につけ、リバウンドしにくい体づくりに取り組めるよう「みんチャレ」を通じて、一人ひとりの健康的なライフスタイルの実現をサポートしてまいります。

## ■「みんチャレ」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

～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。



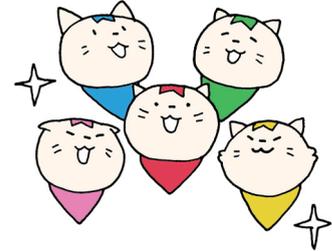
① 1人でがんばり  
続けるのはたいへん...



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
- ・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/>

#### ■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