



みんなチャレ フレイル予防・デジデバ解消

～神奈川ME-BYOリビングラボ発～
習慣化アプリ「みんなチャレ」を活用した
フレイル予防事業の自治体展開事例

2024年1月25日



エーテンラボ株式会社
フレイル予防事業責任者 渋谷 恵



- **エーテンラボ／みんなチャレとは**
- **自治体向けみんなチャレフレイル予防事業の地域展開事例**



A10 Lab Inc.とは？

An isometric illustration of a city with various buildings, people, and vehicles. The scene includes a hospital with a cross, a school with a playground, a park with a fountain, and a swimming pool. People are shown walking, playing, and working. The overall style is clean and modern with a light color palette.

MISSION

テクノロジーでみんなを幸せにする

VISION

みんなが行動変容できる世界をつくる



会社概要



出社拠点の北参道オフィス
現在はフルリモート勤務

ソニーから独立したヘルスケアスタートアップ

社名	エーテンラボ株式会社 (A10 Lab Inc.)
本社	東京都中央区日本橋小舟町8番13号 天翔日本橋ビル2階
代表者	長坂 剛
設立	2016年12月
従業員数	約30名 (業務委託・アルバイト含む)
資本金	1億円
事業内容	習慣化アプリ「みんなチャレ」の開発・運営 企業・健保向け保健事業、自治体向け介護予防事業等
株主	経営陣 株式会社 ファストトラックイニシアティブ 一般財団法人 社会変革推進財団 みずほキャピタル 株式会社 ソニーグループ株式会社 等



食事・運動・社会参加…

何をすれば良いかは指導できるが

続かない。



みんなチャレ

5人で励まし合いながら
楽しく続ける 習慣化アプリ

ダイエット・運動・勉強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みます。



同じ目標の人と
5人1組のチームに参加



自己認知



行動変容

ピアサポート



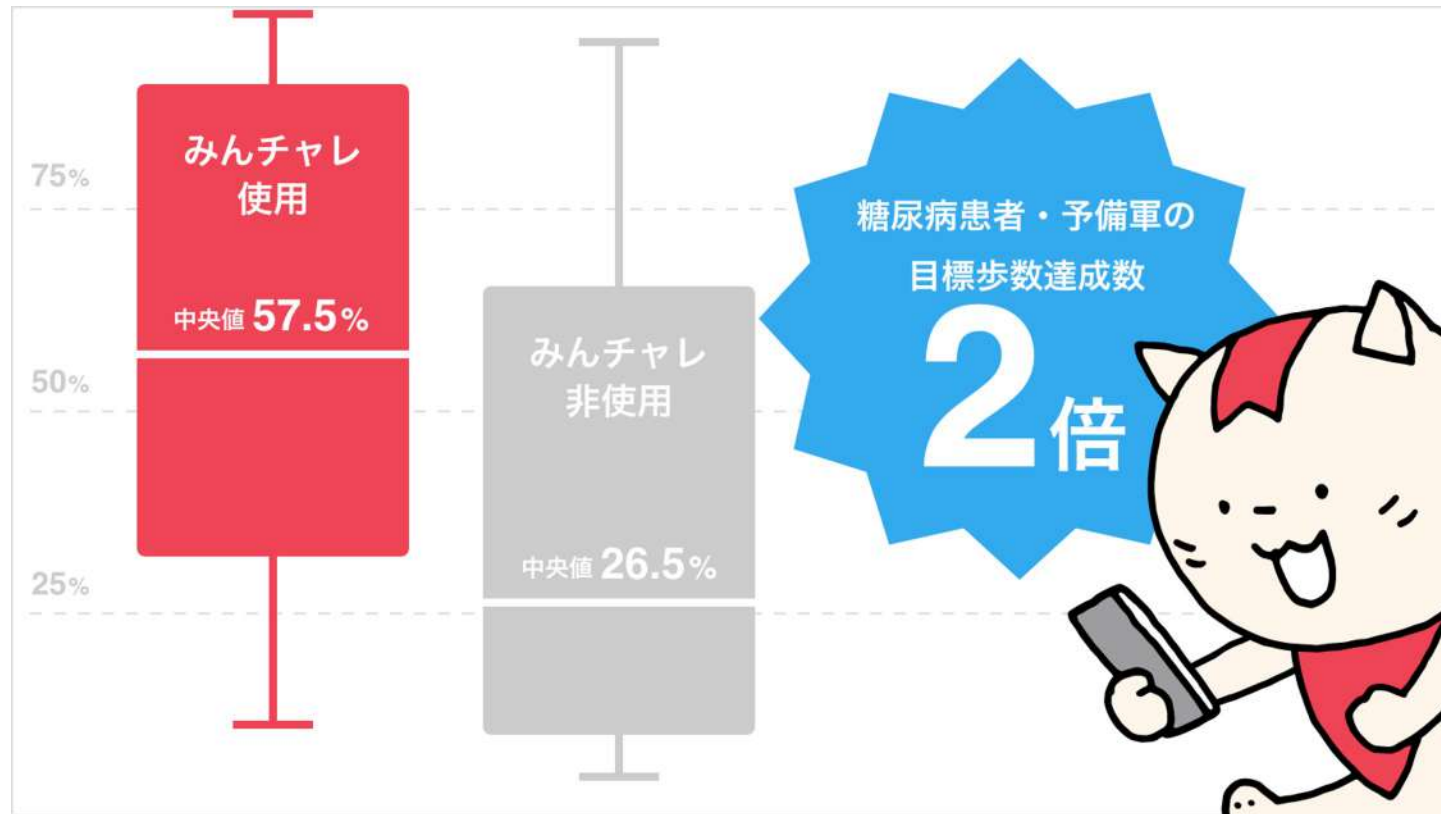
続く



寄付で
幸福度向上



神奈川県での実証事業の結果



自治体向けみんチャレフレイル 予防事業と自治体展開事例

習慣化アプリみんチャレを活用したフレイル予防事業

- ・ 高齢者同士のピアサポートでフレイル予防が楽しく続き、互助の力で持続可能。
- ・ 都市部自治体で導入され、フレイル予防に関して一定の効果を確認済み。

■ 習慣化アプリ  三日坊主防止アプリ **みんチャレ**



同じ目標の仲間同士、
5人1組のチームに参加！



その日撮影した写真と一緒に
歩数をチームに報告！

■ 高齢者を対象とした有効性



東京都府中市
アプリ利用で
歩数増加！

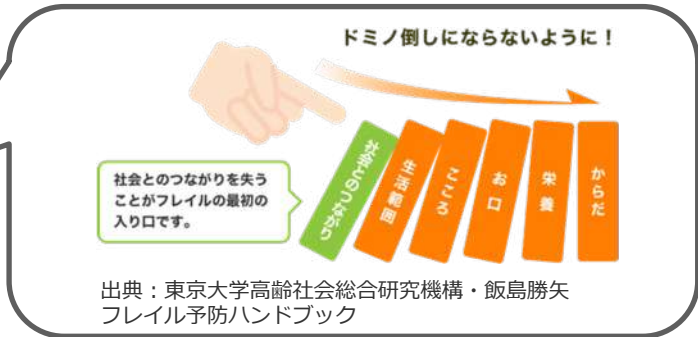
東京都墨田区
スマホ習熟を実現し、
デジタルデバイド
解消に寄与



通いの場での対面（リアル）での社会参加を、デジタルで補強することで切れ目のない支援が可能

社会参加

仲間との励まし合いや
交流きっかけで
運動、食事への積極的かつ継続的行動変容につながる



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 フレイル予防ハンドブック



運動



[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😊

報告しあう事で
歩数を意識
写真を撮りに
自然と外出も！



[5,117歩]
今晚はお刺身とサラダ他です。😊

食事

バランスの良い
食事を報告
アドバイスを
しあうことも！

※フレイル予防3つの柱

募集チラシ

今年度無料実証希望の自治体様募集中！

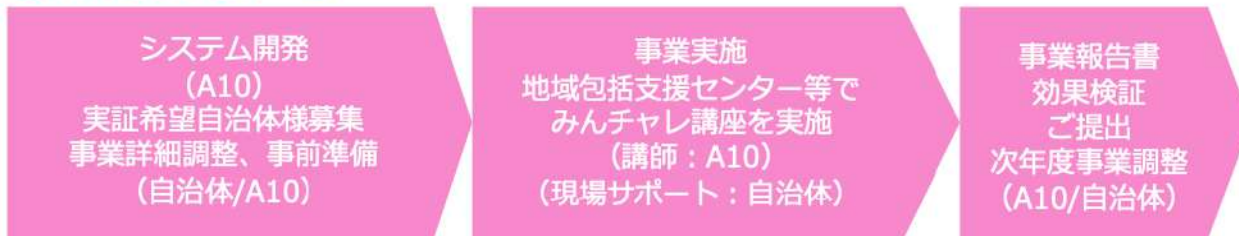
※先着25自治体様まで (対象：次年度以降事業継続検討の自治体様)

補助金：経済産業省「地域・企業共生型ビジネス導入・創業促進事業」を活用

実証プロジェクト実施期間：2023年9月～2024年2月

実証成果報告：2024年3月

事業実施イメージ



9月～2月

3月



経産省の補助金を活用することで初年度費用（初期開発費含む）全額無償で導入できます

実証地域数は、全国23自治体に拡大

(地域内訳：北海道1、東北2、関東8、東海4、近畿3、中国2、四国1、九州2)

#	都道府県名	自治体名	所轄課	地域	人口 [万人]
1	東京都	墨田区	高齢	関東	25.0
2	東京都	府中市	高齢	関東	26.0
3	神奈川県	藤沢市	高齢	関東	42.0
4	神奈川県	横須賀市	高齢	関東	40.0
5	神奈川県	綾瀬市	高齢	関東	8.0
6	千葉県	千葉市 (老人クラブ連合会)	高齢	関東	97.0
7	神奈川県	伊勢原市	高齢	関東	10.0
8	千葉県	匝瑳市	高齢	関東	3.5
9	大阪府	高石市	高齢	近畿	5.6
10	兵庫県	神戸市 (神戸医療産業都市推進機構)	高齢	近畿	153.0
18	奈良県	川西町	デジタル	近畿	0.8
12	福岡県	古賀市	高齢	九州	14.0
13	熊本県	水俣市	高齢	九州	2.5
14	広島県	呉市	高齢	中国四国	22.0
15	徳島県	鳴門市	高齢	中国四国	5.6
16	広島県	庄原市	高齢	中国四国	3.5
17	愛知県	尾張旭市	企画	東海	8.1
18	愛知県	豊橋市	高齢	東海	37.0
19	愛知県	美浜町	高齢	東海	2.2
20	愛知県	田原市	高齢	東海	6.0
21	宮城県	仙台市 (加茂まちづくり協議会)	高齢	東北	108.0
22	福島県	白河市	デジタル	東北	5.9
23	北海道	幕別町	高齢	北海道	2.6



■ 講座の様子



東京都墨田区



神奈川県綾瀬市



広島県呉市



熊本県水俣市



宮城県仙台市



愛知県尾張旭市



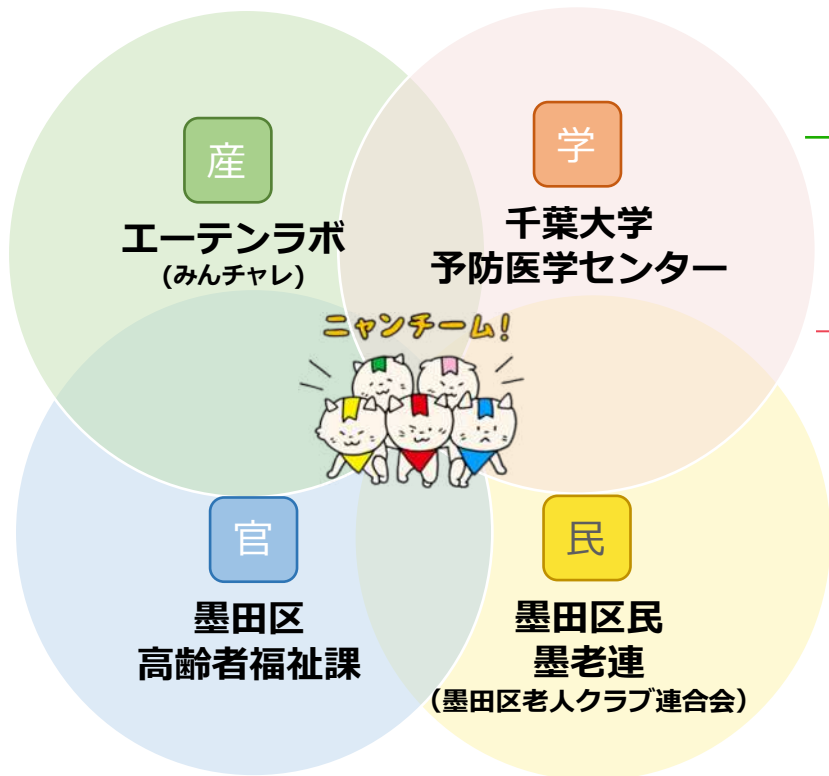
北海道幕別町

デジタルピアサポートを用いた生活習慣病予防・フレイル予防のエビデンスづくりを推進

#	テーマ	研究機関名	研究内容	研究フィールド	方法	ステータス
1	糖尿病	東海大学医学部・西崎先生	糖尿病・歩数向上検証	神奈川県・自治体事業参加者 患者・企業の従業員	RCT	2019年、論文執筆中
2	糖尿病	東海大学医学部・西崎先生	糖尿病・歩数向上検証	伊勢原市・企業の従業員	RCT	2020年～、論文執筆中
3,4	糖尿病	山梨大学医学部 土屋教授 (山梨県立中央病院・塩山市民病院他)	糖尿病・HbA1c低下+体重低下効果検証	山梨県・2型糖尿病患者	単群	2021年～、論文執筆中
			糖尿病・HbA1c低下+体重低下効果検証	山梨県・2型糖尿病患者	RCT	2023年～実施中
5	糖尿病	神戸市看護大学・稲垣先生	糖尿病・自己効力感向上検証	神戸市近辺・2型糖尿病患者	単群	2022年～実施中
6,7	フレイル予防	慶応大学・小熊先生	高齢者の身体活動量増加検証	藤沢市・65歳以上の高齢者	2群比較	2022年～実施中
			高齢者の外出支援事業の評価 (RE-AIMモデル)	藤沢市・65歳以上の高齢者	単群	2023年～実施中
8	フレイル予防	千葉大学・近藤克則先生	高齢者の歩数促進効果検証	墨田区、千葉市の老人クラブ加入者	RCT	2023年～実施中
9	外出促進	福井工業大学・菊池先生	高齢者の健康増進効果、乗合タクシー等の経済効果	あわら市住民	単群	2023年～実施中
10	特定保健指導	東海大学医学部・西崎先生 津下一代先生	特定保健指導積極的支援のアプリ利用効果検証 (研究名:PEER App Study)	伊勢原市・企業の従業員	RCT	2021年～実施中
11	野菜摂取	神奈川県立保健福祉大学・田 中和美先生/カゴメ(株)	生活習慣病予防・野菜摂取量増加検証	神奈川県・豊橋市内・企業の従業員	RCT	2022年～実施中
12	歩数	神奈川県立保健福祉大学・ 成松先生	健常者・歩数変化検証 (Pilot Study)	神奈川県・行政職員	単群	2020年、論文投稿中
13	歩数	神奈川県立保健福祉大学・ 成松先生	健常者・歩数変化検証 神奈川未来未病コホート+みんなチャレ介入	藤沢市・市民	RCT	2021年～実施中
14	歩数	青森大学・竹林先生	健常者・コミットメントナッジによる歩数変化検証	静岡県・企業の従業員	クラスター RCT	2022年、論文投稿中
15	リハビリ (精神、アル コール、作業療法)	東京工科大学・友利先生	リハビリ・みんなチャレの活用性検討	複数リハビリ施設・リハビリ患者	単群	2022年～実施中
16	ADHD	肥前精神医療センター 中島先生	成人期ADHD・時間管理	ADHD時間管理プログラム参加者	単群	2022年～実施中



産学官民連携による共同公共事業（墨田区の高齢者支援事業）



産

- ・「みんチャレ」アプリやデータの提供
- ・プロジェクトの推進

学

- ・デジタルピアサポートアプリの効果検証
- ・学会発表、論文化

官

- ・研究フィールド協力
- ・デジタルデバイド解消・フレイル予防事業として本取組の実施

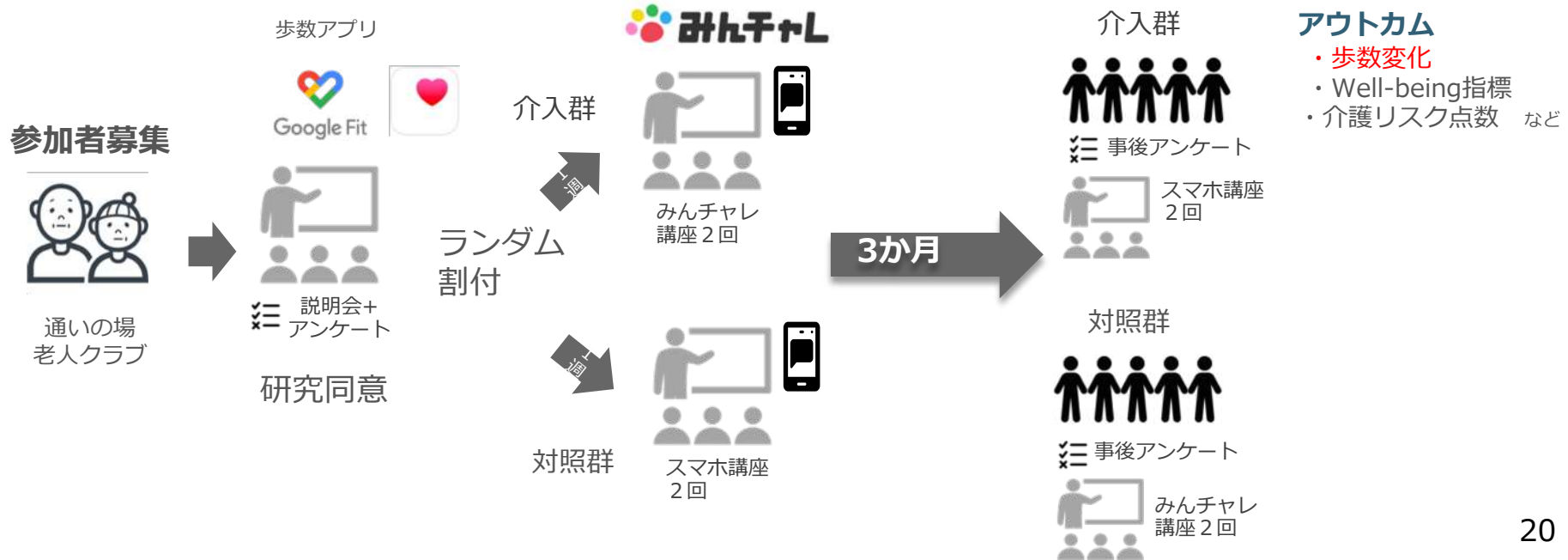
民

- ・研究（事業）参加
- ・老人クラブやフレイル予防事業の参加者




みんチャレを活用した無作為化対照比較試験（RCT）

- みんチャレを利用する介入群と、みんチャレを利用しない対照群を比較。
- 群は無作為に割り振り、両群ともに前後調査を実施。
- 主要アウトカムは、3ヶ月後と開始前のベースラインを比較した歩数変化。
- **共同研究の着地目標：デジタルピアサポートの高齢者の歩数に関する有効性の証明**




 **経済産業省：ジャパンヘルスケアビジネスコンテスト2020 優秀賞受賞**



経済産業省
Ministry of Economy, Trade and Industry

ピアサポート型習慣化アプリ「みんなチャレ」を活用した
2型糖尿病の治療継続



 **厚生労働省：第10回健康寿命をのばそう！アワード優秀賞/ 令和5年版 厚生労働白書 掲載**

自治体部門 第10回健康寿命をのばそう！アワード（介護予防・高齢者生活支援分野）

厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等	府中市	自治体名	東京都府中市	分野	介護予防
取組タイトル	習慣化アプリ「みんなチャレ」を活用したフレイル予防事業				



 **内閣官房：令和4年度 冬のDigi田甲子園ネット投票部門7位**



1,783票

誰一人取り残されない社会

エーテンラボ株式会社

墨田区老人クラブでみんなチャレ！高齢者のデジタルデバйд対策

主な実施地域	東京都墨田区
--------	--------



エーテンラボが4.4億円の資金調達を実施

習慣化アプリ「みんなチャレ」法人向けビジネスが好調、人材採用を強化

エーテンラボ (株) / みんなチャレ 2024年1月22日 14時00分



府中市で開催した「みんなチャレフレイル予防」交流会の様子

習慣化アプリ「みんなチャレ」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、株式会社ファストトラックイニシアティブ、株式会社みらい創造機構、鎌倉投信株式会社、住友生命保険相互会社等、計6社から資金調達を実施しました。今回のA2ラウンドでの調達額は、合計4.4億円となります。この調達により、法人向けビジネス部門の採用を一層強化し、インパクトスタートアップとして、自社の事業を通じ高齢化社会の課題解決と経済的な成長を両立します。

まだまだ志半ば… ピアサポートによる 行動変容の社会実装を 推進する仲間を募集中！

▼採用ページはこちら



<https://recruit.a10lab.com/>

