

市民の力で運動や食事習慣を改善するデジタルピアサポート事業 日本初、自治体向け「生活習慣病予防事業」を開始 仙台、伊勢原市民の行動変容を習慣化アプリ「みんなチャレ」で支援

習慣化アプリ「みんなチャレ」を開発するエーテトラボ株式会社（本社：東京都港区、代表取締役CEO：長坂 剛）は、自治体向け「生活習慣病予防事業」を開始しました。また、宮城県仙台市（市長：郡 和子）、神奈川県伊勢原市（市長：高山 松太郎）の2つの自治体において、市民向けにみんなチャレで生活習慣改善を支援する「健康習慣3ヶ月チャレンジ」を始動しました。

本事業は、自治体からの周知により市民が5人1組のチームを組み、チャット形式の励まし合い（デジタルピアサポート^{※1}）で生活習慣病予防のための行動変容を目指す日本初の取り組みです。当社は自治体向けに、生活習慣病予備群の市民がみんなチャレを活用して楽しく行動変容する仕組みを提供します。ITを活用した市民同士による健康維持を可能にし、より多くの方の生活習慣病を予防し、自治体の医療費の適正化を支援します。また、みんなチャレを市民向けに提供した自治体の一部では、保険者努力支援制度^{※2}の「個人インセンティブの提供」に加点が認められています。

当社は今後、健康課題を解決するために、本事業を自治体や企業、健康保険組合向けに提供し、国民の健康寿命の延伸に貢献します。

※1 デジタルピアサポート：同じ境遇の仲間がアプリやWebサービスなどのオンラインで交流し、助け合うこと。「ピア」は仲間を、「サポート」は支援を意味している。

※2 保険者努力支援制度：自治体の医療費適正化の取り組みを後押しするために、都道府県や市町村ごとに保険者としての取組状況や実績を点数化し、それに応じて国から交付金を交付する制度。平成30年度から本格実施されている。

みんなチャレを活用した生活習慣病予防のイメージ

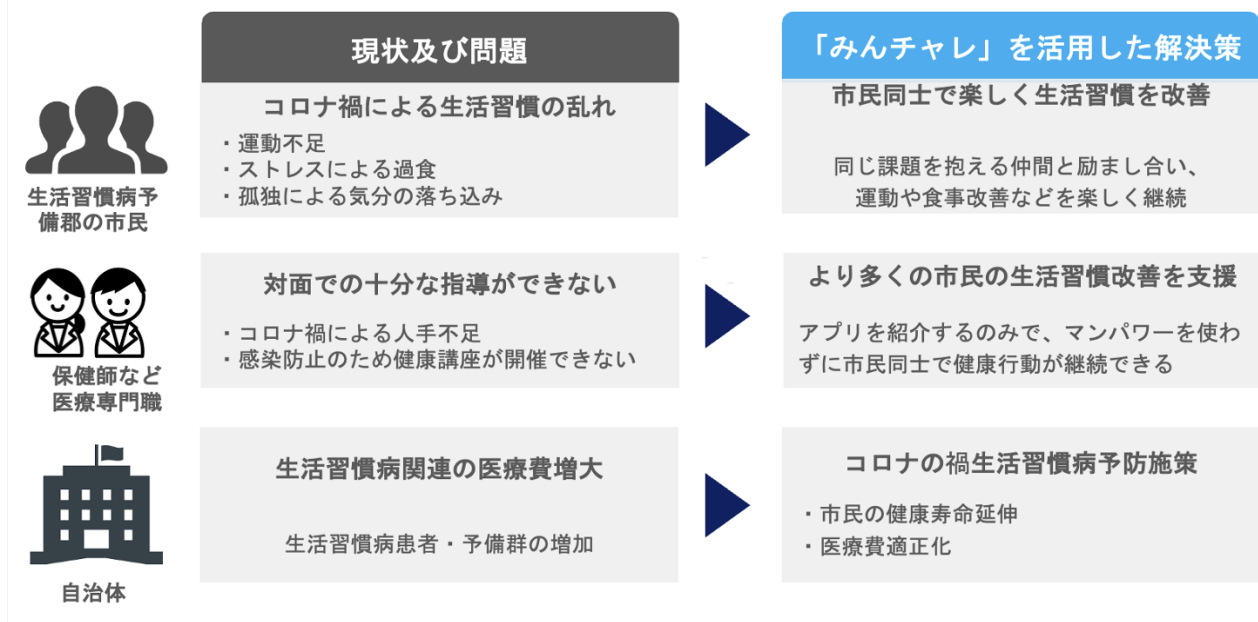


近年、運動や食事などの生活習慣が発症に深く関わる生活習慣病の患者や、その予備群の人数が増加しています。さらに、新型コロナウイルス感染拡大による自粛生活が続く、運動不足や各種制限によるストレスで過食傾向になり、血糖値や血圧、コレステロール等の数値が悪化した生活習慣病予備群の市民の増加が危惧されます。また、自粛生活で人との繋がりが不足することによって孤独になり、生活習慣を変える必要があってもモチベーションが湧かない、方法が分からない、続かない人が多いという課題もあります。

例えば、生活習慣病の一つである糖尿病は、重症化し糖尿病性腎症で人工透析となると、患者本人の生活の質が著しく低下し、また、患者一人当たりの年間医療費は約500万円かかります。このような生活習慣病患者の増加により、自治体が負担する医療費が増大し地方財政を圧迫しています。

一方、多くの自治体で新型コロナウイルス流行により、保健師をはじめとする医療従事者がこれまで以上に不足しています。そのため、増加する生活習慣病患者や予備群の方を自治体や保健師が人力で支援することには限界があり、生活習慣病予備群の方への健康づくりの支援が行き届かないという課題があります。

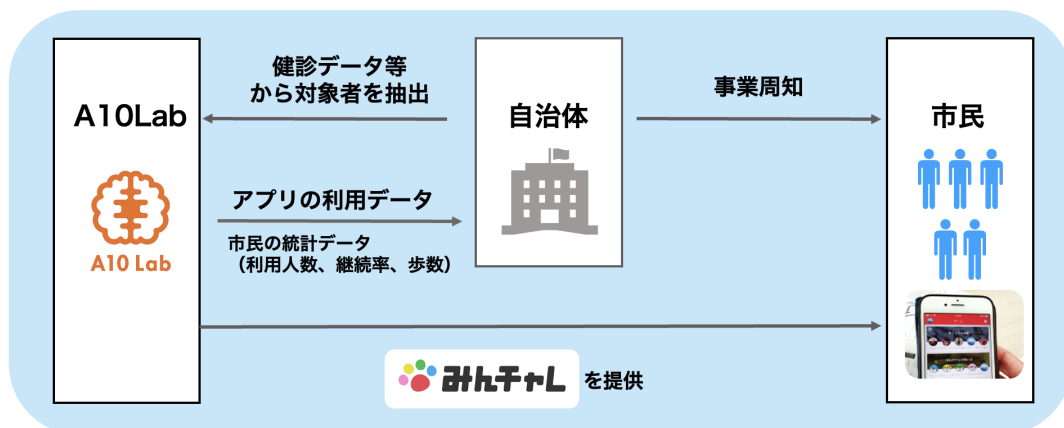
生活習慣病予防事業の課題解決シナリオ



そこで当社は、自治体向けにみんなチャレを活用した「生活習慣病予防事業」を開始しました。糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を予防するために、市民同士がチャット形式でデジタルピアサポートを行います。

本事業は、自治体がレセプトや健康診断データから選定した生活習慣病リスクの高い市民に対し、当社が「みんなチャレ」を提供し、5人1組のチームを組んで運動や食事を報告し、励まし合いながら楽しく行動変容する仕組みを提供します。コロナ禍で逼迫する自治体や保健師が保健指導では介入できない日常生活で、市民同士がITを活用したピアサポートで行動変容をおこすことを支援します。市民同士による健康行動の継続を可能にすることで、自治体や医療従事者の人手不足でフォローが行き届かない市民の生活習慣病予防や、自治体の医療費適正化に貢献します。本事業の効果検証は、アプリ利用前後のアンケート結果および翌年の健康診断結果の変化や生活習慣病関連の医療費の変化などで評価していきます。

みんなチャレを活用した生活習慣病予防事業の流れ



■仙台市ヘルステック推進事業：「健康習慣3ヶ月チャレンジ」を開始



9月1日より、宮城県仙台市と共同でみんなチャレを活用した「健康習慣3ヶ月チャレンジ」を開始しました。健康普及推進月間に合わせて開始し、対象者の選定は行わず、仙台市民ならどなたでも参加が可能です。参加した市民同士で励まし合いながら運動、食事改善、体重管理などの習慣化を行うことで、メタボリックシンドロームや高血糖などの生活習慣病を予防すること目的としています。

宮城県のメタボリックシンドローム該当者および予備群の割合が10年連続で全国ワースト3位以内となるなど、仙台市を含む東北地域は地域特有の健康課題を抱えています。当社は医療費の増大や医師不足、健康寿命の延伸などの課題解決のために昨年より仙台市経済局が行う「ヘルステック推進事業」に参加し、ビジネスアイデアコンテストで「みんなチャレ」が優勝^{※3}しています。

今後は、「健康習慣3ヶ月チャレンジ」の参加人数や参加者の運動や体重・食事管理の継続率を検証し、生活習慣病（予備群含む）の方に生活習慣病の予防や健康維持のために使っていただくための実証を進めて参ります。

※3 参考：習慣化アプリ「みんなチャレ」仙台市ヘルステック推進事業集中支援に採択

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000063.000024217.html>

<仙台市産業振興課 国際経済室長 佐藤 克行様コメント>

健康課題先進地である仙台・東北から世界の健康課題を解決するイノベーション創出を目的する「仙台市ヘルステック推進事業」において優勝したエーテンラボ様の「みんなチャレ」は私自身も愛用し、コロナ禍における有効な行動変容ツールだと実感しています。仙台市はエーテンラボ様とともに仙台・東北・世界の健康課題解決に取り組んで参ります。

・関連プレスリリース：9/1 仙台市、健康習慣化アプリ「みんなチャレ」を活用した「健康習慣3ヶ月チャレンジ」の参加者を募集します

https://www.city.sendai.jp/kokusaikezai/healthtech/healthtech2021_press.html

■伊勢原市健康事業：壮年期世代の肥満や生活習慣予備群の生活習慣の改善を支援



9月1日より、神奈川県伊勢原市と共同でみんなチャレを活用した「健康習慣3ヶ月チャレンジ」を開始しました。伊勢原市では、市民の健康づくりを支援する取り組みとして、例年「クルリン健康ポイント事業」という集合型の連続講座を実施していました。しかし、新型コロナウイルス蔓延により、今年度は集合型講座の実施を断念しました。そこで今回、ITを活用した健康づくり事業ができないかと考え、「みんなチャレ」を活用した取り組みの実施にいたりしました。近年、伊勢原市で増加している壮年期の肥満や生活習慣病予備群の方を対象とし、参加者は「みんなチャレ」で伊勢原市民同士のチームに参加して、3ヶ月ウォーキングと食事改善に取り組みます。本取り組みは、伊勢原市として初めてのアプリを活用した生活習慣病予防事業です。事業の効果検証は、アプリ利用前後のアンケート結果および翌年の健康診断結果の変化を評価します。

<伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士 市川 祐子様 コメント>

伊勢原市は、従来、講座参加型のインセンティブ付ポイント事業を実施していましたが、今回のコロナ禍において、会場に集まって実施をすることが難しくなりました。また、これまでの参加者は高齢者が多く、市の課題である肥満の割合が多い壮年期世代の参加はほとんどありませんでした。

参加者のライフスタイルに合わせて利用できるアプリ等の活用による健康づくり事業を模索していたところ、ピアサポート型習慣化アプリ「みんなチャレ」をモデル的に活用できることとなりました。

既に、参加者同士のチャットがスタートしており、食事写真の投稿や歩数が表示されることで、健康意識の向上につながればと思います。これまでなかなか参加率が上がらなかった働き盛り世代の生活習慣改善に寄与できることを期待しております。

■ユーザー90万人突破、習慣化アプリ「みんなチャレ」について

5人1組チームの励まし合いコミュニティ

みんなチャレは運動、食事管理、学習、趣味など、新しい習慣を身につけたい5人1組でチームとなり、チャットで励まし合いながら継続を目指す三日坊主防止アプリです。同じ境遇の人とコミュニケーションをとってデジタルピアサポートを行うため、継続率が高く、月間アクティブユーザーの22%が月に26日以上アプリを使用しています。過去には神奈川県と糖尿病予備群を対象に実証事業を行い、アプリを利用することで目標歩数の達成率で2倍の有意差が認められています^{※3}。

※3:習慣化アプリ「みんなチャレ」の効果を日本公衆衛生学会で発表

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000050.000024217.html>

<特徴>

- ・習慣化成功率は一人で行う時の8倍
- ・2020年 経済産業省主催「ジャパン・ヘルスケアビジネスコンテスト」で優秀賞・企業賞を受賞
- ・2016・2017・2019年 Google Playベストアプリに

タイトル	みんなチャレ
利用料	<p>無料ユーザー：無料</p>  <p>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</p> <p>プレミアムユーザー：1ヶ月プラン 500円/月</p>
配信日	2015年11月6日
公式サイト	https://minchalle.com/
ダウンロードURL	<p>【iOS】 https://itunes.apple.com/jp/app/id1047462806</p> <p>【Android】 https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.sony.minchalle&hl=ja</p> 
公式SNS	<p>【Twitter】 https://twitter.com/minchalle</p> <p>【Instagram】 https://www.instagram.com/minchalle.official/</p> <p>【facebook】 https://ja-jp.facebook.com/minchalle/</p>

【会社概要】

社名：エーテンラボ株式会社
住所：東京都港区六本木7-7-7 TRI-SEVEN ROPPONGI 7F
代表者：代表取締役CEO 長坂 剛
設立：2016年12月21日
資本金：4,800万円
URL：<https://a10lab.com>

【お問い合わせ先】

エーテンラボ株式会社
広報/事業開発 担当 加藤、横田
TEL：03-5422-8396 / 070-4399-5680（横田）
e-mail：pr@a10lab.com

