

報道関係者各位

2021年11月9日
 エーテンラボ株式会社
 株式会社asken

食事管理・習慣化アプリで糖尿病を寄せ付けない食習慣を身につける！ あすけんとみんチャレが「糖尿病生活習慣改善チャレンジ」を開始 ～患者同士がつながり、1人では続けにくい食事改善を楽しく習慣化～

食事管理アプリ「あすけん」を開発する株式会社asken(東京都新宿区、代表取締役社長:中島洋、以下asken)と、習慣化アプリ「みんチャレ」を開発す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、以下エーテンラボ)は、11月14日の世界糖尿病デーに合わせて糖尿病患者や食習慣が気になる方の食事改善を支援するための共同企画「糖尿病生活習慣改善チャレンジ」を11月9日より開始します。本取り組みは、糖尿病患者や食習慣が気になる方があすけんを使って食事記録・管理を行いながら、みんチャレで最大5人のチームを組んで毎日報告し合う、両アプリ内での取り組みです。同じ不調を持った人同士がチャットで毎日励まし合いながら取り組むことにより、1人ではなかなか続きづらい食事改善の習慣化を目指す仕組みを提供します。

両社は、あすけんの「ひとびとの明日を今日より健康にする」、みんチャレの「みんなが行動変容できる世界をつくる」というビジョンのもと、糖尿病をはじめとする、継続的な食生活の管理が必要な持病を持つ方の生活習慣の改善や仲間づくりの支援に注力していきます。



■糖尿病生活習慣改善チャレンジの概要

開始日 : 2021年11月9日より

参加方法 : アプリストアで「あすけん」と「みんチャレ」をダウンロードの上、ご参加いただきます。

参加対象者: ・「あすけん」で食事管理を行う糖尿病患者や食習慣が気になる方
 ・あすけんBLUEサークル*に登録している方

※チャレンジへの参加方法や、あすけんBLUEサークルへの登録方法など詳細は、各アプリ内お知らせ、および「あすけん」公式サイト「持病の対策」ページ(https://column.asken.jp/blue_circle/)でご確認ください。

*あすけんBLUEサークル: 糖尿病などの食事制限を伴う持病をもたれ、日々その大変な管理を頑張るためにあすけんをご利用している方々に向けたコミュニティ。 https://column.asken.jp/blue_circle/

■1人ではなかなか続かない生活習慣の改善を、食事管理・習慣化アプリでサポート

糖尿病患者数は、生活習慣と社会環境の変化に伴って急速に増加しています。しかし、糖尿病患者の44%が治療を中断している*1ことがわかっています。治療・予防には、服薬と合わせて食事や運動の習慣を変える患者自身の努力が必要ですが、自分1人で続けるにはハードルが高いからです。また、糖尿病患者は病気について周囲に明かしくにくいことや、働き世代は病院の患者会などに行く時間がないため患者同士の横のつながりを作りやすく、周囲に治療や生活習慣改善の継続サポートしてくれる人が少ないという課題があります。

askenとエーテンラボが糖尿病患者や糖尿予備群のユーザー2,800人を対象に合同で実施した調査の結果*2では、4.5割が身近に治療をサポートしてくれる人は特にいないと回答しています。さらにコロナ禍の影響で4.5割以上が気分が落ち込み、3割以上が食生活が乱れたり運動の機会が減っていることがわかりました。一方、「身近に治療をサポートしてくれるモノやサービスがあれば治療を頑張れる・サポートしてくれるツールがあれば使いたい」と回答した方や、「食事管理アプリや習慣化アプリが療養の継続に役立っている」と回答した方が約8割いることがわかりました。

このような背景を受けて、askenとエーテンラボは、患者同士がアプリでつながり、1人では続きにくい食事改善を楽しく習慣化することを目的に「糖尿病生活習慣改善チャレンジ」を開始します。本取り組みでは、国内最大級のAI食事管理アプリあすけんと、同じ境遇の仲間同士が5人1組で継続を目指す独自の習慣化メソッドを持つアプリみんなチャレを使うことにより、糖尿病患者や食習慣が気になる方同士がつながって食事改善を目指します。同じ目標や悩みを持つ仲間同士がチャットで励まし合いながら楽しく食事改善に取り組めるだけでなく、患者本人しか知り得ない療養継続のノウハウを共有し合おう場にもなります。加えて、アプリは匿名で使用できるため、個人情報や明かさずに安心して交流ができます。同じ苦勞を分かち合える仲間が存在により、糖尿病をはじめとする、継続的な生活習慣の改善の必要な患者の孤独の解消や、療養に対して前向きに取り組めるようになることが期待されます。

*1 健康日本21評価作業チームより（厚生労働省 2011年10月7日）

*2 11月14日は世界糖尿病デー。全国2,800人に実施した調査結果を公開！（2021年11月9日）

<https://prt-times.jp/main/html/rd/p/000000077.000024217.html>

あすけん×みんなチャレ「糖尿病生活習慣改善チャレンジ」

1人では続かない

1人で
がんばり続ける
のは大変…!



食事・運動の生活習慣を
整えることが大切...
わかっているけど、なかなか続かない...

あすけんで食事改善に取り組み、
みんなチャレで仲間に報告すると...



糖尿病患者同士がつながり、
食事改善などの取り組みを報告し合う

仲間と楽しく
食事記録・改善が続く



同じ目標を持った仲間と一緒に
楽しく習慣化に取り組める!

■「糖尿病改善チャレンジ」を先行実施、5人全員の生活習慣が改善

本取り組み開始に先駆けて、2021年5月に「糖尿病改善チャレンジ」を実施しました。

<「BLUEサークル糖尿病改善チャレンジ」概要>

- ・実施期間 : 2021年5月～6月 1ヶ月間
- ・参加者の条件 : 糖尿病の食事管理にあすけんを使用している「あすけんBLUEサークル」メンバー
- ・実施内容 : 参加者同士、みんチャレでチームを組んで、あすけんで食事記録を行った画面のスクリーンショットを毎日メンバーに共有し、励まし合いながら食事改善を続ける。
- ・結果 : 参加者全員が1ヶ月継続し、あすけんで計測される「あすけん健康度」の指標が平均15ポイント向上した。目標体重の達成や体脂肪率に変化がみられた方、HbA1cの数値が改善された方がいた。
糖尿病患者同士の貴重な交流の場として非常に楽しんでいただけた。

詳細はこちら

- ・ [みんチャレ×あすけん「糖尿病改善チャレンジ」がスタートしました！](#)
- ・ [みんチャレ×あすけん「糖尿病改善チャレンジ」チャレンジは順調です♪](#)
- ・ [みんチャレ×あすけん「糖尿病改善チャレンジ」結果のご報告♪](#)

<参加者の声>

・トッティさん

毎日励みになってます。

私はいまいち糖尿病のことわかってなくて、でも数値は糖尿病だからと言われてたり、はたまた他の病院では生活習慣病と言われてたりでなにをどうしたらいいのかわからなかったので、今回は本当に勉強になってます。参加出来て嬉しいです。

・とたみんさん

個人的に聞いてみたかった、投薬状況や治療経過などが聞けたのはありがたかった。合併症のリスクを考えると、暗くなりがちだが、同じような状況にある方とのコミュニケーションで、少し楽になれた。短期の目標達成（体重と体脂肪率）へのモチベーションになった。長い付き合いの病との関わりあい、あまり明るく話す内容でも無いし、個々に症状は違うからと思っていたが、健康的な生活へライフスタイルを変える、という方向に気持ちを換えられそうな気がしている。

・あかけんさん

血糖値等は良化の方向だったので、体のいろいろなリスクはマシになった反面、健康管理に緩みが出て「まあいいや」が増えてきて、リバウンドするかもといった不安がある状態での参加でした。

少人数チームでの、チャットルームみたいな感じです。こういう時どうする？という疑問は他の人の意見を聞けます。他の人の疑問を他の人が回答しているのを見て、気付かされることもありました。また、やはり声の掛け合いは大事ですね。実に励みになり、おかげである程度持ち直して健康管理を続けられています。全てを一人で完遂できる人を除き、必ず何らか効果を得られると実感しています。

・ぷくりんさん

初めは、ただチャレンジ画像を送るだけで、簡単な挨拶だけかと思っていました。以前参加していたチームはそんな感じでした。

しかし、始めてみたら皆さんの意識が高く色々な事に精通しているので、逆に私はレスを見るたび感心し、こんな私がこの仲間に入っていて大丈夫かなあと心配になりましたが、徐々にサボり気味になっていく連鎖を止めるのに、チャレンジに参加させて頂き良かったと思います。

5月25日の達成状況 2/5人

トッティ 19:43
普段はこんなんです、、

とたみん 19:44
塩分は本当悩ましいですね

とたみん 19:44
ぶくりんさんお菓子そんな多くないと私も思いますよー
洋菓子だと跳ね上がりますよね。あんみつ良さそうですね

トッティ 19:45
あっと言う間にぶちぎりますからねー

ぶくりん 19:45
飲兵衛は塩分多めなんです

とたみん 19:46
100点は目標では無いんですが、一度は取ってみたいものです

ぶくりん 19:49
洋菓子は、飽和脂肪酸が多いので、これが中性脂肪の元なので、和菓子の方が良く寒天系を選んでいきます。
生クリーム系やハーゲンダッツ好きなんです、たまにしか食べられないです(T.T)

5月28日の達成状況 0/5人

とたみん 23:03
てますから、簡単に低カロリー高タンパクですよ

あかけん 23:03
合いますね、赤身とアボカド。

とたみん 23:04
マグロをツケにすると更にイケますよ

とたみん 23:04
ご飯なしでも美味しいです

あかけん 23:04
調べてみますー。赤身とアボカドを醤油で和えるのは、昔好きでした

あかけん 23:05
真似するです

とたみん 23:05
そこにこの時期はサラダ玉ねぎを加えて食べてます

とたみん 23:05
玉ねぎは炒めて加えても良いです

あかけん 23:06
赤玉ねぎを薄切りにして長めに水にさらし、かつぶしまいて醤油振って、は、最近はやってないけど好きで良くやりました

あかけん 23:07
玉ねぎは生でも炒めても、いいですね

みんなチャレのチームチャットにて、
おすすめの減塩レシピを共有する様子(左)、間食についての悩みを話す様子(右)

国内最大級AI食事管理アプリ「あすけん」について

食事管理アプリ **No.1**
健康的に痩せると話題!
600万人以上が利用

写真で
カロリー
自動計算

食事記録が
かんたんに続く

見やすい
栄養
バランス

痩せない原因が
見つかる

毎日届く
栄養士の
アドバイス

痩せる習慣が
身につく

「あすけん」は、国内会員数640万人*（海外含め670万人）を超える、ダイエットや健康に関心を持つ方向けの国内最大級のAI食事管理アプリです。豊富なメニューからの食事登録や、写真を撮って画像解析によるメニュー登録をすることが可能で、カロリーだけでなく14種類の栄養素バランスも瞬時に知ることができます。AI栄養士からの食事内容や食生活のアドバイスも毎日受けることができ、次の食事で何を食べればよいのかがわかるため、食事の選択力が身につき食生活の改善に役立ちます。「革新的な優れたサービス」への内閣総理大臣表彰制度である第3回日本サービス大賞「優秀賞」を受賞しました。*2021年10月現在の国内利用者数

■あすけんBLUEサークルについて

糖尿病などの持病のための食事管理にあすけんを利用するユーザー向けのコミュニティで、メンバーは、現在6000名を超えています。askenは、管理栄養士による健康コラムや、メンバーのインタビューの配信を行い、情報発信や交流をサポートしています。



あすけんBLUEサークル

あすけんBLUEサークル 紹介ページ <https://www.asken.inc/clinical-use>

■楽しいから続く、人生が変わるアプリ「みんチャレ」について

5人で励まし合いながら楽しく続ける習慣化アプリ

みんチャレは勉強・ダイエット・運動・糖尿病改善など同じ目標を持った匿名の5人でチームを作り、チャットに報告して励まし合うことで楽しく習慣化に取り組むことができるアプリです。

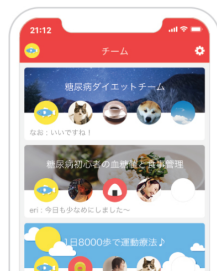
糖尿病患者の目標歩数の達成率・平均歩数が2倍に！

神奈川県との臨床研究で2型糖尿病患者と予備群の方を対象に生活習慣改善の効果検証を行った結果、みんチャレを使用したグループは使用しないグループと比べてウォーキングの目標歩数の達成率・平均歩数で2倍の有意差が認められました※。現在、複数の大学や医療機関、自治体と臨床研究を進めています。

※参考プレスリリース「習慣化アプリ「みんチャレ」の効果を日本公衆衛生学会で発表」（2021年11月4日）<https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000050.000024217.html>



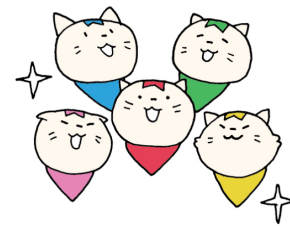
① 1人でがんばり
続けるのはたいへん...



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

<特徴>

- ・ユーザー数90万人超え *2021年10月現在の累計利用者数
- ・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
- ・3度 Google Playベストアプリに選出

<公式サイト>

<https://minchalle.com/>