



習慣化アプリ「みんなチャレ」 事業とエビデンス紹介

2025年09月05日



エーテンラボ株式会社
自治体ソリューション部 渋谷
minchalle.government@a10lab.com

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

私たちはテクノロジーを使ったデジタルピアサポートで
「始められない」「続かない」という人たちを
楽しく行動変容させ、世界中の医療・ヘルスケアの課題を解決します

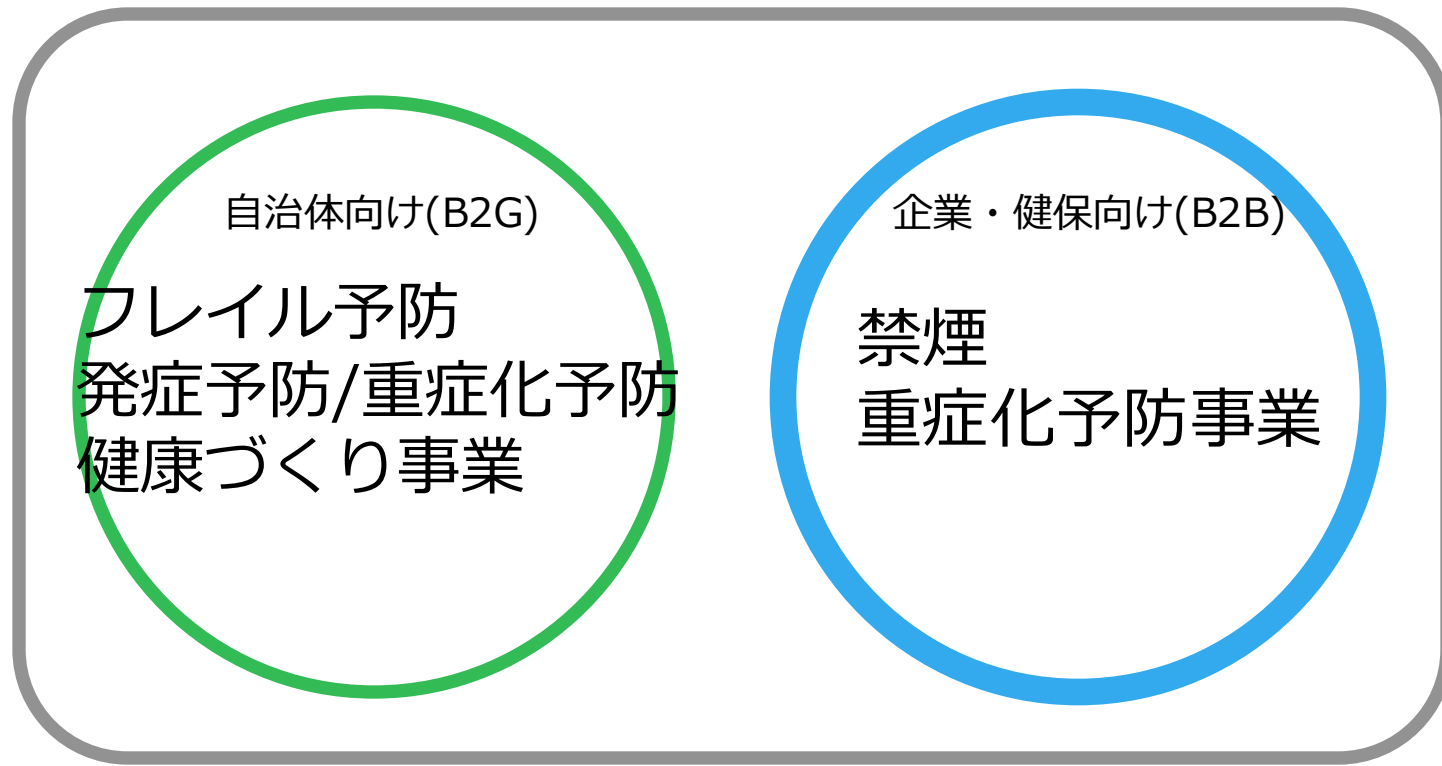
始める、続ける行動変容にコミット

個人



160万人が利用する習慣化アプリ
「みんなチャレ」の開発・運用

保険者



健保や自治体を通じて
始める行動変容も提供しアウトカム課金



仲間意識やゲーム感覚に働きかけることで
行動変容を支援するアプリ



月額500円のサブスクリプション

ダイエット・運動など同じ目的を持った5人でチームを作り
お互いに励まし合うことで楽しく習慣化ができます。



証拠写真を送る
自己認知



同じ目標の人との
ピアサポート



チームをサポートする
AIチャットロボット



楽しくたまる健康データ



長期モチベーションが上がる寄付機能

高齢者の方でも楽しく利用できるアプリ

高齢者向け
サポートが
充実

point1 使い方講座を実施し、アプリを使いこなすところまでをサポート！

チーム参加によってスマホの利用機会と習熟度もあがり、デジタルデバイドの解消に寄与します
仲間とのつながりが増え、**フレイル予防、社会参加、相互見守り、孤立孤独対策**にも効果あり！

point2 お電話で解決できるコールセンターもご用意！

みんなチャレを利用している高齢者の感想



頑張って歩くようになりお友達が増えました、またスマホをさわる機会が増えました！



毎日色々な写真を仲間から送っていただけてそれが楽しみになりました、自分も頑張ろうと歩く刺激になっています！

2回1セットの講座でスマホが苦手な方も安心

認知フェーズ

1回目（1時間半）

- ・ アプリインストール
- ・ 基本的な使い方のレクチャ

体験フェーズ

1週間毎日利用

- ・ 毎日スマホを使う習慣やチームでのチャット交流を体感

理解深耕・自走フェーズ

2回目※1週間後（1時間）

- ・ 復習
- ・ 感想の共有、疑問点の払拭



全国46自治体・団体にて事業実施、現在拡大中！

健康づくりから重症化予防、高齢福祉（フレイル予防・デジタルデバイド解消）など
複数領域で自治体事業実績があります

主な導入自治体（2025年8月時点、一部抜粋）

自治体名	人口	自治体名	人口	自治体名	人口	自治体名	人口
東京都府中市	26万人	東京都清瀬市	7.6万人	山形県遊佐町	1.2万人	神奈川県伊勢原市	10万人
東京都港区	26万人	神奈川県藤沢市	44万人	山梨県笛吹市	6.7万人	熊本県	170万人
東京都墨田区	27万人	神奈川県横須賀市	37万人	愛知県豊橋市	37万人	東京都豊島区	29万人
東京都台東区	21万人	神奈川県厚木市	22万人	広島県呉市	21万人	神奈川県山北町	9,400人
東京都品川区	41万人	千葉県匝瑺市	3.5万人	熊本県水俣市	2.4万人	鹿児島県宇検村	1,600人

主な受賞歴



厚生労働省
健康寿命をのばそう！
アワード
優良賞

厚生労働省 令和5年版
厚生労働白書掲載
内閣府 令和7年版
高齢社会白書掲載

東京都「Tokyo区市町村DXaward2023」
行政サービス部門『優秀賞』を受賞
内閣官房「冬のDigi田甲子園」
ネット投票部門7位受賞

高い参加率と禁煙成功率、成果報酬型の安心設計

Step1

参加者集め

チラシ・HP



ナッジを活用した勧奨ツール
で喫煙者を振り向かせる



Step2

禁煙プログラム(3か月)

禁煙補助薬



日本調剤オンラインストア
と連携し自宅へ個別配送



事務局



禁煙仲間との励ましあい
ニックネームで参加、複数企業の参加者
と合同、チームは事務局で振り分けます



Step3

再喫煙防止



禁煙成功した仲間と
継続チャレンジ可能

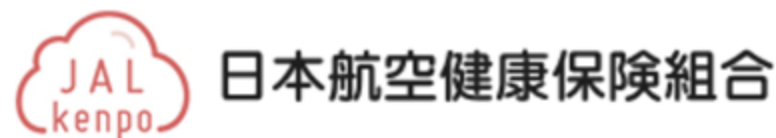
多くの企業・健康保険組合に導入されています

日立健康保険組合
HITACHI HEALTH INSURANCE SOCIETY



いすゞ自動車健康保険組合

株式会社NTTドコモ
東北支社



※導入実績より一部掲載

みんなチャレ
エビデンス

勤労世代の生活習慣病対策・健康づくりから高齢者のフレイル予防まで 幅広い分野でのエビデンスを多数保有

主な臨床研究実績（2025年8月時点、一部抜粋）

テーマ	研究機関名	研究内容	研究フィールド	方法	実施時期、ステータス
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、論文投稿中
		糖尿病・歩数向上検証	伊勢原市・企業の従業員	RCT	2020年、論文執筆予定
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、論文公開済 https://formative.jmir.org/2025/1/e72659
		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、論文投稿中
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	2023年、論文公開済 https://aging.jmir.org/2024/1/e56184
		高齢者の身体活動量増加検証 (フォローアップ)	藤沢市・65歳以上の高齢者	2群比較	2023年、論文公開済 https://aging.jmir.org/2025/1/e66610
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、論文投稿中
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	伊勢原市・企業の従業員	RCT	2021年、論文執筆予定
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、論文執筆中
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	2024年、論文公開済 https://formative.jmir.org/2024/1/e53759
		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、論文執筆中
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	2024年、論文公開済 https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0305765
禁煙	北里大学大学院・産業医科大学	みんなチャレを使用した禁煙プログラムの禁煙成功率	現喫煙者の労働者	2群比較	2023年、論文公開済
		タバコの種類別 みんなチャレを使用した禁煙プログラムの禁煙成功率	現喫煙者の労働者	前向き	2024年、論文公開済

フレイル 予防

地域に住む高齢者が12ヶ月間ピアサポートに着目したアプリを使うことで
身体活動量と下肢機能が改善する可能性を示しました！



対象者と方法

研究者

慶應義塾大学スポーツ医学研究センター

小熊 祐子教授ら

対象者

- ・ 藤沢市在住の65歳以上の方々（合計44名）
- ・ 12ヶ月間の介入を実施
- ・ 身体活動量と身体機能を客観的に評価

群分け

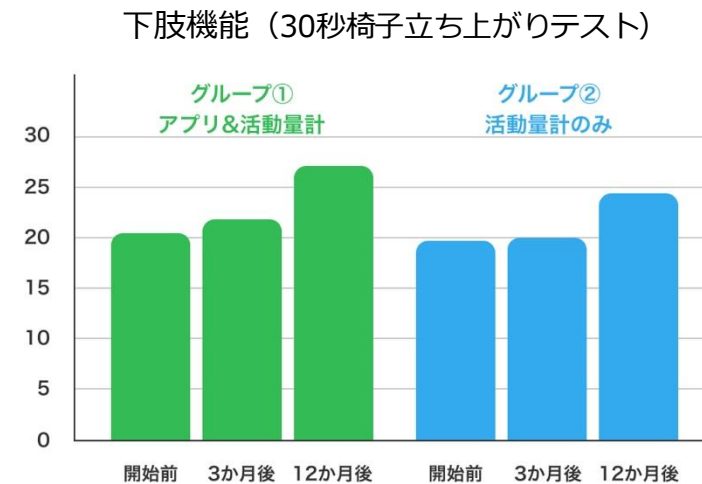
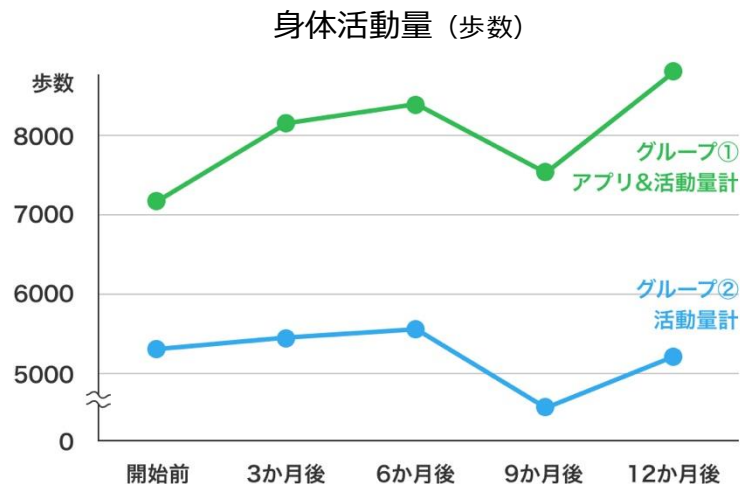
※希望に応じて2つのグループに割り付け

①ピアサポートアプリと
活動量計を使う群（26名）

②活動量計のみを
使う群（18名）



結果



開始前と12ヶ月後を比較して、ピアサポートアプリを使った高齢者でのみ1000歩以上の増加を認めました。
下肢機能はピアサポートアプリを使った方々と活動量計のみを使った方々の両方で改善を認めました。

* 歩数: 開始前 vs 12ヶ月後 [グループ① $p=0.02$, グループ② $p=0.99$] 下肢機能: 開始前 vs 12ヶ月後 [グループ① $p<0.001$, グループ② $p=0.02$]

高齢者が12ヶ月間ピアサポートアプリを使うことで歩数を増加させ、下肢機能が
改善する可能性があります。しかし十分な有効性を示すには更なる研究が必要です。

Tabira K, Oguma Y, Yoshihara S, et al. A 12-Month Digital Peer-Supported App Intervention to Promote Physical Activity Among Community-Dwelling Older Adults: Follow-Up Study of a Nonrandomized Controlled Trial. *JMIR Aging*. 2025;8:e66610. Published 2025 May 28. doi:10.2196/66610





対象者と方法

研究者

産業医科大学 産業生態科学研究所

大和 浩教授ら

対象者

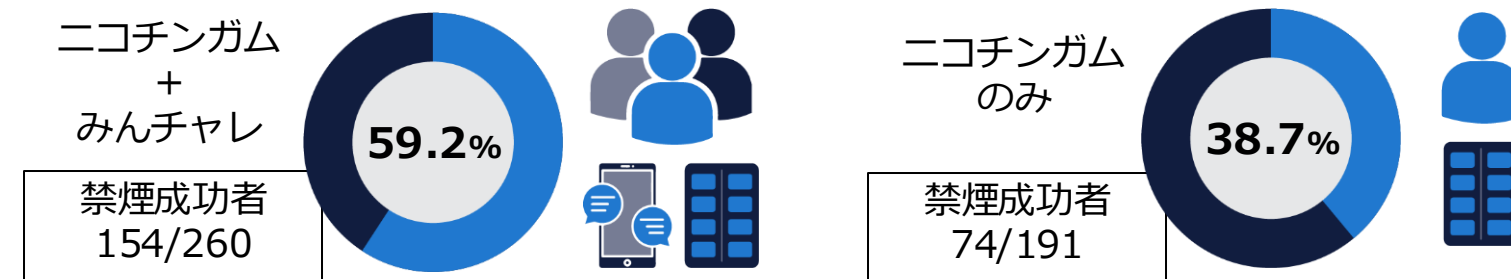
- ・労働者（勤務先の健康保険制度に加入している）
- ・喫煙者（1日一本以上タバコを吸っている）
- ・アプリインストール可能な
スマートフォンを所持し操作可能

研究方法

- ・みんなチャレ禁煙の参加者データを用いて結果分析

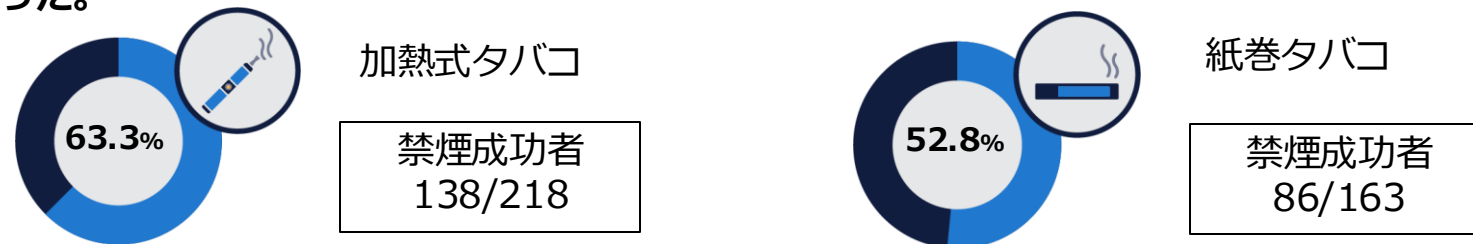
結果

禁煙補助薬のみを使用した群の禁煙成功率38.7%と比較して、みんなチャレを併用した群の禁煙成功率は59.2%。



Yoshihara S, Takahashi K, Uemura C, Murakami S, Harada D, Yamato H.: Effectiveness of a Digital Peer-Supported Application Intervention in Promoting Smoking Cessations: Non-randomized Controlled Trial. JMIR mHealth and uHealth. 2025;13:e68638.

紙巻タバコ使用者の禁煙成功率52.8%に対し、加熱式タバコ使用者は63.3%と有意に高かった。



Yoshihara S, Takahashi K, Uemura C, Murakami S, Harada D, Jiang Y, Yamato H.: Smoking Cessation Strategies for Different Types of Cigarette Users Using a Digital Peer-Supported Application and Nicotine Aids: A Prospective Study. J Med Internet Res. 2025;27:e75876.

※禁煙成功の定義=プログラム終了時点からさかのぼり4週間以上タバコを1本も吸わずに禁煙している人

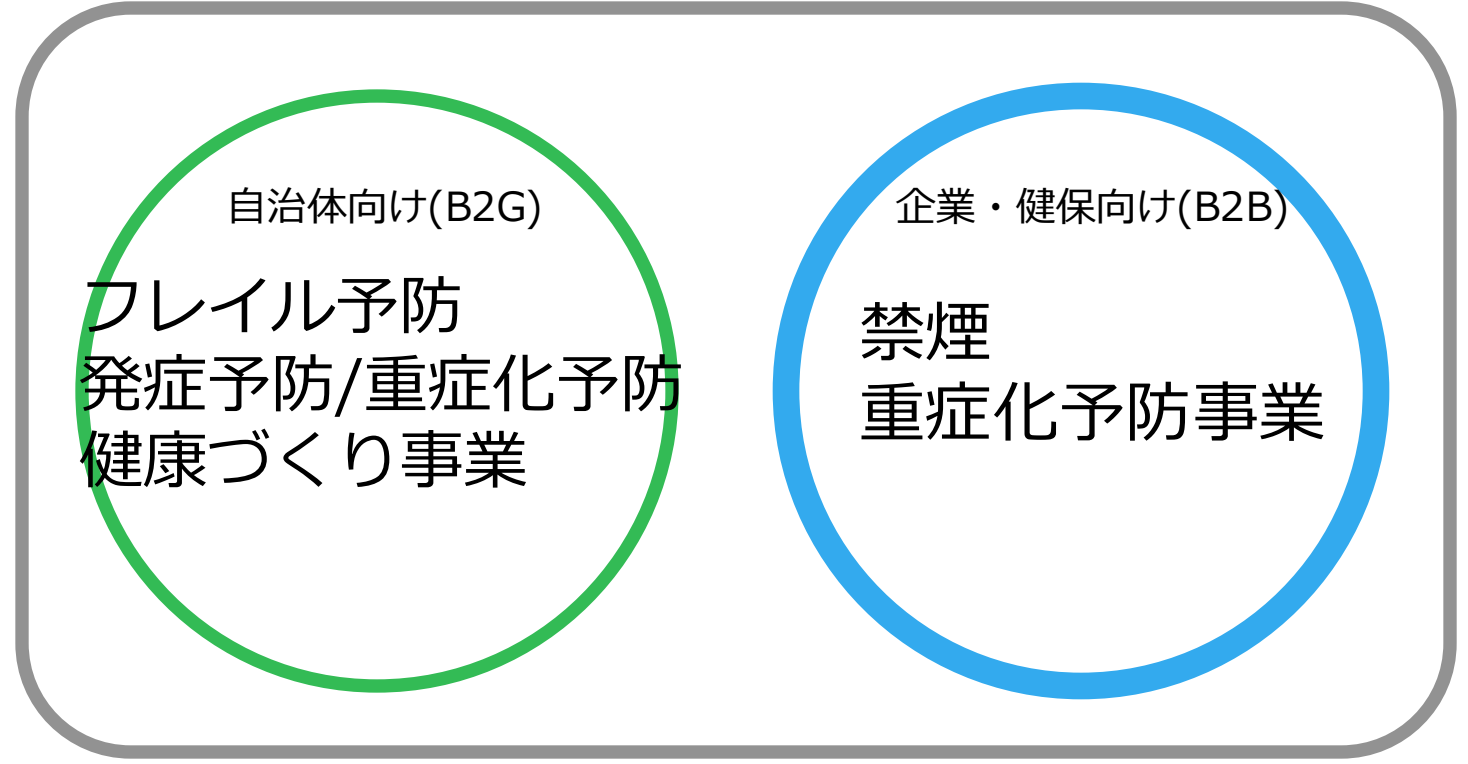
デジタルピアサポートを活用し、エビデンスを構築しながら 健康に関する行動変容を支援！社会実装を進めていきます

個人



160万人が利用する習慣化アプリ
「みんなチャレ」の開発・運用

保険者



健保や自治体を通じて
始める行動変容も提供しアウトカム課金



エーテンラボ株式会社 自治体ソリューション部

メール : minchalle.government@a10lab.com

Web : <https://a10lab.com>

