

習慣化アプリの「みんチャレ®」山間部の高齢者介護予防に挑む！ 山梨県大月市でアプリを活用した高齢者介護予防事業をスタート 地形や時間の制約を超え、ピアサポートの力でフレイル予防



習慣化アプリ「みんチャレ」を開発・運営するエーテンラボ株式会社（本社：東京都中央区、代表取締役 CEO：長坂 剛）は、山梨県大月市（市長：小林 信保）に、習慣化アプリ「みんチャレ」内に大月市専用ページを提供し、高齢者介護（フレイル※1）予防事業を開始します。

本事業は、大月市特有の地形や就労状況による「時間と場所の制約」という課題を、デジタルの力とピアサポート※2の力で解消し、住み慣れた地域で健やかに暮らし続けられる先進的なモデルケースの確立を目指すものです。

※1 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

※2 ピアサポート：仲間同士の助け合い

■導入背景・目的

1. 課題:高まるフレイル予防※の重要性

令和8年4月1日現在、大月市の高齢化率は44.4%（高齢者数9,195人）に達し、予防が急務となっています。しかし、本市の特有な地形や就労状況により、従来の「つどいの場（対面教室）」へ参加できない市民の存在が課題となっています。

2. 解決策:デジタルで「時間と場所の壁」を解消

この課題を解決するため「みんチャレ」を活用することで、移動困難者や多忙な層へ予防機会を広げます。本事業は、デジタル上で「新たな互助コミュニティ」を形成し、孤立・孤独を防ぎ、運動・生活習慣の定着を図ります。

3. 目指す姿:持続可能なフレイル予防モデルの確立

日常的な歩行習慣の定着と、アプリを通じた社会参加を促すことで、心身両面の健康維持を図ります。大月市特有の地理的制約をテクノロジーで補完するこの取り組みは、山間部におけるフレイル予防の先進的なモデルケースとなることを目指しています。

■事業の概要

みんチャレアプリ内の大月市専用ページ「大月チャレンジ」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めます。スマホに不慣れな高齢者には、使い方講座に参加いただくことで誰ひとり取り残さないデジタル化を実現します。

【事業開始】2026年6月1日～

【対象】65歳以上の大月市民

【実施内容】

1. アプリの使い方講座から参加
2. チラシ・HPなどからアプリをインストールし、大月市専用ページに参加

【講座概要】

- 2回連続講座
 - 1 1回目 6/30(火)10:00～11:30、2回目 7/7(火)10:00～11:00
 - 2 1回目 7/15(水)13:30～15:00、2回目 7/22(水)13:30～14:30
- 場所:大月市 市民会館（大月市御太刀二丁目11番22号）
- 申込:0554-23-8034(大月市地域包括支援センター)
- 費用:無料

■「みんチャレ」主な機能について

- ・健康データ機能:歩数の自動計測や体重・睡眠時間などを記録しセルフマネジメントに活用可能
- ・チーム機能:5人で励まし合いながら楽しく続けるデジタル・ピアサポート機能
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、ナッジ※を応用したしくみで楽しく習慣化を目指すことができる
- ・寄付機能:取り組みを続けることで貯まるアプリ内コインを全国の社会貢献プロジェクトに寄付可能

※ナッジ:経済的なインセンティブや行動の強制をせず、本人が無意識によい方向へ行動変容を促す戦略・手法

【チーム機能概要】


1

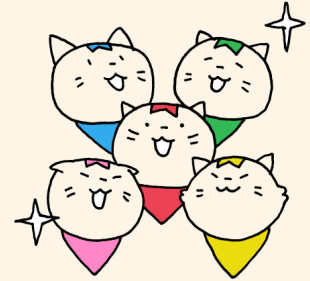
1人ががんばり続けるのは大変...


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♪

<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/>

■自治体事業について

- ・自治体事業実績は全国53件(2025年5月現在)
- ・健康づくり(健康維持・増進事業)、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)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。