

県内自治体初！島根県大田市と習慣化アプリの「みんチャレ®」が アプリを活用した健康 DX 事業をスタート

ピアサポート※とデジタル活用で市民の健康寿命延伸と多世代交流を推進



島根県大田市（市長：楫野 弘和）と、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：長坂 剛）は、9 月 1 日より習慣化アプリ「みんチャレ」内に大田市専用ページ「らとチャレ」を開設し、健康増進および健康ポイント事業を開始いたします。

本事業は、島根県自治体として初めて健康アプリを導入する先進的な取り組みです。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への健康増進に加え、デジタル活用に不安を持つ高齢者世代でも参加可能な体制を構築し、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、持続可能な健康づくりを推進します。

対象者は、無料でアプリの利用および事業参加が可能です。

※ピアサポート：仲間同士の励まし合い

■導入背景・目的

大田市では、だれもが住みよい「暮らし」をつくる～生涯を通じた健康づくり～を掲げ、「第2期おおだ健やかプラン」を推進しています。

本事業は、市民一人ひとりが主体的かつ継続的に健康づくりに取り組める支援の一環として実施いたします。

習慣化アプリ「みんなチャレ」を活用することで、楽しみながら良い生活習慣を定着させ、運動の習慣化や生活習慣病予防、フレイル予防を図り、市民の健康寿命の延伸を目指します。また、高齢化率が約42%の大田市において、スマホに不慣れな高齢者へは使い方講座を開催し、きめ細やかなサポート体制を構築します。

アプリ内では、参加者が自らの健康活動でお得に貯められる「大田市健康ポイント」により、はじめるきっかけを提供し、ピアサポートの効果で楽しく習慣化を促します。また「健康ポイント」とは別に貯まる「みんなチャレコイン」を児童施設に寄付できる、地域共創型の取り組みも実施し、市民の健康が地域の未来を育むしくみを構築します。

市民同士のデジタル上でのつながりや地域コミュニティを活性化させることで、「誰ひとり取り残さない全世代型健康DX」を実現します。

■事業の概要

みんなチャレアプリ内の大田市専用ページ「らとチャレ」にて、大田市在住・在勤者が参加可能です。本事業では、ピアサポートのしくみを活用し、仲間同士で励まし合いながら無理なく健康習慣を定着させます。日々の歩数や健康イベントへの参加、健診受診等で貯まる「大田市健康ポイント」による景品抽選など、楽しみながら参加し健康づくりにつながる数々の施策を実施します。

【事業開始】2026年9月1日～

【対象】大田市内在住、在勤の方

【実施内容】

- **健康ポイント**：健康づくりをはじめるきっかけとして一定のポイント数以上の保有者を対象に、デジタルギフトの抽選キャンペーンを実施
- **みんなチャレ講座の開催**：アプリの使い方講座を実施し、スマホに不慣れな高齢者に対しても事業参加を促進、デジタルデバイドの解消にもつなげる
- **寄付・貢献の可視化**：チーム参加により貯められるコインを活用し、地域の社会貢献活動と連携
- 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
 - ① 9/18（金）10:00～11:30、9/25（金）10:00～11:30 場所：人権センター
 - ② 9/18（金）13:30～15:00、9/25（金）13:30～15:00 場所：人権センター

■大田市楫野市長のコメント

健康づくりは、無理なく、楽しく、継続して取り組むことが大切です。今回、県内自治体で初めて「みんなチャレ」を活用した健康DX事業をスタートし、仲間と励まし合うしくみや健康ポイントを活用しながら、楽しんで健康づくりを続けられる環境を整えてまいります。

市民のみなさんの「健康になりたい」という思いを、行動につなげるきっかけとして、多くのみなさんに活用していただきたいと考えています。そして、健康づくりを通じた人と人とのつながりを地域の力に変え、誰もが生涯にわたって健やかに暮らせる大田市を目指してまいります。

■「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】


みんチャレ
4つのステップ



1

1人でがんばり続けるのは大変...



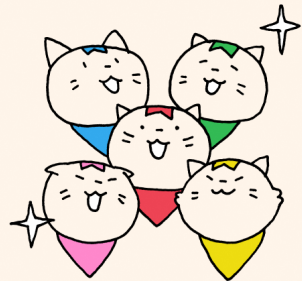
2

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 58 件（2026 年 8 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

- ・大田市健康増進課

担当 藤原久里子 / o-kenkou@city.oda.lg.jp

TEL : 0854-83-8151

- ・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。