

同じ健康の悩みを持つ人同士でチームを組んで、食事改善や運動を継続 習慣化アプリみんチャレ、「健康のお悩み別チーム」機能を提供開始 高血圧、肥満、高血糖等に悩む方が、デジタルピアサポートで生活習慣を改善へ

習慣化アプリ「みんチャレ」を開発、運営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、同じ健康の悩みを持つユーザー同士がアプリでつながり、デジタルピアサポート（※1）で生活習慣を改善する「健康のお悩み別チーム」機能をリリースしました。

本機能を活用すると、ユーザーは従来の目標別に加えて、同じ健康の悩みをもつユーザー同士でチームを組むことができます。高血圧、肥満、高血糖、コレステロール、メンタル不調などの悩みを持つユーザー同士がチームを組むことで、体重管理や食事改善、運動などの生活習慣改善がより成功しやすくなります。

当社は今後、健康の悩みや習慣化の目的に沿ったチームとユーザーのマッチングの強化、ピアサポートの効果の最大化、習慣の内容に応じた最適な情報の提供など、習慣化成功率をより向上させるソリューションを提供してまいります。

※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。



■背景

・生活習慣病予防のニーズが増えてきている

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、コロナ禍の運動不足や各種制限によるストレスなどで過食傾向になり、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方の増加が危惧され、生活習慣病予防の仕組みに注目が集まっています。

・同じ健康の悩みを持つ人同士の繋がりの減少

糖尿病患者を対象としたピアサポートに関する研究では「自分と同じ病気の患者と接することで、自分自身も頑張ろうという気持ちになったことがある」「問題に対処する時、同病の患者さんの体験を参考にすることがある」「自分の経験を生かして同病の患者さんの役に立ちたいと思うことがある」などと述べられており（※2）、同じ健康の悩みを持つ人と一緒にピアサポートで食事や運動療法に取り組む活動は患者会などでも活用されていました。

しかし、最近では患者の高齢化に伴い運営が難しくなり、コロナ禍の自粛生活も相まって活動ができていない患者会が増えています。そして、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沸かない、方法が分からない、続かない人が多いという課題があります。

※2. 「糖尿病患者に対するピア・サポートが自己管理行動と負担感に及ぼす影響」

http://www.jahbs.info/journal/pdf/vol30_2/vol30_2_4_2.pdf

■同じ健康の悩みを持つ人同士でチームを組んで、生活習慣を改善

みんなチャレには以前から糖尿病改善やフレイル予防などの同じ健康の悩みを抱える人同士で運動や食事改善に取り組むチームがあります。糖尿病改善に取り組むチームでは、みんなチャレを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・平均歩数が約2倍になったという結果も出ています*2。

「周囲には打ち明けにくい健康の悩みのことを、匿名で利用できるみんなチャレなら同じ悩みを持つ人がチームにいると相談することができ、前向きに食事改善や運動などの生活習慣病予防に取り組めた」という声も多くいただいている一方、「チームに参加してみないと同じ悩みを抱えている人がメンバーなのか分からないことがあるので、同じ悩みを抱える人同士でチームを組みやすくしてほしい」という要望もいただいていた。

そこで、このたび同じ健康の悩みを抱える人同士がチームを組んで、一緒に生活習慣改善に取り組みやすくなる「健康のお悩み別チーム」機能を開発しました。

※3. 参考プレスリリース「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」（2021年11月4日）

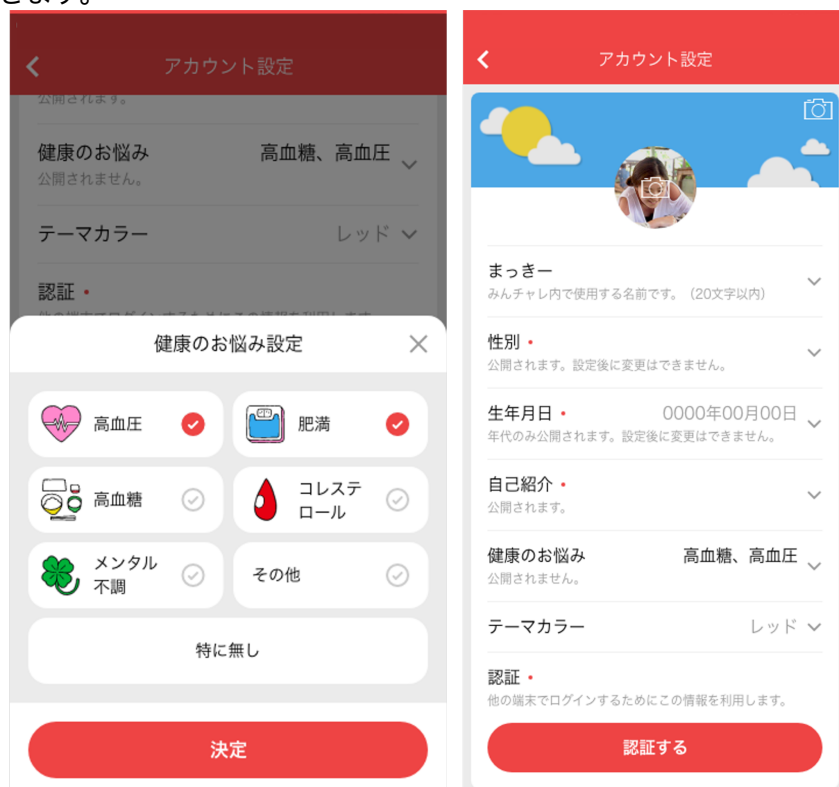
<https://a10lab.com/news-20201104/>

■「健康のお悩み別チーム」について

高血圧、肥満、高血糖、コレステロール、メンタル不調の悩みを持つユーザー同士がみんなチャレ上でチームを組んで、体重管理や食事改善、運動などの習慣化に取り組むことができるようになりました。

1. 健康のお悩みを設定

アプリダウンロード後のチャット形式のチュートリアル画面、もしくはプロフィール画面よりご自身の健康のお悩みを設定できます。



健康の悩みを設定する画面（左）、プロフィールからも健康の悩みを設定・確認できる（右）

2. 健康のお悩みが設定されたチームを作成

チームを作成する際に、健康のお悩みを設定することができます。

※設定できる悩みは、1チームにつき1つです。

※健康お悩みを設定できるのは、ヘルスケア関連のチャレンジに限ります。

3. 健康のお悩み別にチームを検索

チームを検索する画面で、同じ健康の悩みを持つ方のチームが優先的に表示されるようになります。



自分の設定した健康の悩みのチームが優先的に表示される (左)

チームに設定された健康のお悩みを確認できる (右)

※自分の設定した健康の悩みとは違う悩みが設定されたチームに参加することもできますが、確認画面が表示されます。



参加前に確認画面が表示される

■「みんなチャレ」について

・5人で励まし合いながら楽しく続けるデジタルピアサポートアプリ

みんなチャレは勉強・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、みんな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「みんなチャレ」の効果をも日本公衆衛生学会で発表」（2021年11月4日）

<https://a10lab.com/news-20201104/>

<特徴>

- ・ユーザー数100万人 *2022年4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
- ・2016・2017・2019年 Google Playベストアプリに選出



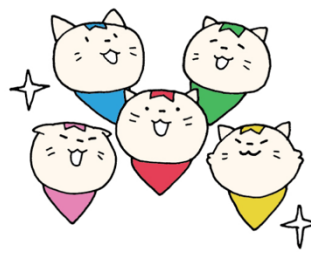
① 1人でがんばり続けるのはたいへん...



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	みんなチャレ
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
公式ブログ	https://minchalle.com/blog/
公式SNS	[Twitter] https://twitter.com/minchalle [Instagram] https://www.instagram.com/minchalle.official/ [facebook] https://ja-jp.facebook.com/minchalle/

【本件に関する報道関係者からのお問い合わせ先】

エーテンラボ株式会社 広報担当 横田

TEL：03-5422-8396 / 070-4399-5680（広報代表番号）

E-mail：pr@a10lab.com