

## 習慣化アプリ「みんなチャレ」が武蔵野市のイベント「健康長寿のまち武蔵野 推進月間」でシニア向けフレイル予防事業を実施

アプリの使い方講座を実施し、参加者の健康習慣&スマホ習得を楽しく支援

習慣化アプリ「みんなチャレ」を開発するエーテンラボ株式会社(東京都中央区 代表取締役CEO:長坂剛)は、9月23日に東京都武蔵野市(市長:松下 玲子)にて行われる「令和5年 健康長寿のまち武蔵野推進月間」のイベントで、みんなチャレを活用したフレイル(※)予防講座を実施します。



※1フレイル:年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となる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。

### ■講座概要

武蔵野市は、毎年9月を「健康長寿のまち武蔵野推進月間」と位置づけ、認知症とフレイル※予防に関する様々な普及・啓発のイベントを実施しています。エーテンラボは、本イベントの実施事業者公募に採択され、9月23日と9月29日の2回を1セットで「みんなチャレ」の使い方講座を実施します。参加者は、「みんなチャレ」を活用して地域の仲間同士5人組のチームに参加し、歩数目標を定めて毎日ウォーキングにチャレンジします。チームのチャット画面に写真とコメントを投稿して仲間と励まし合うことで、楽しみながら運動習慣を身につけるとともにスマホも習得できるようになります。

## みんなチャレ HEALTHCARE フレイル予防

### アプリ講座で始める



使い方講座で安心して利用開始！  
困ったらいつでも電話で相談可能！



### みんなチャレで楽しく続ける



高齢者同士5人1組のチームで、  
楽しく交流しながら運動を継続！

～お問い合わせ先～

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@a10lab.com](mailto:maho.kato@a10lab.com)

自治体担当: 猪口明子 070-8919-6860 / [akiko.inoguchi@a10lab.com](mailto:akiko.inoguchi@a10lab.com)

## ■イベント実施概要

- ◇ 実施期間: 第1回目講座 令和5年9月23日(祝) 第2回目講座 令和5年9月29日(金)  
※講座終了後もアプリ利用は継続
- ◇ 対象者: 武蔵野市在住の方
- ◇ 定員: 40名
- ◇ 内容: 参加者にアプリの使い方講座を実施(1講座20名定員、1人あたり2回を1セット)  
5人1組で習慣化アプリ「みんなチャレ」を活用して歩数目標に継続的に取り組む

## ■TIS社からの支援金により実施

なお、本事業は、東京都スマートサービス実装促進プロジェクト「Be Smart Tokyo」のスマートサービス実装促進事業者であるTIS株式会社からエーテラボが支援を受け、同プロジェクトの一環として行います。

## ～「Be Smart Tokyo」について～

本プロジェクトは、独創性・機動力にあふれるスタートアップ等が各エリアと協働することで、都民の暮らしの利便性・QOLを高める新しいサービスをスピーディに生み出すことを目的としています。スマート東京の実現に向けたスマートサービスの実装を加速させるため、都市OS等のスマートシティ基盤を提供するエリアマネジメント団体等とスタートアップ等とが協業可能な枠組みを構築します。TISは、本プロジェクトにおいてスマートシティ領域での事業拡大を目的に、東京都と協働してスタートアップなどとスマートサービスの実装を促進する事業者である「スマートサービス実装促進事業者」に採択されています。

東京都事業紹介サイトURL: <https://www.be-smarttokyo.metro.tokyo.lg.jp>

TIS株式会社 Be Smart Tokyo紹介サイトURL: <https://www.tis.jp/special/be-smarttokyo/>

## ■今後の展望

みんなチャレを活用した高齢者支援事業は、令和3年度から先行導入した府中市を含め、現在22自治体が導入しています(今年度導入予定含む)。当社は本事業を通じて、自治体の情報通信技術(ICT)を活用したフレイル予防やデジタルデバйд解消などの高齢者向け事業、また健康づくり事業を支援し、超高齢社会の課題解決に貢献します。

## ■「みんなチャレ フレイル予防」について

みんなチャレ フレイル予防では、地域の高齢者同士がアプリ上でつながり、フレイル予防行動や交流を継続する仕組みを提供します。利用開始時にみんなチャレの使い方講座を実施することでデジタルデバйд解消に寄与します。自治体様の介護・フレイル予防事業やデジタルデバйд解消事業、高齢者の生きがいづくり事業に採用されています。

・サービスHP: <https://a10lab.com/service/healthcare/frail/>

～お問い合わせ先～

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@a10lab.com](mailto:maho.kato@a10lab.com)

自治体担当: 猪口明子 070-8919-6860 / [akiko.inoguchi@a10lab.com](mailto:akiko.inoguchi@a10lab.com)