

習慣化アプリの「みんなチャレ®」が広島県三次市に専用ページを提供 アプリを活用した健康増進事業をスタート

働く世代の行動変容から高齢者のデジタル活用まで、持続可能な健康づくりを推進



広島県三次市

みんなチャレで持続可能な 健康づくり事業をスタート



習慣化アプリ「みんなチャレ」を開発・運営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、広島県三次市（市長：福岡 誠志）に6月1日より習慣化アプリ「みんなチャレ」内に三次市専用ページを提供し、健康増進事業を開始いたします。

本事業は、既存の対面型の健康事業ではリーチが難しかった現役世代や、デジタル活用に不安を持つ高齢層など、全世代を対象とした「コミュニティの力」による行動変容を促すものです。スマホでのつながりを通じて、本市が掲げるスマートシティ構想の一翼を担う、持続可能な健康づくりを推進します。

■導入背景・目的

三次市ではこれまで、すべてのライフステージに対応した健康づくりを推進していましたが、忙しくて運動する時間がない働く世代は、個人の努力に頼る健康管理には限界がありました。また、高齢者層においては「デジタル活用」と「社会参加」の重要性が増しており、これらを同時に解決する新たなアプローチが求められています。本事業では、5人1組のチームで励まし合う「みんなチャレ」の仕組みを活用し、以下の3点を目的として実施します。

1. **現役世代の行動変容**： 隙間時間で取り組めるタイムパフォーマンスに優れた健康習慣の定着
2. **高齢者のデジタル・ウェルビーイング**： アプリを通じた交流による孤立防止とデジタル活用能力の向上
3. **地域への帰属意識の醸成**： ピアサポート※や寄付機能を通じ、「自分の健康が誰かの支えになる」という自己有用感の向上

※ピアサポート：仲間同士の助け合い

■事業の概要

みんチャレアプリ内の三次市専用ページ「きりこちゃんチャレンジ」にて、三次市在住・在勤者が参加可能です。歩数や体重などの記録による健康状態のセルフマネジメント機能に加え、匿名のチームで仲間と取り組むピアサポート機能により、アプリ利用者の行動変容と習慣形成に寄与します。

スマホに不慣れな高齢者向けに使い方講座も開催し、誰ひとり取り残さないデジタル化を実現。市民や市内で働く方々が楽しく健康づくりに取り組める環境を整備します。

【事業開始】2026年6月～

【対象】三次市内在住、在勤、在学社の方

【実施内容】

- **新規登録キャンペーン**：三次市在住者、在勤者のはじめるきっかけとしてアプリ登録者を対象にデジタルギフトの抽選キャンペーンを実施
- **みんチャレ講座の開催**：高齢者向けにアプリの使い方講座を実施し、デジタルデバイドを解消。
- **寄付・貢献の可視化**：チーム参加によって貯められるコインを活用し、地域の社会貢献活動に繋がる仕組みの導入
- その他、健康イベントや写真イベントなどを企画予定

【講座日程】

- 2回連続講座
 - 7/8（水）14:00～15:30、7/15（水）14:00～15:00 三次市福祉保健センター

※その他講座は以下のページに随時追加されます

<https://www.city.miyoshi.hiroshima.jp/soshiki/23/33639.html>

■「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、本人が無意識により方向へ行動変容を促す戦略・手法

【チーム機能概要】


4つのステップ



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！

・ Google Play ベストアプリに 3 度選出

<アプリ概要>

- ・ タイトル : みんチャレ
- ・ 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 6 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/デジタルデバインド解消事業)、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。