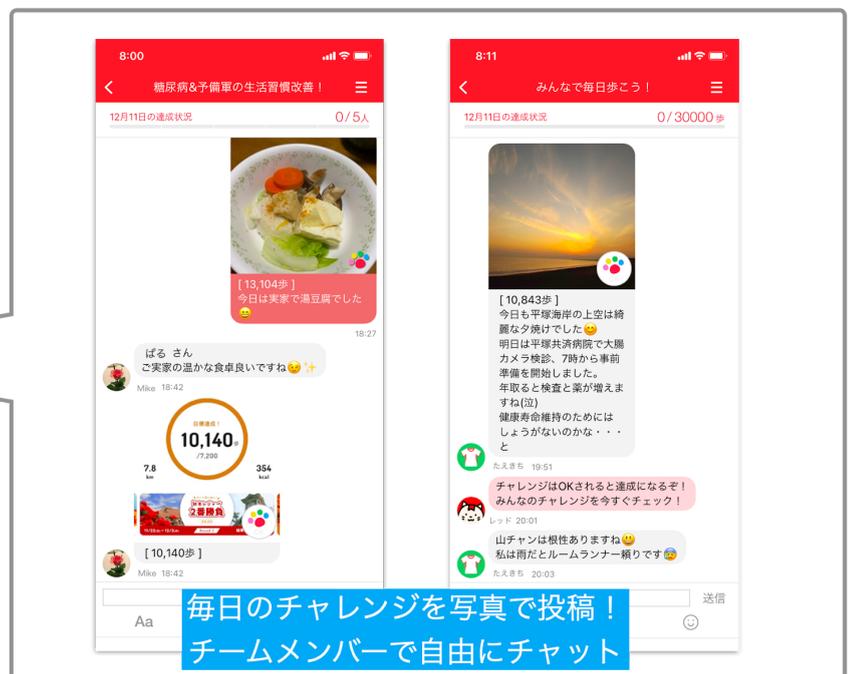


「スマホでみんなとフレイル予防講座」を全34回実施 高齢者同士がスマホでチームを作ることが介護予防に繋がる 習慣化アプリ「みんチャレ」府中市の介護予防事業に参画

習慣化アプリ「みんチャレ」の開発、運営を手がけるエーテンラボ株式会社(本社:東京都渋谷区、代表取締役CEO:長坂 剛)は、経済産業省関東経済産業局が開催した「ガバメントピッチ」にて府中市の実証パートナーとして採択され、府中市が行う介護予防事業に参画することをご報告いたします。



- 毎日のチャレンジをチームに報告
- 報告があるので外出が増える!
- 会わなくても仲間とやりとりできて楽しい♪



みんチャレは、ダイエットや運動など、健康のために自分で続けたい目標を、1人ではなく、5人のチームで励まし合いながら生活習慣の改善を続けるアプリです。コロナ禍でも身体的な接触なく、同じような状態・状況にある仲間とコミュニケーションをとることができるので、不安や孤独が軽減され、健康維持活動が楽しく行えます。

府中市は、コロナ禍での新しい生活様式に対応し、介護予防コミュニティの形成、身体運動の増進、意識啓発等により、健康寿命の延伸と高齢者の生きがいづくりにつなげる取り組みを行っています。市民が主体的に取り組む介護予防の支援ソリューションとして、みんチャレが参画することにより、散歩、自宅での運動、食事改善など自身のがんばりを仲間と共有できるコミュニケーションの場を提供し、高齢者を身体的接触なくオンラインでつなげることで、心身の健康をサポートします。

■府中市「みんチャレ」事業概要

新しい日常における介護予防・フレイル予防

「みんチャレ」を活用し、「会えなくてもつながれる」介護予防・フレイル予防を実現する

1. 「みんチャレ」アプリを活用した講座を実施



会えなくても繋がれる!!
インターネットで介護予防
～仲間と一緒にアプリを使ってみんなでチャレンジ～

目的地まで健康づくりに役立つ
散歩の距離が短縮して楽しい
仲間がいるから続けられる
新しい発見/楽しみ/学び

「楽しくウォーキング!」
スマホdeアプリ体験2回連続講座

日時: 令和3年 X月X日 10時～11時30分
令和3年 X月X日 10時～11時30分

会場: いきいきプラザ 4階 研修室

持ち物: スマホ、水分補給用の飲み物

対象: スマホを持っておりLINEアプリ等を使ったことがある方

内容: ウォーキング講座とアプリを使い方

問合せ: いきいきプラザ (介護予防推進センター)
042-330-2010 (9時～18時)

府中市 アプリについてはこちらへ

地域包括 支援センター

府中市 いきいきプラザ
市立 介護予防推進センター
協定管理者 社会福祉法人 多摩養育園

府中市市民活動センター
プラッツ

2. 講座後もアプリで仲間に
日々の活動報告を続ける



みんなで毎日歩こう!

2月23日の達成状況 0/30000歩

[11,201歩]
天気は下り坂、寒さもすご
しますので風邪などひかぬ
ように、歩こう

ひろりん 18:16

[11,875歩]
今日は久しぶりに近くの海
岸に行き砂浜を歩いていま
した
昔に比べると砂浜がだいぶ
狭くなっています。
浸食されているのですね
(泣)
砂浜を歩くと下半身の強化
になるような気がします
(笑)

はまちゃん 19:08

3. アプリを続けて貯めたコイン
を「地域の社会貢献活動」に寄付



コインを使う

スタンプ 履歴 寄付

[コロナ対策支援]
医療・福祉従事者を応援しよう

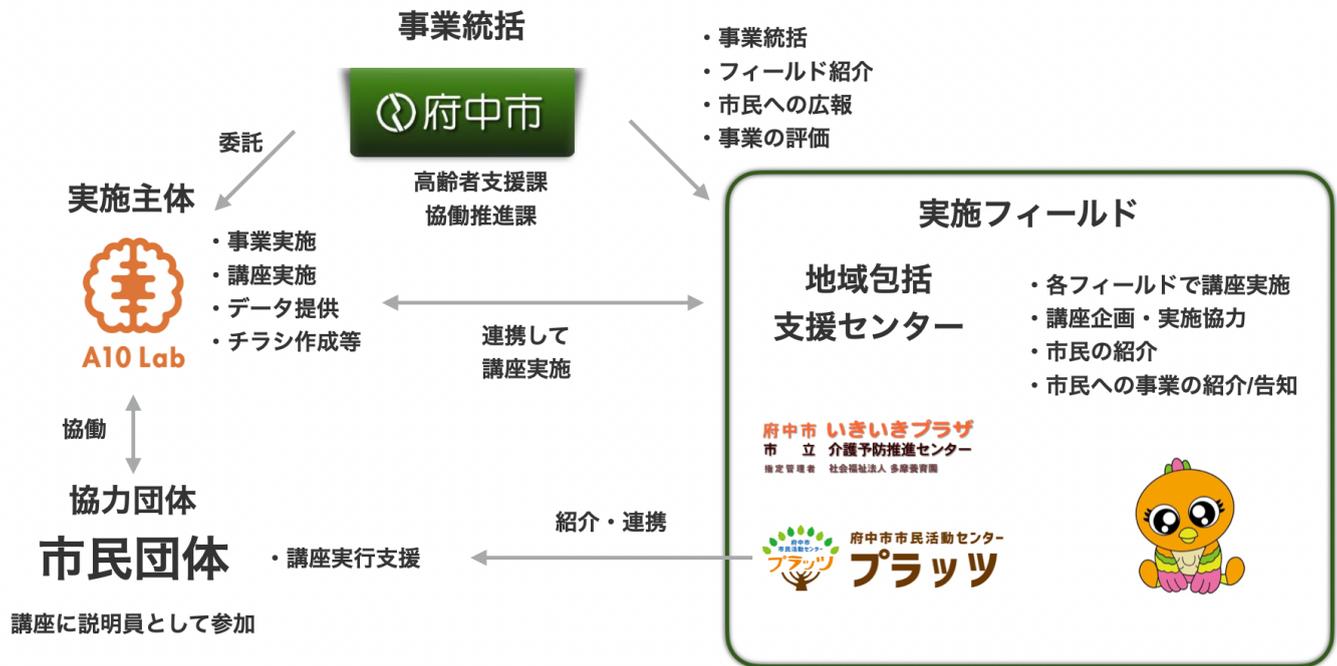
24 /1000 口

100コインへ 4870

神奈川県で新型コロナウイルス感染症対策に取り組みま
れる医療・福祉従事者の方を応援するための寄付プロジェクト
です。

1000円寄付

実施体制



1. 目的

・市民の介護予防・コミュニケーションの活性化のため、習慣化アプリ「みんチャレ」を活用して市民の行動変容を促す。

2. 対象

・府中市民。介護予防事業対象者。スマートフォン保有者。

3. 実施概要

- ・「つながる」介護予防事業のため、市民に習慣化アプリ「みんチャレ」の利用促進を行う。
- ・自主グループリーダー等を伝道師として地域への「みんチャレ」の普及を目指す。
- ・「みんチャレ」を続けて貯めたコインを市内の社会貢献活動に寄付できるように、寄付プロジェクトを開催する。

4. 時期

<初回講座>

開催場所：府中市内地域包括支援センター

日時：5月24日(月) 14時～15時30分、5月31日(月) 14時～15時00分

※全34回実施予定

■府中市とみんチャレ提携の背景

～これまでの取り組み～

府中市は、平成18年全国に先駆けて介護予防推進センターを設置、各在宅介護支援センター(のちに地域包括支援センターに移行)に、介護予防コーディネーターを設置し、介護予防事業に参加された方々の自主グループ化を支援し、市民同士が「つながる」ことで、長年介護予防の推進に取り組んできました。

「自主グループ」とは 例えば・・・

介護予防推進センター・地域包括支援センターのプログラム

1 はじめてのマラソントレーニング講座 府中保健センター	10 コグニサイズ 府中保健センター	
2 バランストレーニング講座 府中保健センター	11 ストレッチ 府中保健センター	
3 女性のためのエクササイズ講座 府中保健センター	12 認知トレーニング 府中保健センター	
4 楽しく健康講座 府中保健センター	13 有酸素運動 府中保健センター	
5 家庭自習マラソン講座 府中保健センター	14 ストレッチマソン 府中保健センター	
6 食べるかみくらぶ 府中保健センター	15 みんなで楽しくカーレット 府中保健センター	
7 新トレッキング 府中保健センター	16 初めての手紙 府中保健センター	
8 認知活性化クラブ 府中保健センター	17 メンズごはん 府中保健センター	
9 さんぽクラブ 府中保健センター	18 アートで認知活性化 府中保健センター	
10 基本読み聞かせ講座 府中保健センター	19 65歳限定介護予防プログラムコース講座 府中保健センター	
11 わくわく教室 府中保健センター	20 高齢者介護予防講座「認知活性化」 府中保健センター	

卒業

自主グループ (介護予防)



市民同士の自主的なグループ

～コロナでの懸念点～

しかしながら、コロナの影響で、プログラムを開催していた施設への通所や、市民同士のつながりが困難になり、高齢者QOLの低下、社会保障費増大の懸念されています。

府中市の介護予防活動の壁



これまでのコロナ対策

教室の人数を減らして実施

参加者減少

自宅のできる宿題+通所

参加者減少

YouTubeやLINEを活用

高齢者は利用困難

このままでは、高齢者の健康が大幅に低下

高齢者QOLの低下、社会保障費増大の懸念

～みんチャレで「つながる」介護予防を継続～

2020年10月27日、関東経済産業局が開催した「ガバメントピッチ」※にて内容を発表し、コロナ禍でも「外に出たくなる」もしくは、「家でも参加できる」が実現できるソリューションを提供できるベンチャー企業として「みんチャレ」を採用しました。「みんチャレ」なら、高齢者同士の身体的な接触なしに、オンラインで「つながり」を継続することができます。

※ガバメントピッチ

経済産業省・関東経済産業局が開催する、「自治体・ヘルスケア関連ベンチャー等共創プログラム」の一環として開催。ベンチャー企業に向けて、ヘルステック等を活用した官民共創に意欲的な自治体が、共に取り組みたいヘルスケア分野の地域課題・ニーズをプレゼンテーションする会

出典：府中市のガバメントピッチ資料「新型コロナ下における高齢者のフレイル予防」

■府中市 福祉保健部高齢者支援課

府中市は、全国に先駆けて介護予防推進センターを設置して依頼、フレイル予防やオンラインの活用など積極的に実施してまいりました。コロナにより生じた課題と解決策のオープンデータ化することで今回の課題が浮かび上がってきました。ガバメントピッチで習慣化アプリ「みんチャレ」と出会った時、現在の課題にマッチしたソリューションだと思い提携させていただきました。実際、2月8日にみんチャレアプリの導入説明会を行った際の高齢者の方々の反応がよく、その後も高齢者同士がチャットを続けているようです。みんチャレがきっかけで、高齢者の方がデジタルツールにより慣れ親しんでいただけたと思います。スマホの活用力がアップされることで、ネットスーパーの利用、受診予約、服薬のリマインダー、キャッシュレス決済、分からないことをすぐ調べられる等、高齢者の方々のQOLの向上と、人的サービス支援の需要軽減が期待されます。

■関東経済産業局 地域経済部 次世代産業課

関東経済産業局では、地域のヘルスケアを担う自治体と、デジタル技術等を有するベンチャーとの共創促進を通じて、地域課題解決とヘルスケア産業振興を両立すべく取り組んでいます。「ガバメントピッチ」がきっかけで、またひとつ産官連携を進めることができました。本事業が、府中市の皆様の健康的な毎日に繋がることを祈念しております。

■今後の取り組み

弊社では、習慣化アプリ「みんチャレ」でヘルスケア分野でのサポートを強化しており、産官連携を進めることにより社会実装を目指しています。これまでに、^{*}神奈川県との連携により、糖尿病とその予備軍の方に対してフィジビリティスタディを行い、成果を出すことができました。今回、府中市と提携し、高齢者の方の介護予防の成果をだすことで社会貢献し、その実績をもって5年以内に15の都道府県との連携を目指します。

※チーム制アプリ「みんチャレ」が行動変容に寄与することを証明 2型糖尿病・予備軍同士が励まし合えば目標歩数達成率は2倍に！

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000041.000024217.html>

■習慣化アプリ「みんチャレ」について

5人1組チームの励まし合いコミュニティ

ダイエットや運動、学習など、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チャレンジする、三日坊主防止アプリです。

<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ベストアプリに選出



同じ目標を持つ
5人組のチームに参加！



チャットでチャレンジの
証拠写真をチームに共有、
励ましあって習慣化！



続けるとマイデータ
がたまる！

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

【会社概要】

社名: エーテンラボ株式会社

住所: 東京都渋谷区恵比寿1-8-5 東洋ビル 3階

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

TEL : 03-5422-8396

e-mail : maho.kato@a10lab.com

