

三日坊主防止アプリで高齢者のつながり、運動維持を支援 7月より自治体向け「フレイル予防事業」を本格展開 ～府中市が導入、西東京市と横須賀市で実証事業を実施～

習慣化アプリ「みんなチャレ」の開発を手がけるエーテンラボ株式会社（本社：東京都港区、代表取締役CEO：長坂 剛）は、7月よりみんなチャレを活用した自治体向け「フレイル^{※1}予防事業」の本格展開を開始いたします。フレイル予防には人とのつながりや運動が大切と言われています^{※2}。本事業は、高齢市民がみんなチャレを利用して他者とオンラインのつながりを持ちながら、運動を継続する仕組みを提供します。高齢市民がスムーズにアプリを利用できるよう、当社が地域包括支援センター^{※3}などで使い方講座を実施するほか、アプリ使用者のデータを自治体へ提供することにより、自治体の非対面でのフレイル、介護予防を支援します。

みんなチャレを活用したフレイル予防事業は、6月より先行的に府中市が導入しているほか、7月より横須賀市、8月より西東京市、その後東京都・神奈川県下の6地域の市民向けに順次、実証事業として展開します。今後は令和4年度に7自治体、令和5年度に20自治体、令和6年度に60自治体への展開を目指します。

当社は実証事業を通じてのアプリの改良や、地域包括支援センターなどが自力で使い方講座を運用できる仕組みづくりを行い、自治体の情報通信技術（ICT）を活用したフレイル、介護予防の推進に貢献します。

※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

※2 資料参照

※3 地域包括支援センター：高齢者の暮らしを地域でサポートするための拠点として、自治体などにより設置されている機関

フレイル予防支援事業に関するお問い合わせはこちら

<https://forms.gle/RdTVpbLwL8wbrJ678>

■みんなチャレを活用したフレイル予防事業の本格展開を開始

近年高齢者のフレイル、介護予防において、身体活動や人とのつながりを維持することの重要性が示されています。しかし、新型コロナウイルスの流行に伴い、運動や人と話す機会が少なくなり、高齢者の体の衰えや気持ちの落ち込みによるフレイル状態の悪化が懸念されています。これまで地域の介護の現場と連携して実施していた通所型の体操教室などの開催が制限される中、高齢者がいかに社会とのつながりを持ち、長期的な運動不足の解消や生活習慣病等の予防を継続する仕組みを作るかが自治体の課題となっています。

そこで当社は、市民同士が協働して介護予防を行うことで高齢者の健康増進をしたいという自治体に対し、みんなチャレを活用した「フレイル予防事業」の本格展開を開始しました。

本事業では、高齢者がアプリを使用できるように、当社が65歳以上の市民向けにみんなチャレの使い方講座を実施するほか、参加者数や歩数などのデータを自治体へ提供します。高齢者がオンラインでつながりを持ち、自分で運動を継続する仕組みを提供することにより、自治体は通所型の教室や訪問など対面の形ではなく、オンライン上でフレイル、介護予防を行うことが可能となります。

みんなチャレを活用したフレイル予防の流れ

みんなチャレ講座

アプリの使い方を学んで、
散歩や体操などの
5人1組のチームに加入




運動

5人1組のチームに参加し、
毎日仲間と歩数を共有！
チャットで楽しくおしゃべり♪



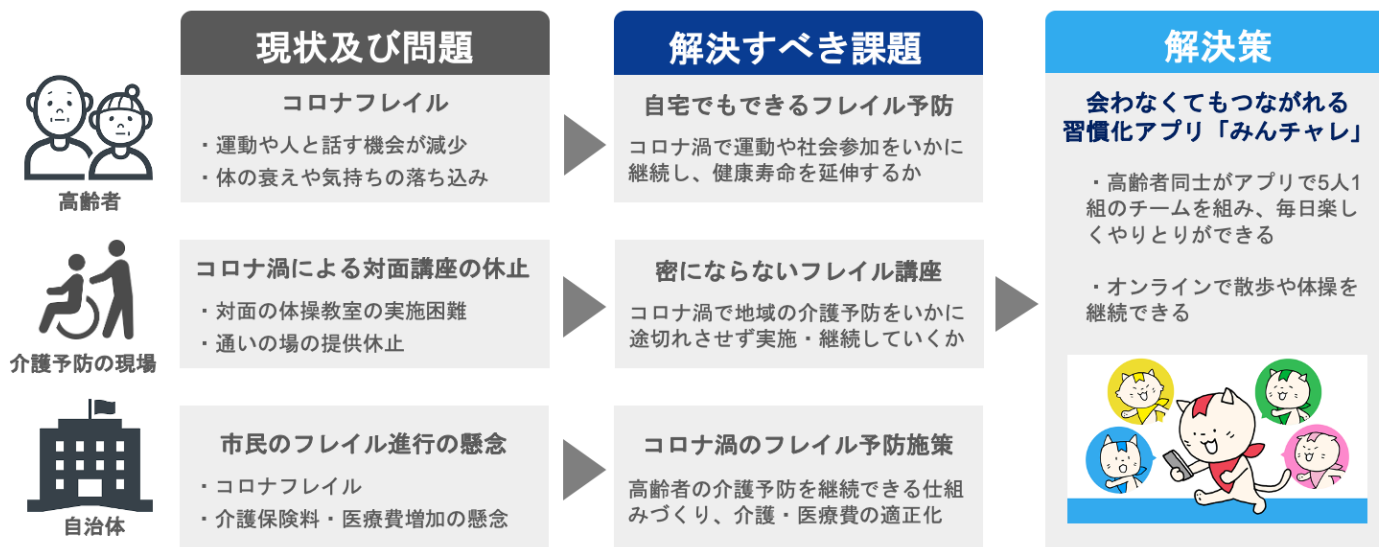

[11,021歩]
みんなチャレのお陰で今まで気づかなかった様々な紫陽花をあちこちで楽しむことができます。
紫陽花って種類が多いですね😊

社会参加

アプリを続けて貯めた
コインを社会貢献
に寄付



みんチャレを活用したフレイル予防事業の課題解決シナリオ



■関連プレスリリース

・2021/2/17 習慣化アプリ「みんチャレ」西東京市のフレイル予防事業に参画オンラインでコロナ下での人との関わり合いを支援

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000057.000024217.html>

・2021/4/13 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

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000061.000024217.html>

■ユーザー80万人突破、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

みんチャレは散歩や体操などの運動、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チャレンジする三日坊主防止アプリです。65歳以上のユーザーが12%以上を占めており、高齢者も身体的な接触なく、オンライン上で仲間とコミュニケーションをとりながら、毎日楽しく健康維持を行うことが可能です。アプリで貯めたコインは、医療や教育、環境関連の寄付プロジェクトに使用できます。

<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



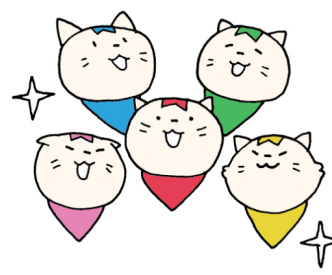
① 1人でがんばり続けるのはたいへん...



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

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>

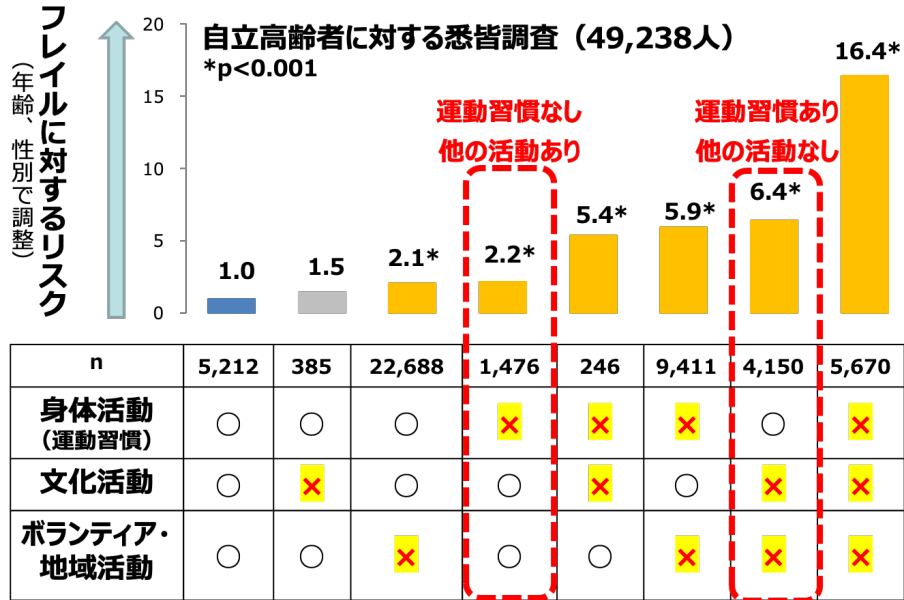


【お問い合わせ先】

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：maho.kato@a10lab.com
narumi.yokota@a10lab.com

資料

フレイル予防には「人とのつながり」が重要 －様々な活動の複数実施とフレイルへのリスク－



(吉澤裕世, 田中友規, 高橋競, 藤崎万裕, 飯島勝矢. 日本公衆衛生雑誌, 2019 Jun; 66(6): 306-316)

■西東京市民向けに試験導入、期間中に平均歩数が約1500歩向上

西東京市の市民に展開する前に、先行的に一部の高齢市民にみんなチャレを利用していただいた結果、利用開始時と終了時で平均歩数が約1500歩向上しました。

参加いただいた方からは、「チームの仲間と親しくなった」「これまで知らなかった地域の新しい場所や魅力を発見した」等の感想をいただきました。

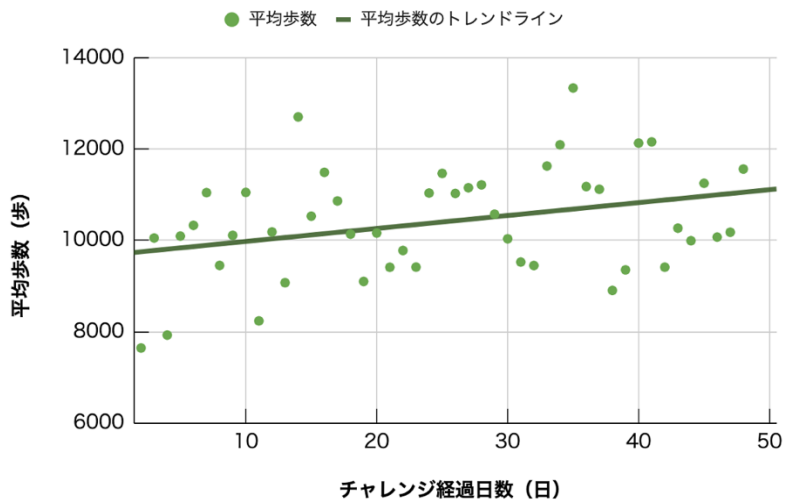
対象：69歳～86歳の西東京市市民（18名）

期間：2021年2月～6月上旬

（うちアプリを利用開始してから48日後までの間）

内容：5人1組でチームを作成し、毎日歩いた歩数と写真をアップしながらチャットでやりとりして励まし合いながら合計目標歩数の達成を目指す。

チャレンジ経過日数と平均歩数（西東京市民トライアル）



<西東京市民の感想>

(86歳、男性)

ずっとスポーツをやっていたがコロナ自粛で1ヶ月一切外出しなかったことで歩けなくなかった。今回みんなで30,000歩/日、ひとり6,000歩/日の目標。自分は最初は4,000歩くらいしかできなかったが毎日続けるうちに10,000歩けるようになった。一日、3回に分けて歩いており、バスの路線沿いに遠くまで行き、帰りはバスのシルバーパス利用など工夫している。

(81歳、女性)

西東京に50年住んでいたけど、新しい発見があった。仲間の投稿で知らない場所が知れたのはすごくよかった。報告しようと思って、近所の早稲田馬術部に声をかけて馬の写真を撮らせてもらえた。今までずっとできなかったけど、勇気を出せた。観察力とアンテナを貼ることができた。面倒だけどノルマがあるってことは多少健康につながる。

(79歳、女性)

手こずりながらもチームメンバーに聞きながら使っている。スマホに苦戦しながらも毎日使う様子を、主人はとても楽しそうに見てくれていた。「お前はこの先、長生きできるな、いい仲間がいるな」と。

(77歳、女性)

西東京に住んで40年だが周囲について知らなかった。寺社巡りというテーマを決めて歩くことにした。西東京にはお寺など多く、だいたい1日1万歩程度歩いている。行くと厳粛な気持ちになる。目標は5名で1日3万歩。一人で2万歩歩く方もいて毎日目標クリアしている。自分が1万歩いかずみんなに悪いなと感じたことがあったが、それはみんチャレ精神に反すことでみんなが励ましてくれた。

(73歳、女性)

三日坊主だったので私にとってはよかった！チームの仲間5人がもっと親しくなって嬉しい。今まではMTGで会うだけだったが、みんチャレでみんなの様子がわかるようになった。今は少し具合が悪いとことか、最近ひな壇を飾った、どこにいった等イベントがわかってもっと仲間を身近に感じる様になった。見守りにも使えそう。