

業界初！オンラインで支え合う「デジタルセラピューティクス」 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

ピアサポート型※習慣化アプリ「みんなチャレ」の開発、運営を手がけるエーテラボ株式会社（本社：東京都渋谷区、代表取締役CEO：長坂 剛）は、10月20日「みんなチャレ」を用いた糖尿病重症化予防のための生活習慣改善効果について第79回日本公衆衛生学会総会で発表しましたのでご報告いたします。

*ピアサポート：「ピア」とは仲間を、「サポート」とは支援を意味しており、「ピアサポート」とは仲間や同輩が相互に助け合い課題解決する活動（出典「日本ピア・サポート学会」より）

「みんなチャレ」では、糖尿病患者等がチームになって互いに励まし合いながら生活習慣の改善にチャレンジすることができます。令和元年度の「神奈川ME-BYOリビングラボ」実証事業で2型糖尿病患者と予備群の方を対象に「みんなチャレ」を提供し、生活習慣改善の効果検証を行いました。その結果、「みんなチャレ」を活用したグループにウォーキングの目標歩数の達成率で2倍の有意差が認められました。

<参考プレスリリース> <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000041.000024217.html>

このようにオンラインでのピアサポートを実現し、その研究成果について学会発表を行ったのは、業界で初の試みです。今後も、ピアサポートに関するエビデンス実証を継続し、賛同いただける医療従事者の方を1人でも多く増やすことでアプリの社会実装を目指します。



■発表概要

学会名：第79回日本公衆衛生学会総会

学会テーマ：「健康・医療・介護の未来づくり：Social Joint Venture (社会的協働)」

HP：<http://jsph2020.umin.jp/>

開催期間：2020年10月20日（火）-22日（木）

プログラム：一般演題（口演）第3分科会 生活習慣病・メタボリックシンドローム

発表テーマ：「ピアサポート型習慣化アプリを用いた糖尿病重症化予防のための生活習慣改善効果」

発表者：東海大学健康学部健康マネジメント学科 講師 柴田 健雄

■発表内容

* 本研究の目的

近年、生活習慣病関連、特に糖尿病の医療費の増加が国の重要課題となっており、糖尿病改善には服薬継続だけでなく、食事・運動療法等の生活習慣の改善が重要です。その実行には患者等の行動変容が必要であり、新型コロナウイルス蔓延下、人と人の繋がりが薄れていく中で、デジタルヘルスケア技術によって行動変容を促すことが求められています。

本研究では、同じ目標に取り組む仲間がアプリ上でチームを組み励まし合いながら目標達成を目指すことができるピアサポート型習慣化アプリ（以下、習慣化アプリ）を活用して個人の行動変容を促し、その生活習慣改善効果を評価します。

* 研究対象

神奈川県在住・在勤している軽度糖尿病患者・予備群

HbA1c（ヘモグロビン糖化率）5.6%以上7.0%未満、年齢40～70歳、スマートフォン保有者の方

* 研究方法

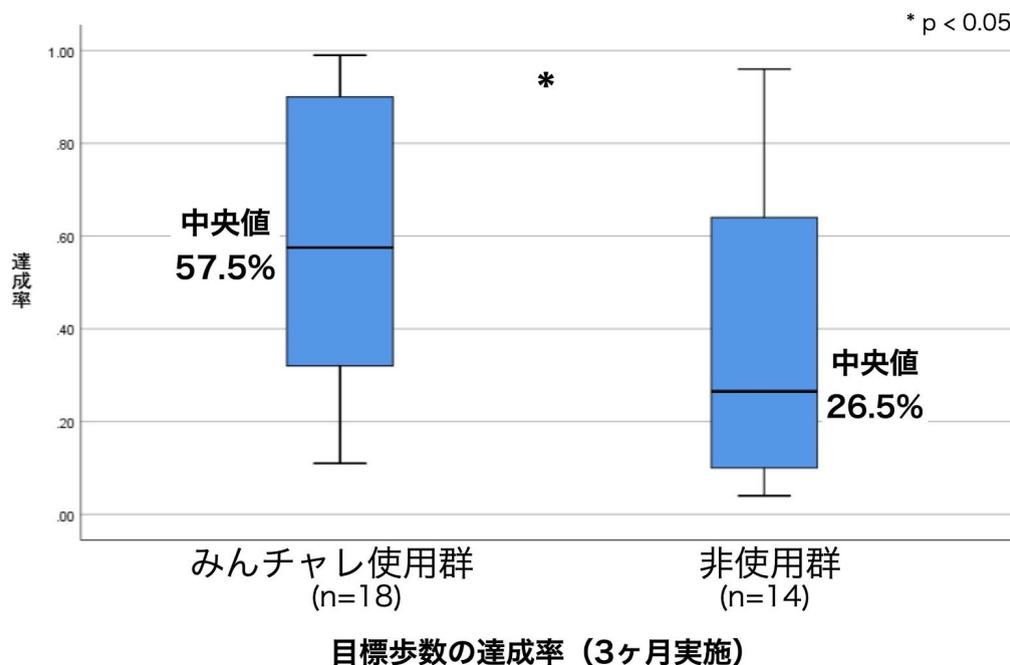
- ・ 目標歩数の達成率・平均歩数を計測
- ・ 試験終了後、被験者に対してHbA1c・BMI・血圧・生活習慣にアンケートを行う
- ・ 無作為化割り付け比較試験として実施する
- ・ 割り付け方法：Matched pair法（性別・年代層別化）

* 実施内容

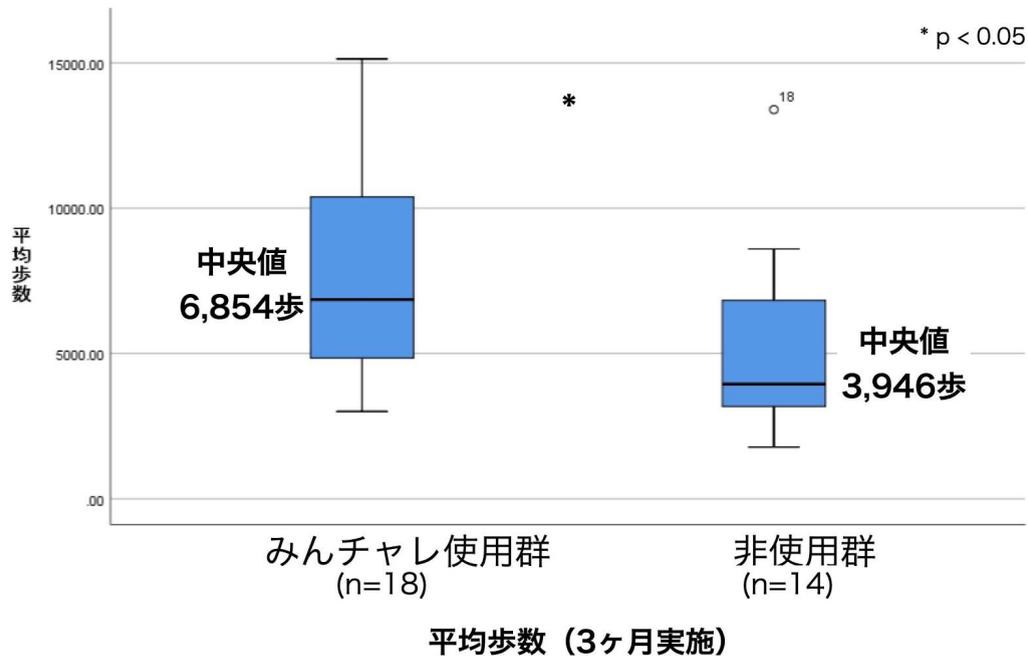
参加者は試験開始時に1日の目標歩数を定め、3ヶ月継続し、達成を目指す。習慣化アプリ使用群と非使用群の2群に割り付けられ、習慣化アプリ使用群はアプリ上で5人組のチームを組み、仲間と励まし合いながら個人の目標達成を目指します。非使用群はチームではなく、自分1人で目標達成に取り組めます。

* 結果

対象者38名に対し、神奈川県内の複数の地域ごとに性別・年代別に割り付した結果、習慣化アプリ使用群23名と非使用群15名に割り付けを行いました。目標歩数の達成率は、習慣化アプリ使用群で57.5%となり、非使用群の26.5%より有意に高い結果となりました。



平均歩数についても、習慣化アプリで6,854歩となり、非使用群の3,946歩より有意に高い結果となりました。



* 結論

ピアサポート型習慣化アプリを利用して毎日チーム内でコミュニケーションをとることで、軽度糖尿病患者・予備群におけるアプリ使用群で目標歩数の達成率、平均歩数が有意に向上しました。本研究のデジタルピアサポートを活用することで、生活習慣改善のための行動変容支援が可能になります。

■日本公衆衛生学会総会について

1947年（昭和22年）日本に設立された学会であり、会員数8,000人を超える日本における公衆衛生の主要学会の一つ。HP：<https://www.jsph.jp/index.html>

■習慣化アプリ「みんなチャレ」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>

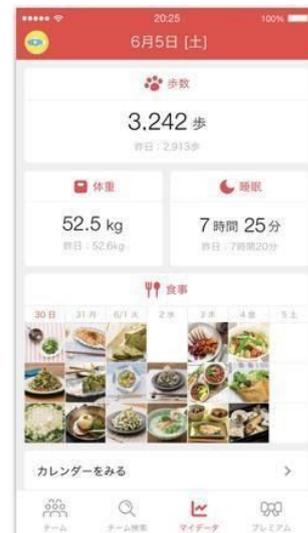
- ・習慣化成功率は一人で行う時の8倍
- ・2020年 経済産業省主催「ジャパン・ヘルスケアビジネスコンテスト」で優秀賞・企業賞を受賞
- ・2016・2017・2019年 Google Playベストアプリに選出



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

