

東京都品川区と習慣化アプリの「みんチャレ」が スマホアプリを活用した高齢者活動支援事業をスタート

アプリを活用することにより自主的な外出・運動習慣や社会参加の継続を支援

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 代表取締役：長坂 剛）は、東京都品川区（区長：森澤 恭子）に5月1日より習慣化アプリ「みんチャレ」内に品川区専用ページを提供し、高齢者を対象にフレイル予防を目的とする事業をスタートします。



■導入背景・目的

品川区では「できる限り住み慣れた地域・我が家で暮らす」を高齢者介護の目指すべきあり方として定めており、地域の多様な主体が参画し、人と人、人と資源が世代や分野を超えてつながることで、地域とともに創っていく「地域共生社会」の実現を目指しています。

その取り組みのひとつとして、これまで運動を中心とした高齢者向けの一般介護予防事業を実施していますが、事業期間後も高齢者自らが外出や運動を習慣化することや、社会参加を継続していくことが課題となっています。

そのため習慣化アプリ「みんチャレ」を導入することで、ピアサポート（※1）の効果によって高齢者同士がつながり自主的な運動や交流の機会によるフレイル（※2）予防の習慣化を図り、高齢者のさらなる社会参加の継続・促進を目指します。

また、開始時に使い方講座を実施し、デジタル活用に不安を抱える高齢者でも講座を通して「楽しい」と感じられるところまでをサポートします。利用中はサポートコールセンターを設け、不安や不明点を解決することで継続して取り組める環境をバックアップします。さらに「みんチャレ」をきっかけに毎日スマホを利用する機会の創出にもなるため、フレイル予防習慣だけでなくデジタルデバイドの解消にもつなげます。

※1ピアサポート：仲間同士の助け合い

※2フレイル：年齢とともに心身の活力が低下し、要介護のリスクが高くなった状態。予防することで健康長寿につながる

■事業の概要

みんチャレアプリ内の品川区専用ページ「チャレンジしながわ」にて、65歳以上の高齢者同士がチームを組み、チームの仲間同士で楽しくコミュニケーションをとりながら介護予防に取り組みます。

使い方講座は6月より年間を通して開催予定、2回連続の基本講座や講演会とセットでの講座などを計画しています。

【事業開始】2025年6月2日～

【講座スケジュール】

・2回連続講座

・6/2(月) 10:00-11:30、6/9(月) 10:00-11:00 場所: 荏原文化センター

・6/3(火) 10:00-11:30、6/10(火) 10:00-11:00 場所: 大崎第二地域センター

・1回講座

・6/27(金) 14:00-15:30 場所: 中小企業センター

・その他講座は以下のページに随時追加されます

URL: <https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/PC/kenkou/kenkou-koureisya/20250421105540.html>

【対 象】65歳以上の品川区在住者

【定 員】各回20名

【費 用】無料

【申 込】電子申請かハガキ、FAXで高齢者地域支援課介護予防推進係まで

■「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。



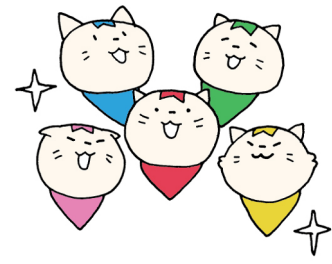
① 1人でがんばり
続けるのはたいへん...



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

・Google Playベストアプリに3度選出

<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/>

■自治体事業について

・自治体事業実績は全国46件(2025年5月現在)

・高齢福祉(フレイル予防/デジタルデバйд解消事業)、成人保健(生活習慣病重症化予防事業)健康づくり(健康維持・増進事業)など様々な分野で実績あり

・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
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

・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

■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。