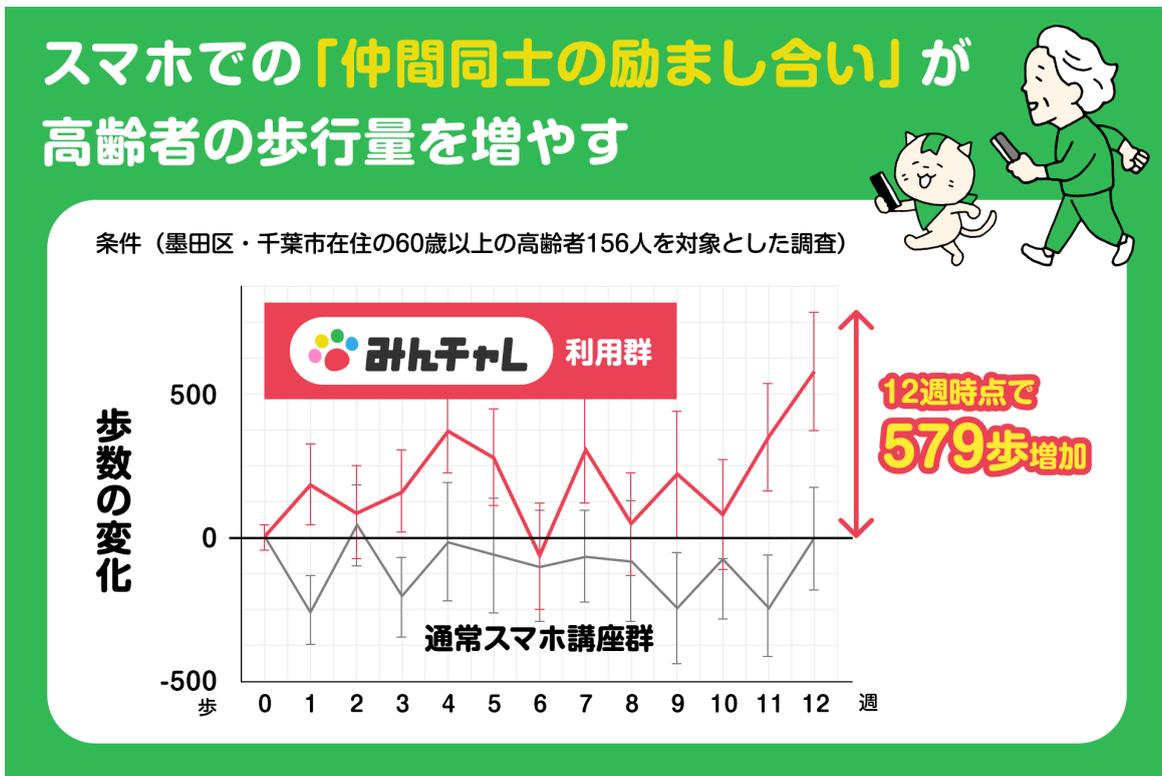


デジタルピアサポートアプリを活用したフレイル予防に 関する千葉大学の研究成果が国際学術誌に掲載 資金およびアプリ提供を通じて研究を支援

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、社会課題解決に向けた研究支援の一環として、千葉大学予防医学センターの中込敦士准教授らの研究チームが実施した高齢者の運動習慣およびフレイル予防に関する研究に対し、資金提供およびデジタルピアサポートアプリ※「みんなチャレ」の提供を行いました。この度、同大学による本研究の成果をまとめた論文が、国際的な学術誌 Journal of Medical Internet Research に掲載されましたことをお知らせいたします。

※デジタルピアサポート: オンライン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。<特許第7320881号>



■ 本支援の背景と目的

当社は「テクノロジーで幸せな習慣化を増やす」をミッションに掲げ、デジタルピアサポートアプリ「みんなチャレ」を開発・運営しています。このアプリは、多くの地方自治体の健康増進事業において、高齢者のフレイル予防やデジタルデバイド※解消を目的として導入が進んでいます。

高齢者のフレイル予防において、運動の「継続」は喫緊の課題です。本研究は、アプリを通じた相互扶助(ピアサポート)の仕組みが、高齢者の身体活動量にどのような影響を及ぼすかを学術的に検証することを目的として実施されました。

※デジタルデバイド: ICTを利用できる人と、利用が難しい人との間に生じる格差。

～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@a10lab.com /070-4203-0045

【研究成果のポイント】

本論文では、墨田区・千葉市在住の60歳以上の高齢者156人を対象としたクラスター無作為化比較試験※が実施されました。その結果、デジタルピアサポートアプリを取り入れたスマートフォン講座を受けた高齢者では、通常のスマートフォン講座のみを受けた高齢者と比べて、12週後の1日平均歩数が約580歩増加することが報告されています。本研究成果は、高齢者の身体活動促進と同時に、デジタル活用を支援する新たな地域介入モデルとして、今後の介護予防施策や自治体のデジタル施策への応用が期待されます。詳細は下記論文をご参照ください。

※無作為化比較試験：無作為に介入群と対照群に割り付けて比較する研究手法。本研究では、個人ではなく、3～5人のグループ（クラスター）単位で割り付けを行い、仲間同士の影響が結果に及ぼす効果を適切に評価した。

■ 掲載論文について

研究デザイン、解析、解釈、論文執筆はすべて千葉大学によって独立して行われており、当社は関与していません。

■ エーテンラボ株式会社の役割

当社は本研究において、以下の支援を行いました。

- ・研究費の一部支援（資金提供）
- ・検証用ツールとしてのデジタルピアサポートアプリ「みんなチャレ」およびアプリデータの提供

今後もエーテンラボは、学術機関との連携を通じて、エビデンスに基づいた習慣化サービスの開発・提供に努め、健康寿命の延伸に寄与してまいります。

研究成果の詳細は、以下の論文にて公開されています。

- ・ 論文タイトル: Digital Peer Support to Increase Walking Among Older Adults: A Cluster Randomized Trial
- ・ 著者: Atsushi Nakagomi, Noriyuki Abe, Takayuki Ueno, Gemmei Izuka, Yohei Kawasaki, Katsunori Kondo
- ・ 掲載誌: Journal of Medical Internet Research
- ・ DOI / URL: <https://www.jmir.org/2026/1/e75708>

■ 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サポートアプリ
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。

<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円/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/>

～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@a10lab.com /070-4203-0045



1

1人でがんばり続ける
のは大変...



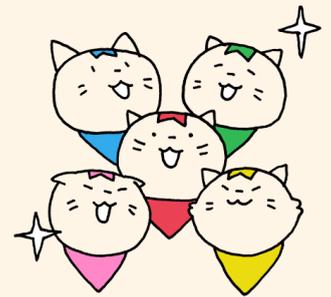
2

同じ目標の仲間同士、
5人1組のチームに参加！



3

毎日の歩数や食事を、
チームに写真で報告！



4

いい習慣で、
毎日が楽しくなる♪

■「みんなチャレ」自治体事業について

- ・自治体事業実績は全国50件(2026年3月現在)
- ・全世代向け健康づくり、高齢福祉(フレイル予防/デジタルデバインド解消事業)、生活習慣病重症化予防・発症予防のための生活習慣の改善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
- ・厚生労働省 令和5年版厚生労働白書 コラムに事例掲載
<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/22/dl/1-03.pdf#page=41>
- ・内閣府 令和7年版高齢社会白書 トピックスに事例掲載
https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2025/zenbun/pdf/1s3s_07.pdf

■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 070-4203-0045 / maho.kato@10lab.com
自治体事業担当 渋谷 minchalle.government@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。

～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@a10lab.com /070-4203-0045