



神奈川県ME-BYOリビングラボを きっかけとした自治体事業の立上げ ～社会実装にチャレンジ中～

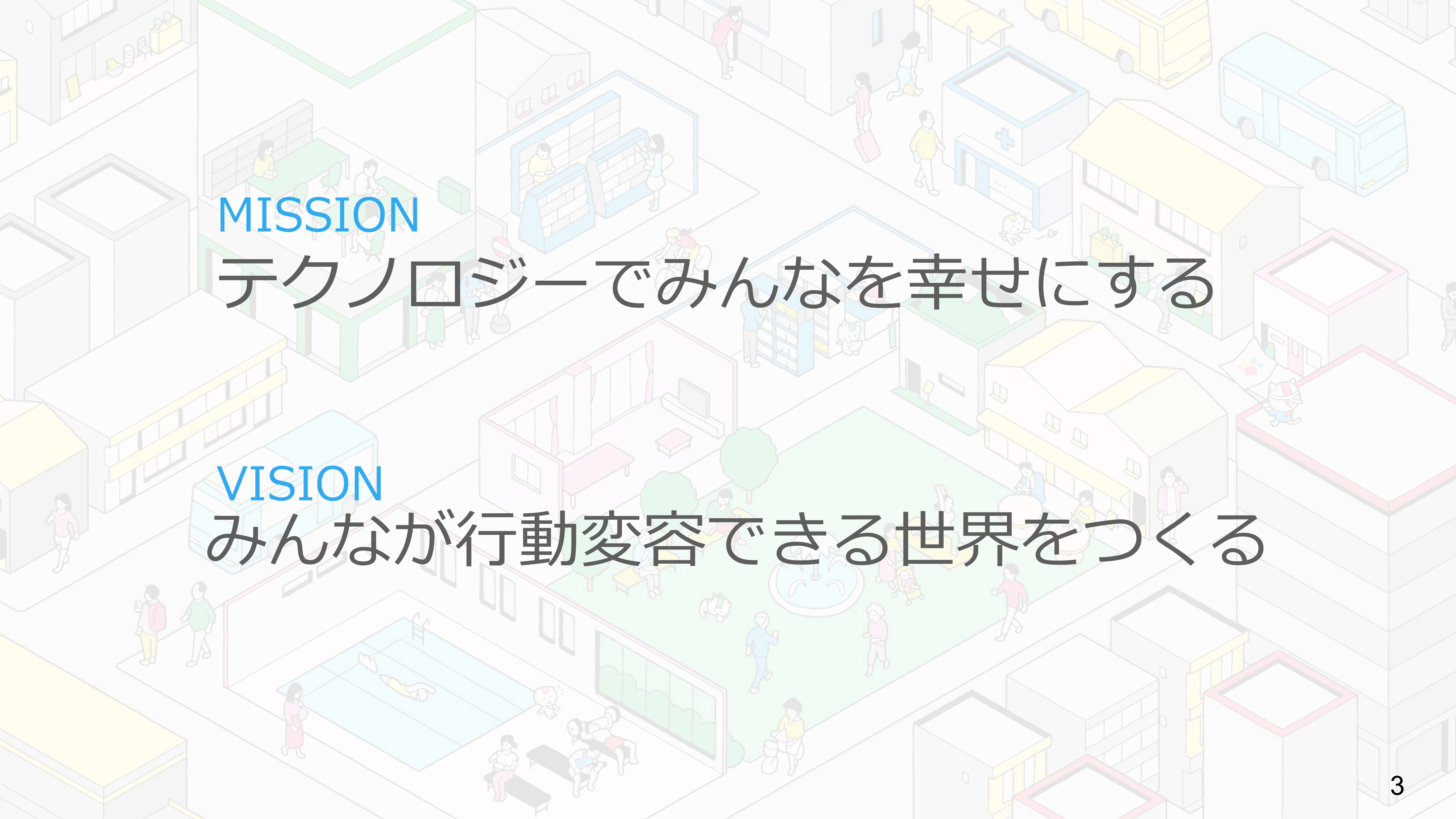
2023年07月24日



エーテンラボ株式会社
渋谷 恵



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 on its side, a school, a park with a fountain, a swimming pool, and a bus. People are shown walking, shopping, and playing. 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

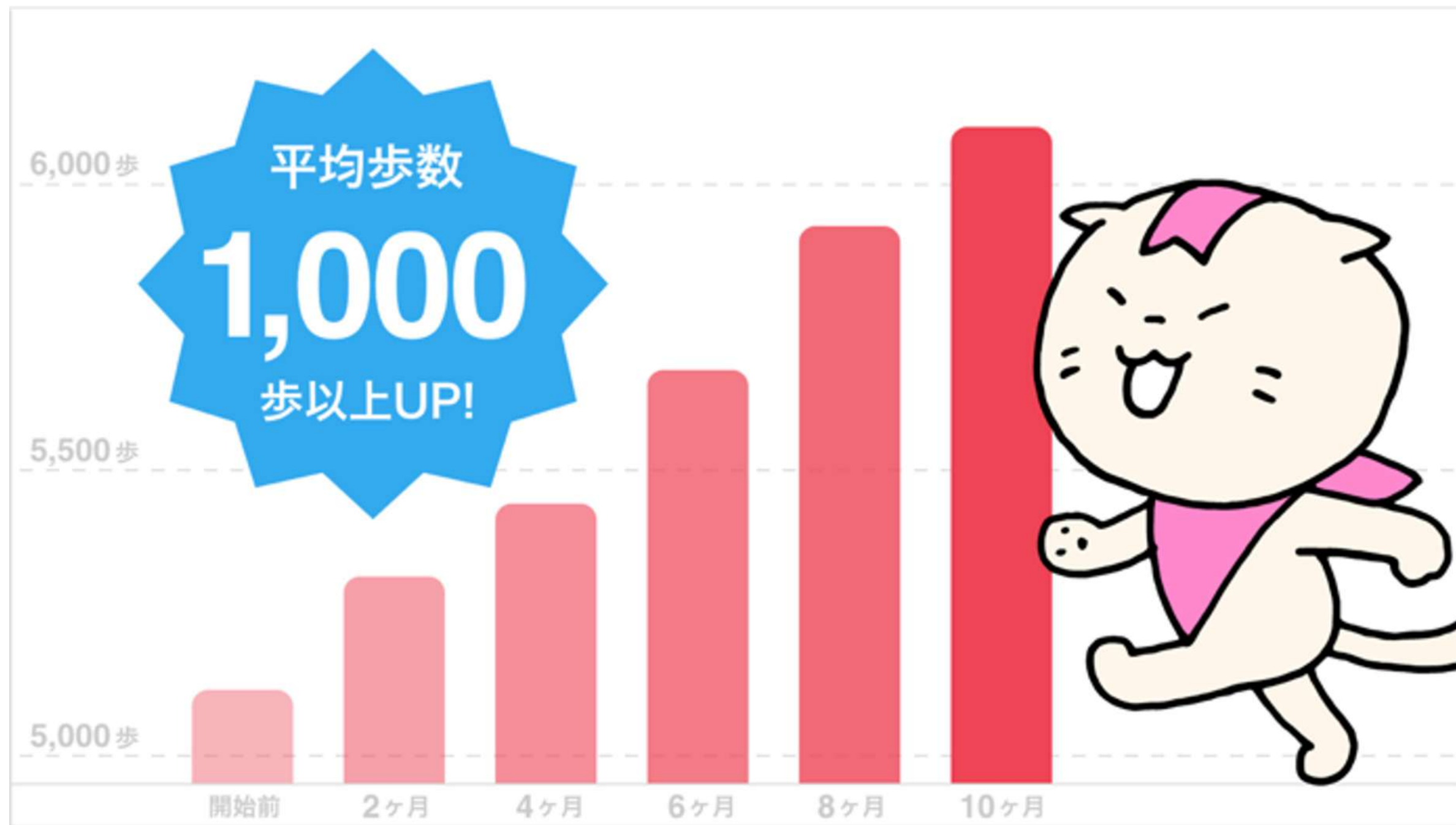
社名	エーテンラボ株式会社 (A10 Lab Inc.)
本社	東京都中央区日本橋2丁目1番17号丹生ビル2階
代表者	長坂 剛
設立	2016年12月
従業員数	30名 (業務委託・アルバイト含む)
資本金	1億1461万2400円
事業内容	習慣化アプリ「みんなチャレ」の開発・運営 健保向け保健事業、自治体向け介護予防事業等
株主	経営陣 株式会社 ファストトラックイニシアティブ 一般財団法人 社会変革推進財団 みずほキャピタル 株式会社 ソニーグループ株式会社 等



事業内容：みんなチャレ フレイル予防

自治体向けフレイル予防事業

デジタルピアサポートによる運動継続と社会参加



東京都府中市との取組で、厚生労働省のアワード受賞

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
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		
		分野	介護予防



東京都墨田区の取組で、内閣官房冬の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	エーデンラボ株式会社
	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インド対策		
主な実施地域		東京都墨田区	



自治体との事業実績（2023年7月時点）

過去20自治体との事業実績、提供地域を拡大中

	自治体名	実施時期	事業内容	備考
1	東京都府中市	令和3年度～	フレイル予防事業	介護予防推進センター・地域包括支援センター・地域の学生団体等と連携した取組
2	神奈川県横須賀市	令和4年度～	フレイル予防事業	市が主体の事業
3	神奈川県綾瀬市	令和4年度～	フレイル予防事業	地域包括支援センター・社会福祉協議会等と連携した取組
4	神奈川県厚木市	令和4年度～	フレイル予防事業	市が主体の事業
5	神奈川県藤沢市	令和4年度～	フレイル予防事業	慶應義塾大学との臨床研究、活動量変化の効果測定
6	堺市立病院機構	令和4年度～	フレイル予防事業	市立病院機構との臨床研究、堺市が寄付プロジェクトで協力
7	徳島県鳴門市	令和4年度～	フレイル予防事業	ICTを活用したフレイル予防事業
8	神奈川県伊勢原市	令和5年度～	フレイル予防事業	老人クラブ向けのデジタルデバインド解消およびフレイル予防事業
9	愛知県豊橋市	令和5年度～	フレイル予防事業	通いの場チャレンジ、一般市民向けチャレンジ
10	東京都墨田区	令和4年度～	デジタルデバインド解消事業	老人クラブ向けのスマホ教室と連携した取組
11	福井県	令和3年度	フレイル予防事業（実証事業）	県内大学と連携した家族チームでのフレイル予防の取組
12	東京都西東京市	令和3年度	フレイル予防事業（実証事業）	フレイルチェック参加者向けの取組
13	宮城県仙台市	令和3年度	フレイル予防事業（実証事業）	地域包括支援センターと連携した取組
1	神奈川県	令和1/2年度	生活習慣病予防事業	糖尿病予備群向け歩数チャレンジ、生活習慣チャレンジ・神奈川県内11市町村
2	神奈川県・豊橋市	令和4年度	生活習慣病予防事業	生活習慣病予防事業・野菜摂取量向上
3	富山県	令和4年度	生活習慣病予防事業	若者の健康づくり事業
4	静岡県	令和4年度	生活習慣病予防事業	ナッジを活用した健康づくり事業
5	神奈川県伊勢原市	令和3年度～	生活習慣病予防事業	生活習慣病予備軍の生活習慣の改善
6	山梨県	令和3年度	生活習慣病予防事業（実証事業）	糖尿病患者の生活習慣の改善
7	横浜市西区	令和3/4年度	読書活動推進事業	読書の習慣化



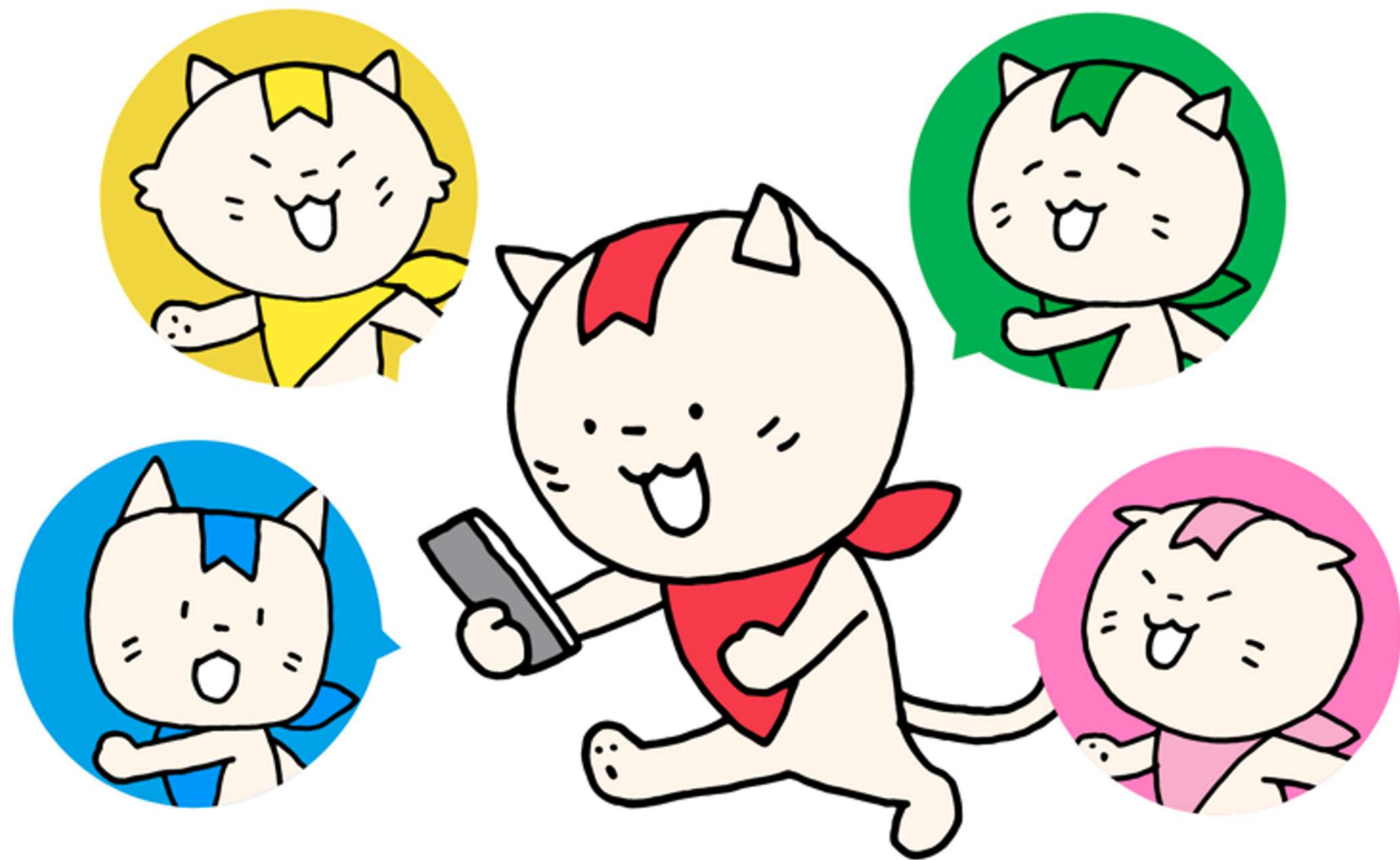
私たちが直面する
医療・ヘルスケアの課題



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。



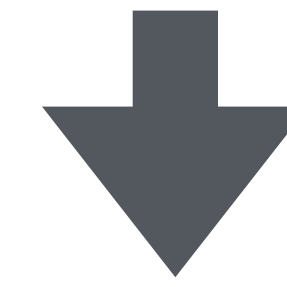
行動変容の仕組み



同じ目標の人と
5人1組のチームに参加

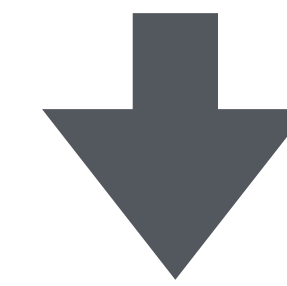


自己認知



行動変容

ピアサポート



続く



チームをサポートする AIチャットボット



行動変容の仕組み



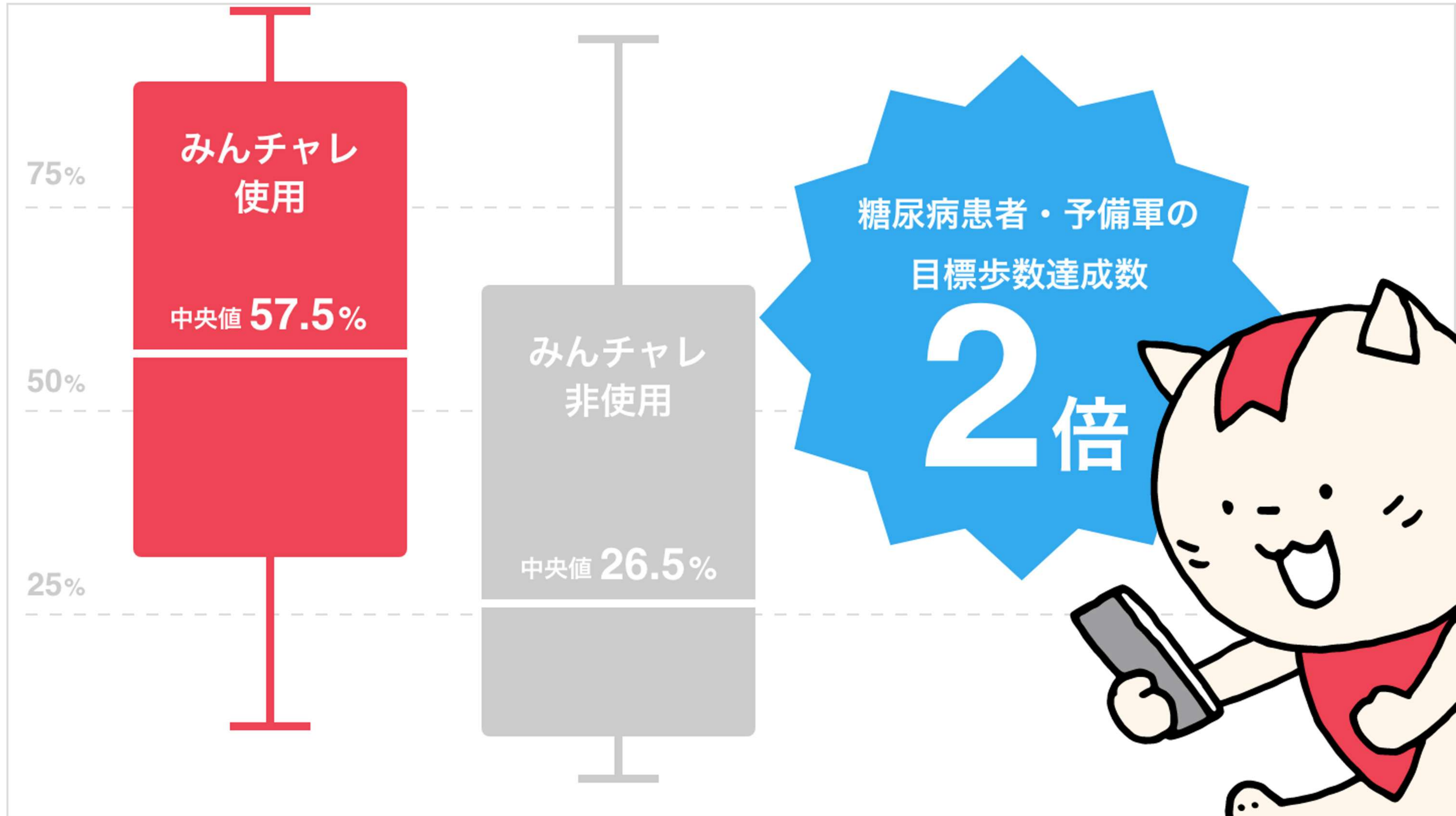
楽しくたまる
健康データ



寄付で
幸福度向上



神奈川県での実証事業の結果



それまで自治体とのお付き合いゼロであった弊社が、神奈川県の実証事業『神奈川ME-BYOリビングラボ』への参加をきっかけに自治体向けヘルスケア事業を立ち上げ、**20自治体との事業実施**ができるまでに至った経緯についてご紹介します。

自治体向け事業に興味がある方にとって、背中を押すような、何かの参考になりましたら幸いです。



習慣化アプリ「みんなチャレ」自治体連携事業の歩み

実証事業にて実績を作り、事業化につなげるの連続
ヘルスケア分野において「臨床研究」でのエビデンス構築の重要性を学ぶ



令和元年/2019年

令和2年/2020年

令和3年/2021年

令和4年/2022年

令和5年/2023年

生活習慣病 予防

軽度糖尿病 生活習慣
の改善 臨床研究1
(経産省補助事業)

生活習慣病予防事業の参加
勸奨 臨床研究2
(経産省補助事業)

神奈川県立保健福祉大
臨床研究3

生活習慣病予防事業化 受注地域増加

みんなチャレがME-BYO
BRAND認定



山梨大学医学部との糖尿病患者対象
HbA1c主要アウトカムの臨床研究4/5

伊勢原市含む
6自治体で導入

フレイル予防

フレイル予防事業化 受注地域増加
東京都府中市

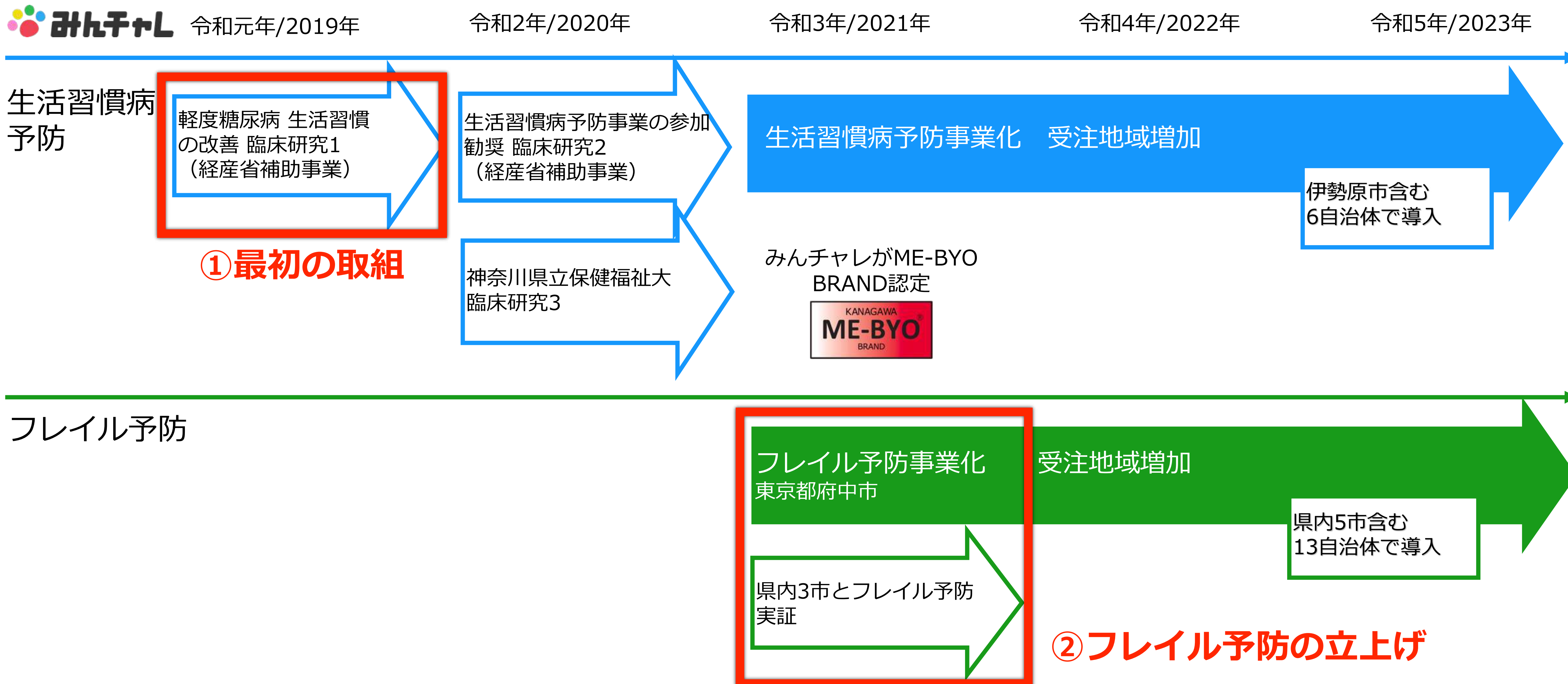
県内3市とフレイル予防
実証

藤沢市/慶應大とフレイル
予防の臨床研究6

県内5市含む
13自治体で導入

習慣化アプリ「みんなチャレ」自治体連携事業の歩み

実証事業にて実績を作り、事業化につなげるの連続
ヘルスケア分野において「臨床研究」でのエビデンス構築の重要性を学ぶ





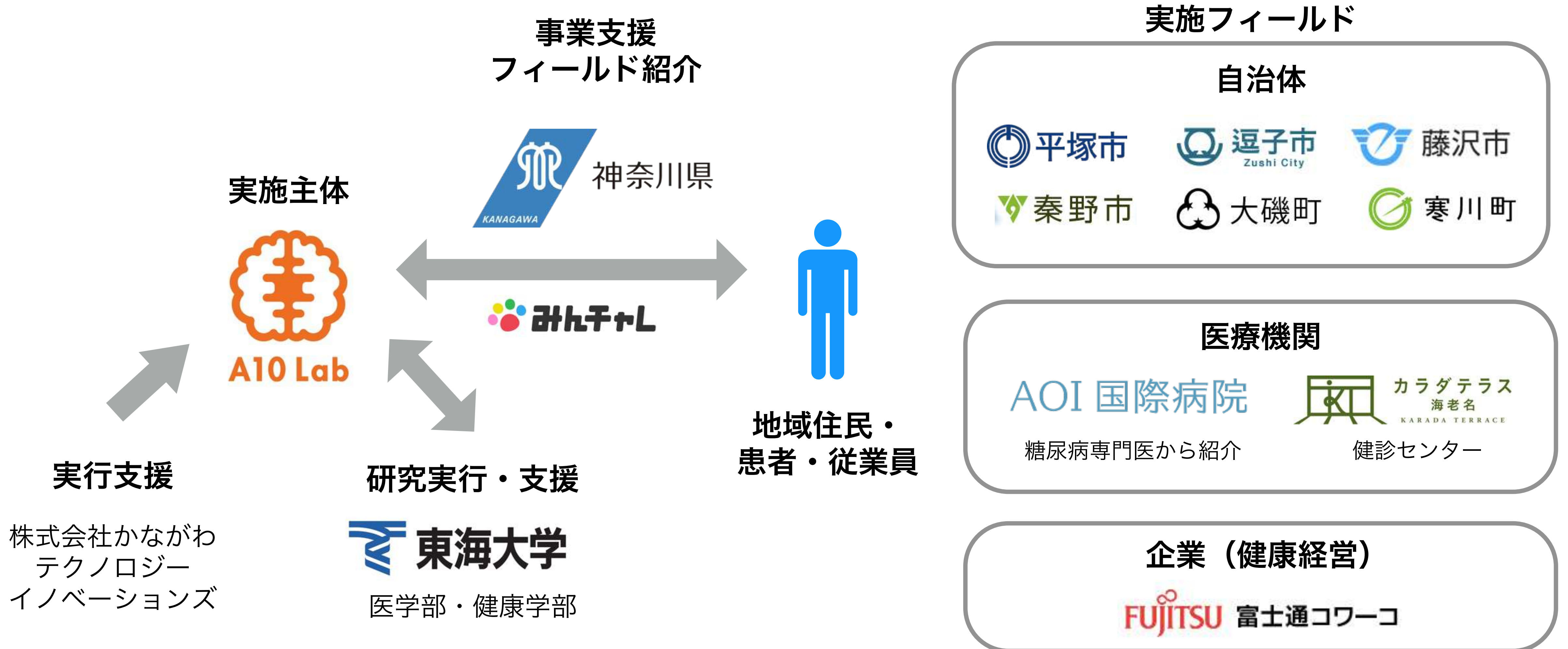
ピアサポート型習慣化アプリを用いた 糖尿病予防のための生活習慣改善効果の フィジビリティスタディ

最終成果報告

2020.04.21



軽度糖尿病患者を対象にみんなチャレを活用した際の生活習慣改善効果を検証。



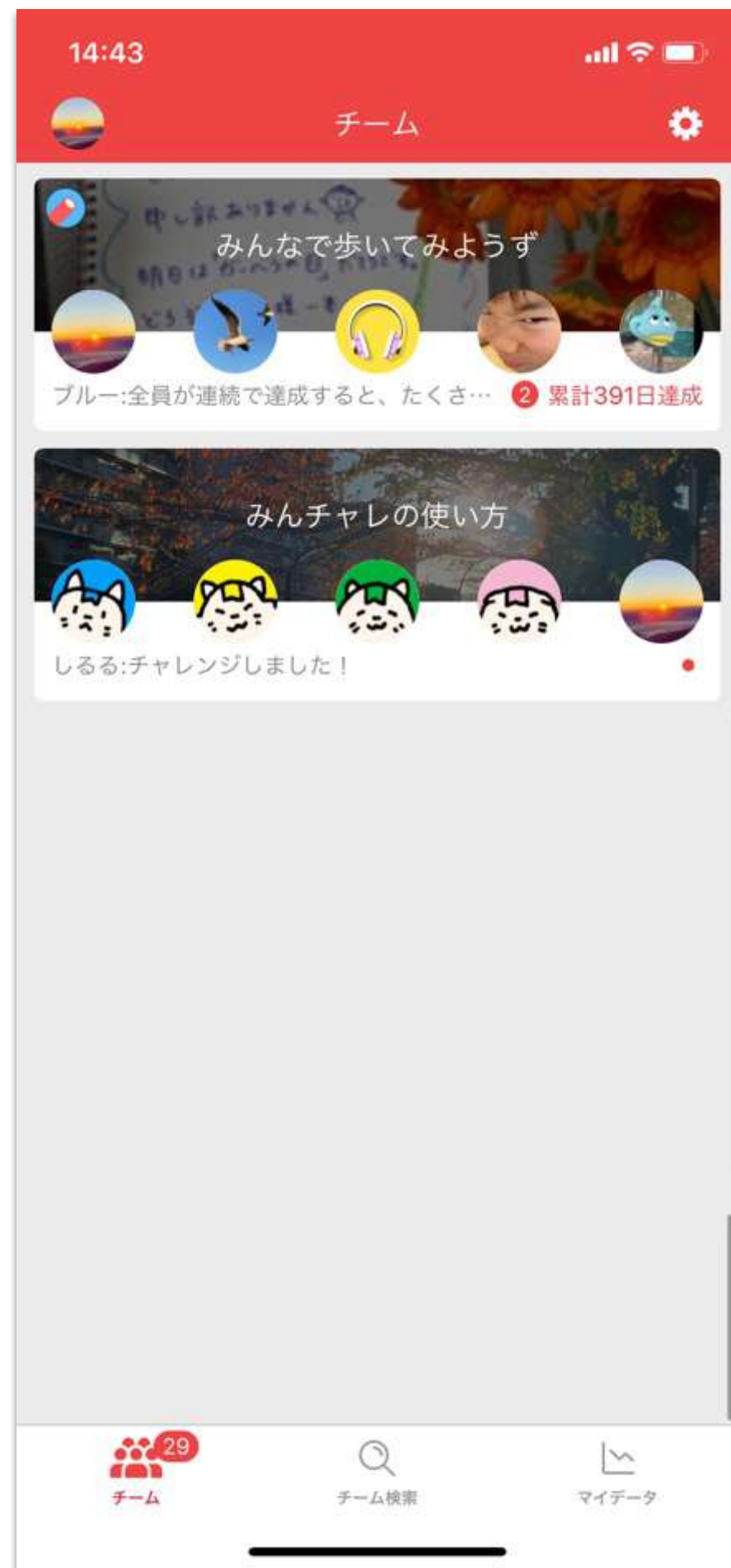
みんなチャレを一定期間利用したグループ、利用しなかったグループの生活習慣改善効果を評価。
主要アウトカムは、開始時と3ヶ月後の歩数変化。

- 参加者は、事業実施の開始時に個人毎に毎日の歩数の目標値を定め、それを継続的に達成することを目指す。
- 「習慣化アプリ」使用群と非使用群の2群に分かれ、「習慣化アプリ」使用群は、チームで一人一人の目標達成にチャレンジする。非使用群は、チームはなく、自分一人で目標達成に取り組む。
- 事業実施の終了時に「習慣化アプリ」を介して、参加者の全体の歩数データを取得する。
- 事業実施の開始時及び終了時に、直近の測定・検査結果を参加者自身が記録用紙に記載／スマートフォン画面より入力する。



研究概要：「習慣化アプリ（みんなチャレ）」使用群の実施内容

5人1組の
チームに参加



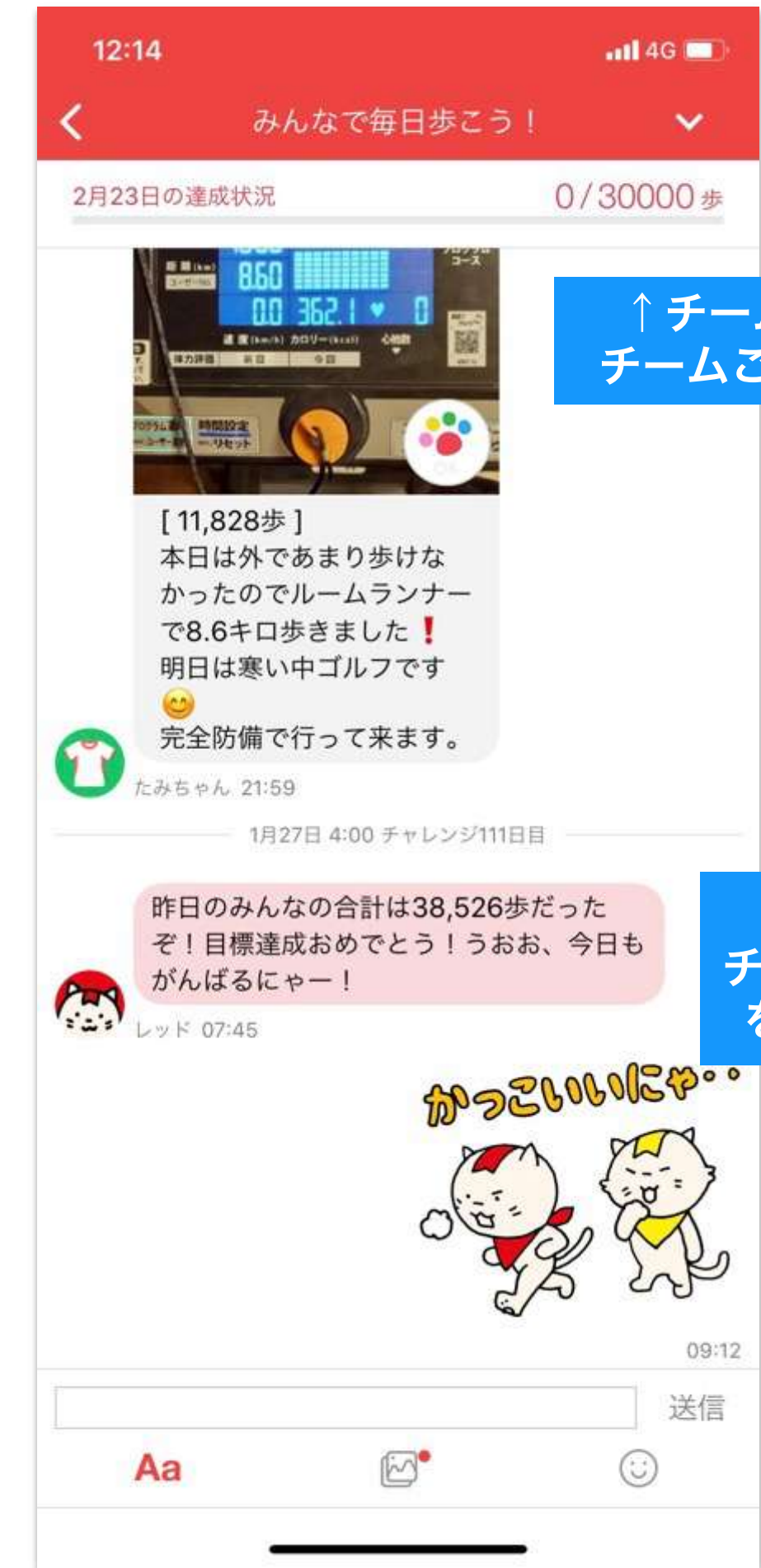
歩数と写真、コメントを
チームに毎日投稿



スタンプやメッセージ
での励まし合い



チーム共通の歩数目標
やAIサポート



※その日撮影した写真のみ投稿可
※翌日の午前4時まで前日分として投稿可

自治体にて高齢者も含む参加者へ対面で開始説明会を実施。

- ・説明会が実施できたフィールドではその場で全員を割付し、個別対応の場合は都度乱数割付を行なった。

<開始時説明会の様子>



2019/11/01 逗子市



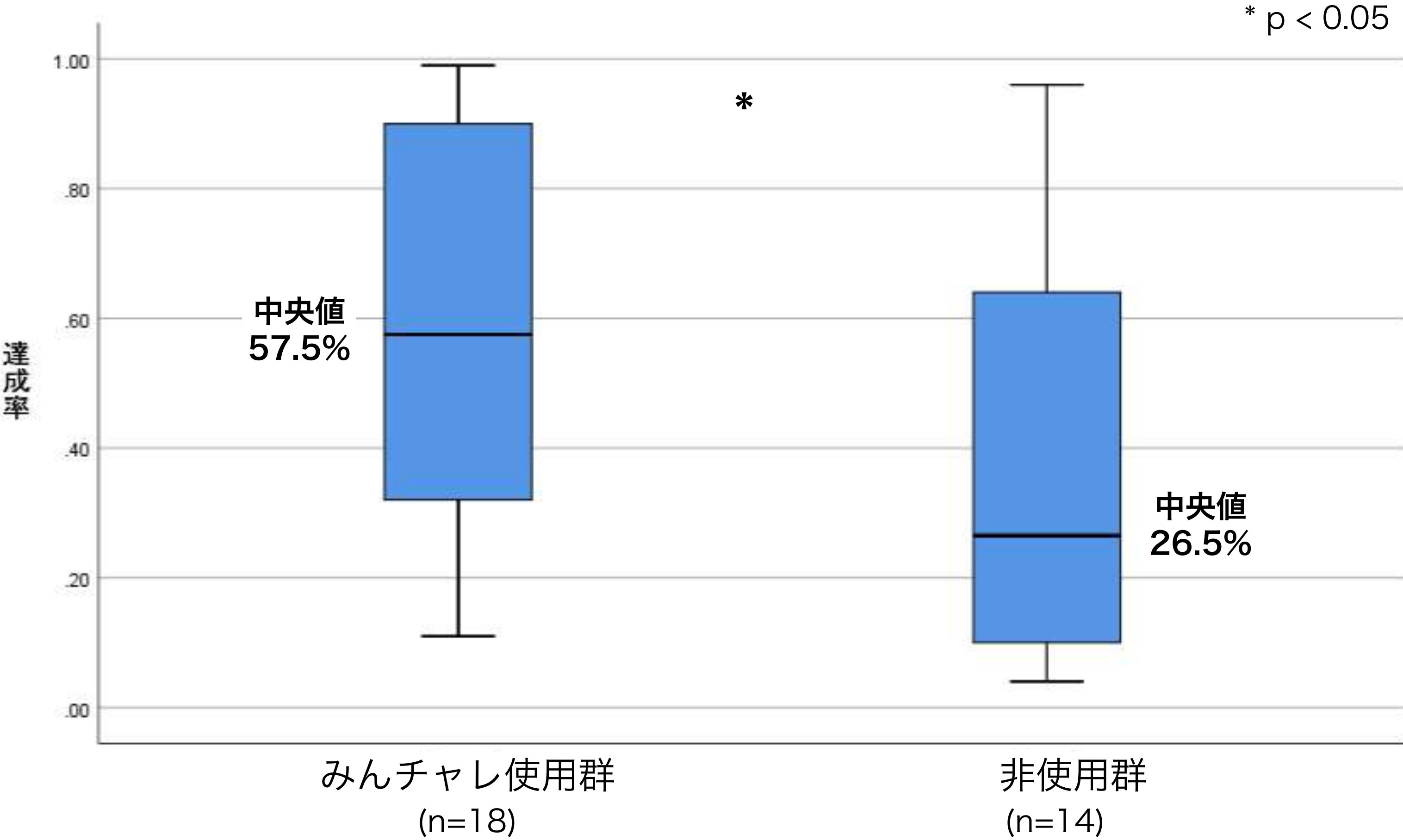
2019/12/06 藤沢市



2019/12/06 寒川町

結果：目標歩数の達成率（主要評価項目） - 3ヶ月実施

目標歩数の達成率は、みんなチャレ使用群は中央値57.5%となり、非使用群の26.5%と比較して有意に高かった。



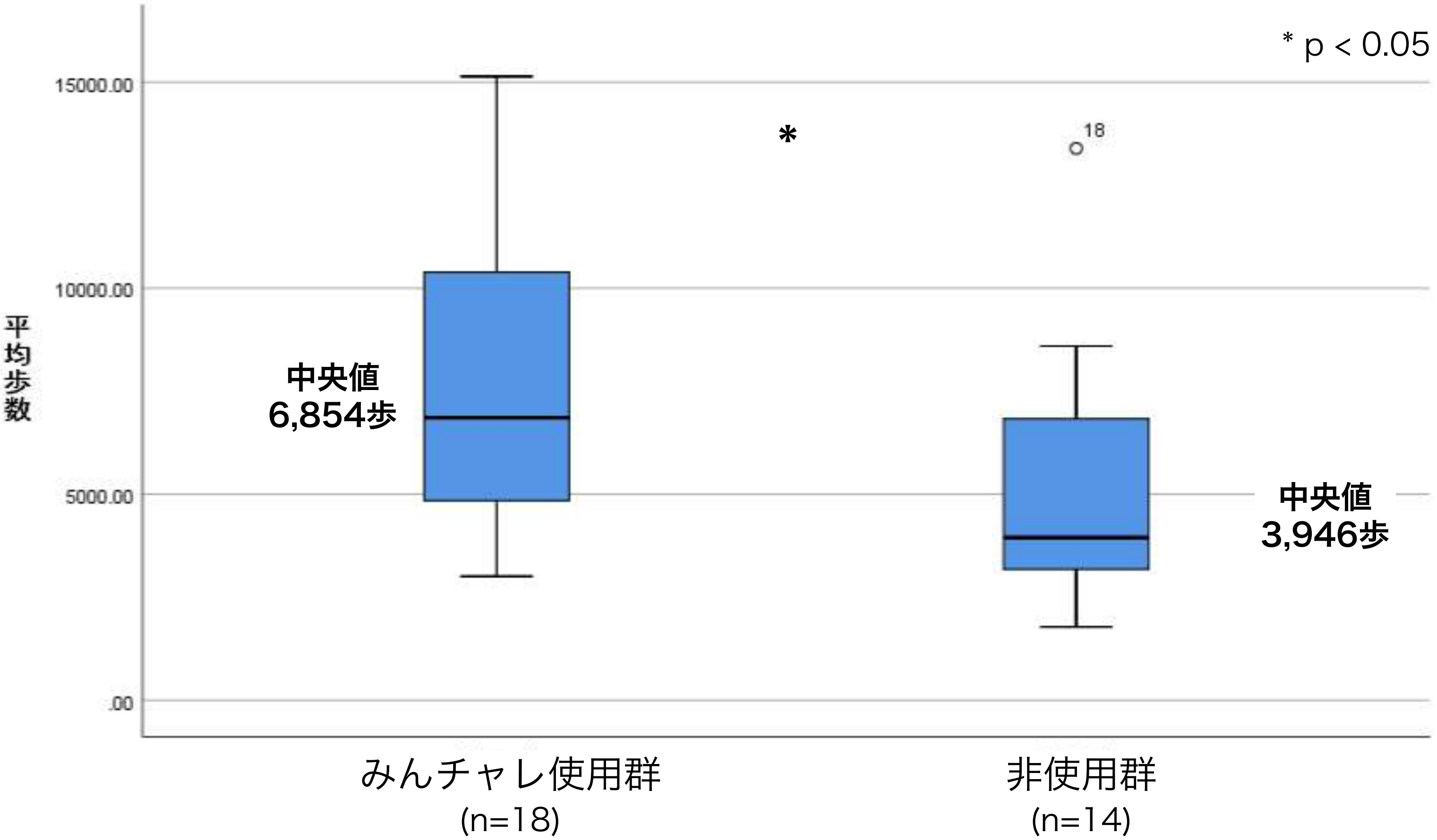
	みんなチャレ使用群	非使用群
n数	18	14
中央値 [%]	57.5	26.5

検定統計量	
有意確率	0.037

Fig.1 目標歩数の達成率（3ヶ月実施）

結果：平均歩数 - 3ヶ月実施

平均歩数は、みんチャレ使用群は中央値6,854歩となり、非使用群の3,946歩と比較して有意に高かった。



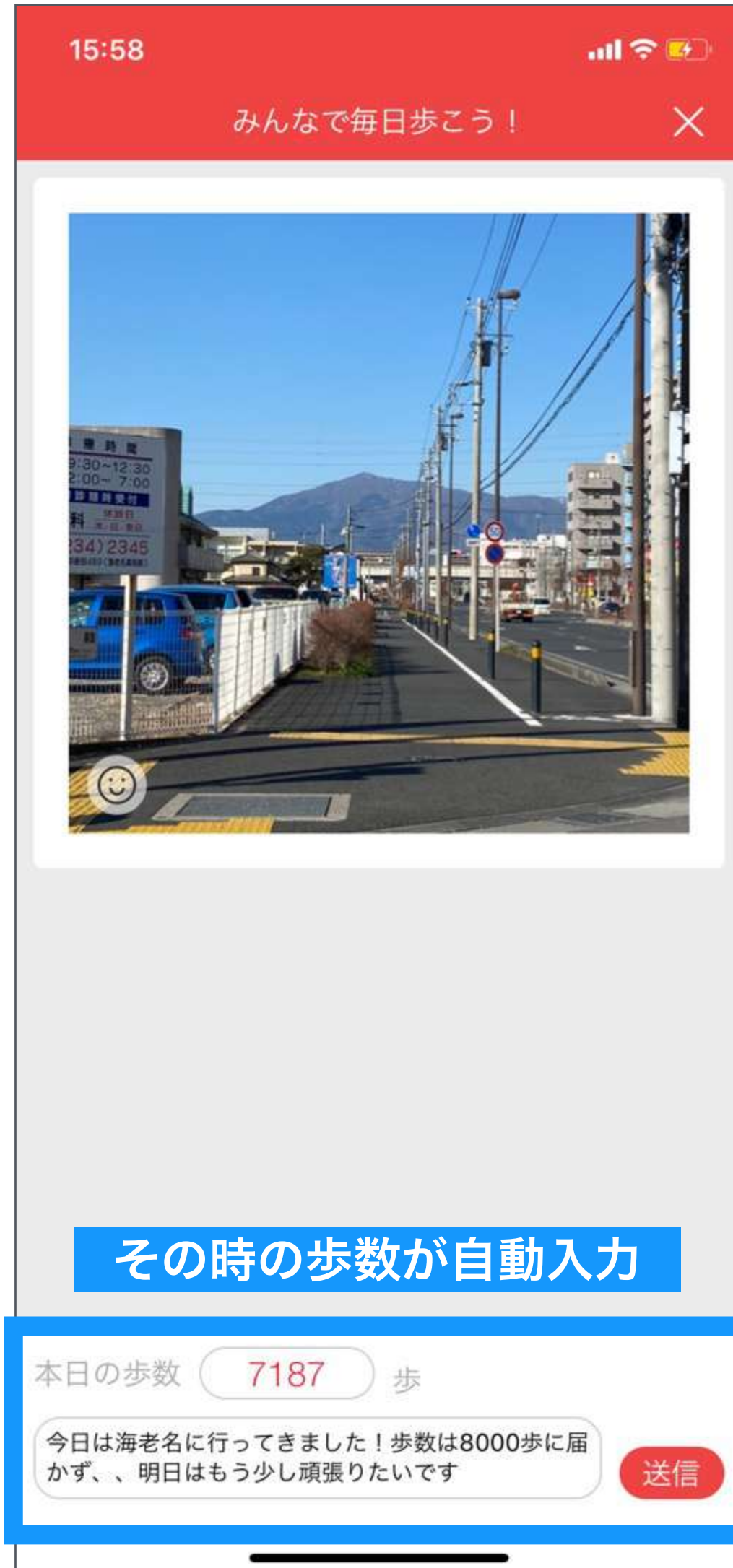
	みんチャレ使用群	非使用群
n数	18	14
中央値 [歩]	6,854	3,946

検定統計量	
	平均歩数
有意確率	0.034

Fig.2 平均歩数 (3ヶ月実施)

参加者の行動変容事例（初期：小さな成功体験の積み重ね）

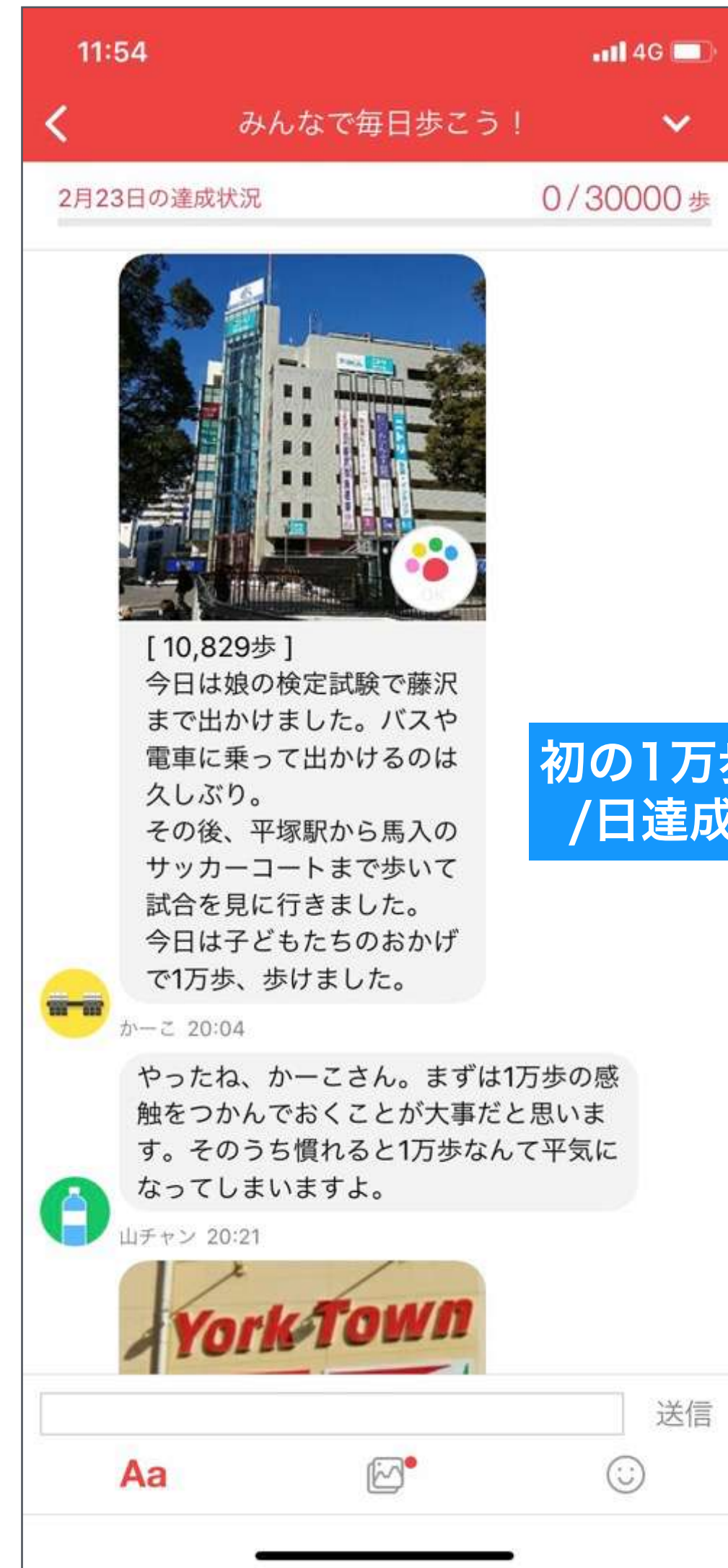
毎日の歩数の自覚



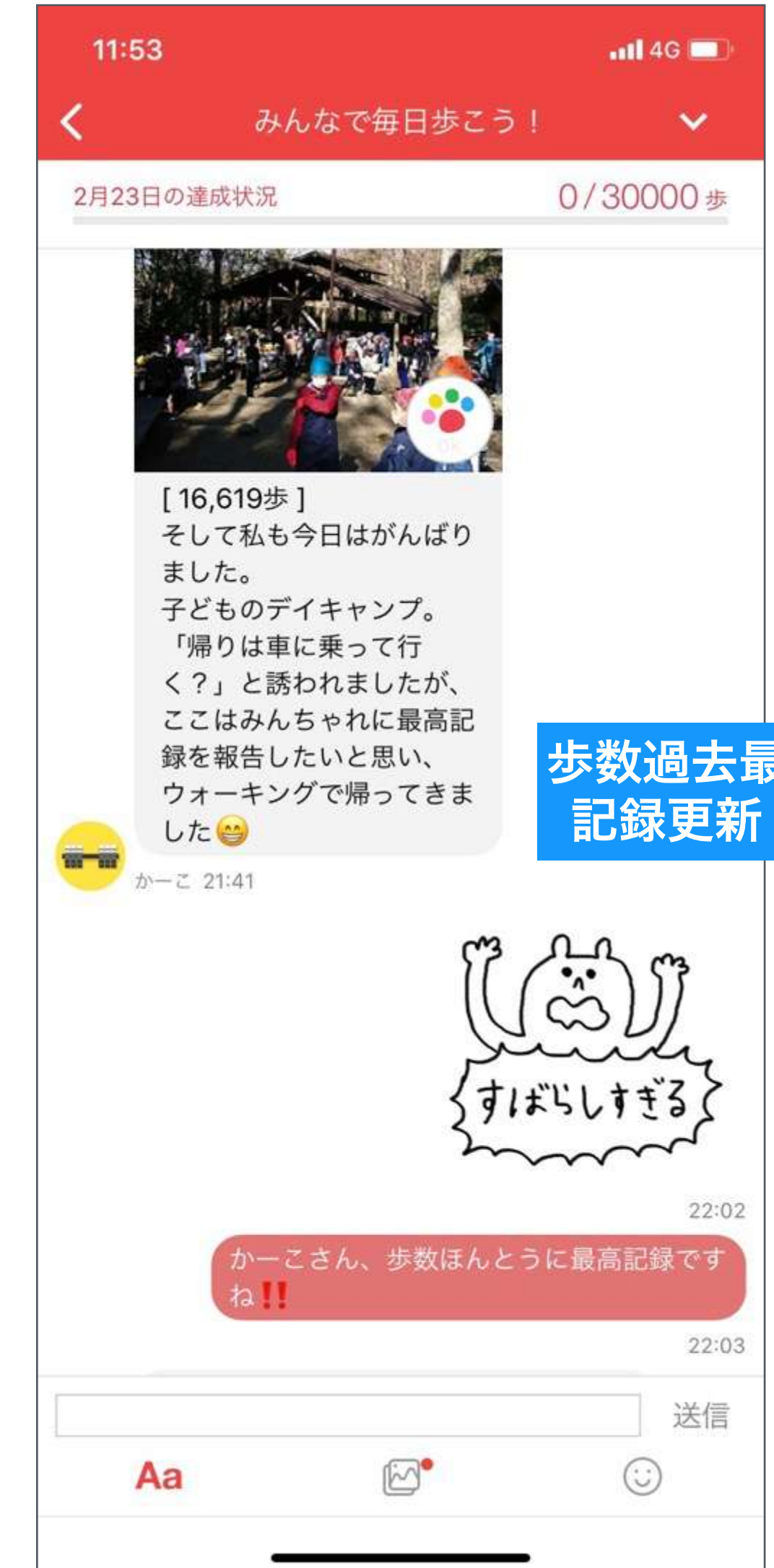
共通目標(5人で1日3万歩)により歩数を意識



1万歩の成功体験 + 仲間の励ましで行動強化



さらなる成果をチームに報告したくなり、行動変容



参加者の行動変容事例（中期：自分なりの習慣の確立）

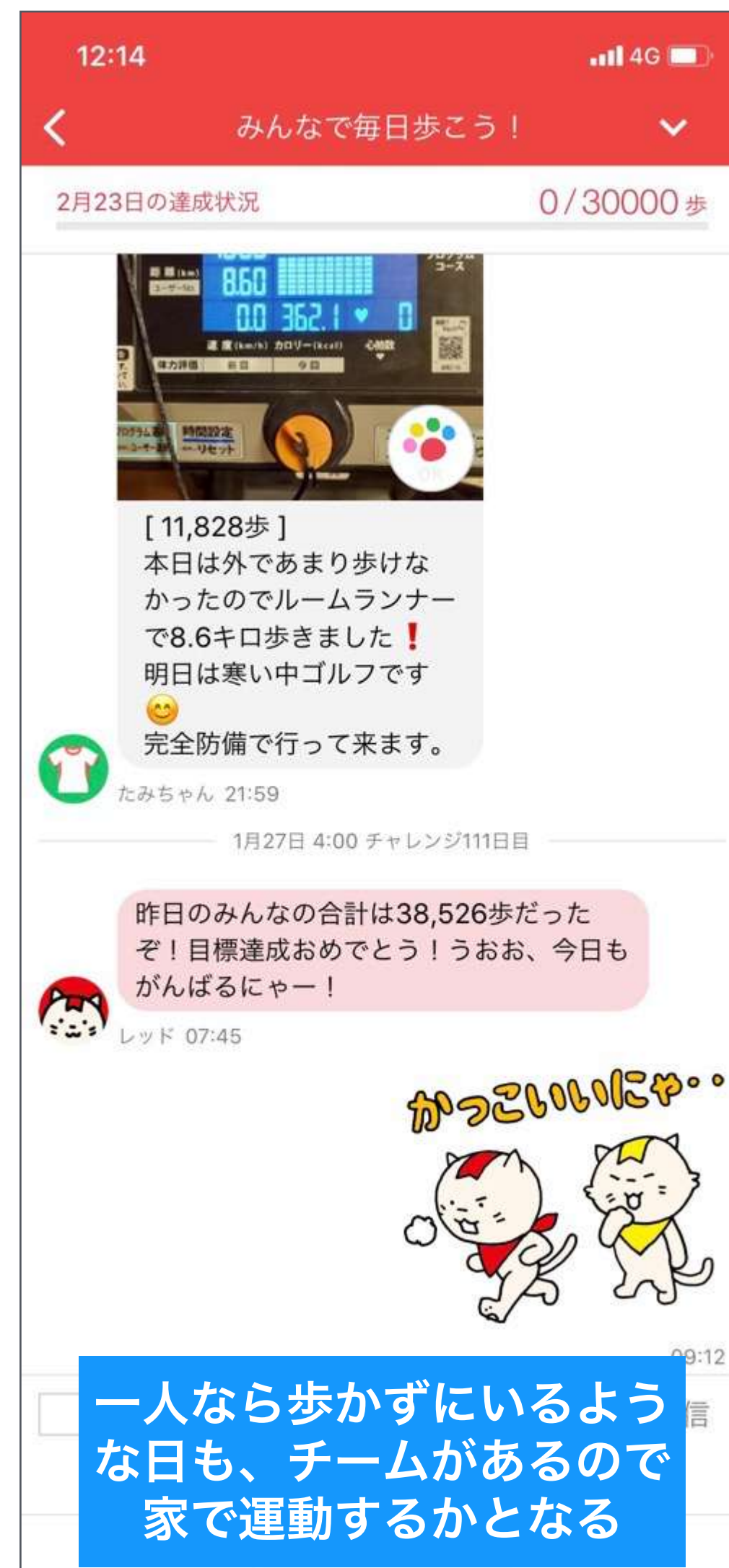
写真報告があることで
外出意欲が向上



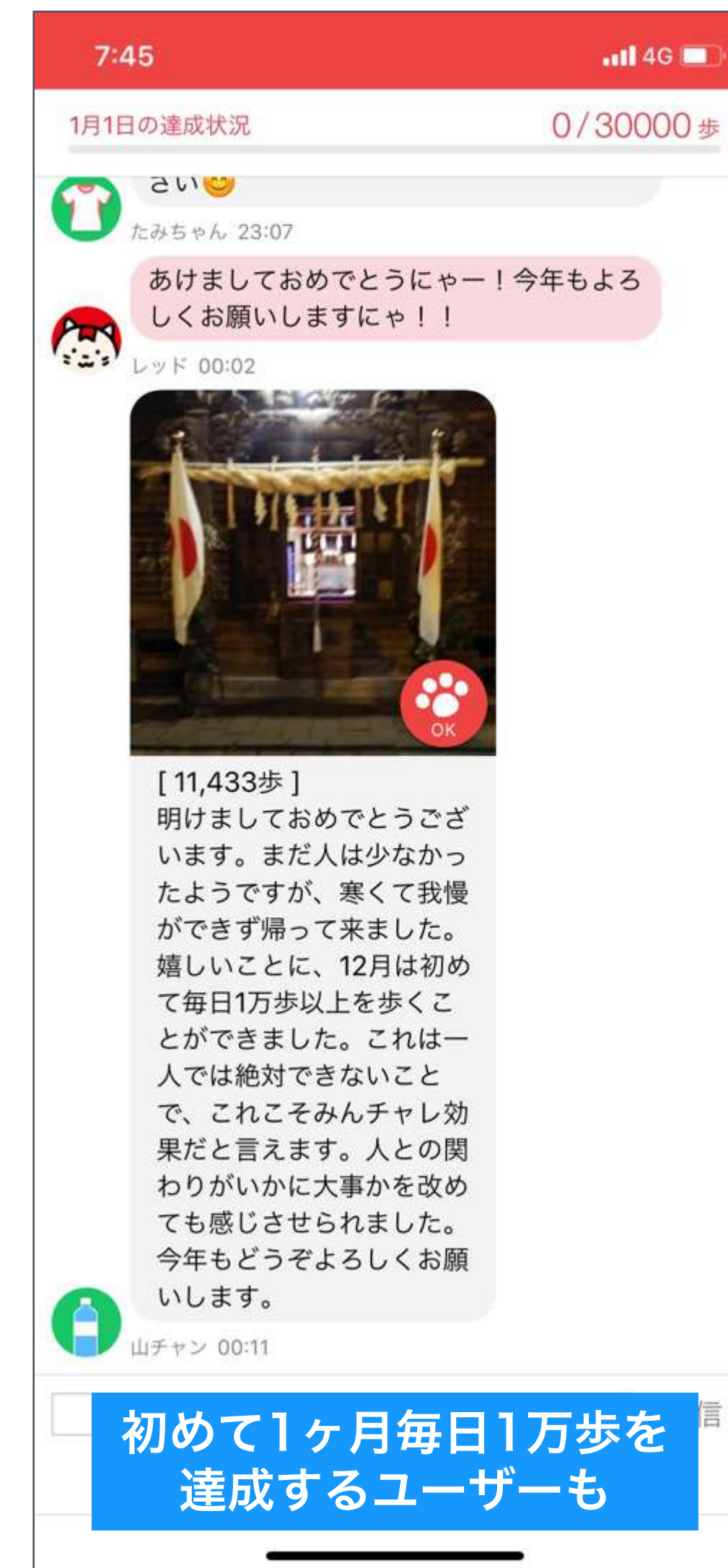
写真を撮る習慣で
周囲の変化に敏感に



サボりそうな日もチーム
があるので運動が続く



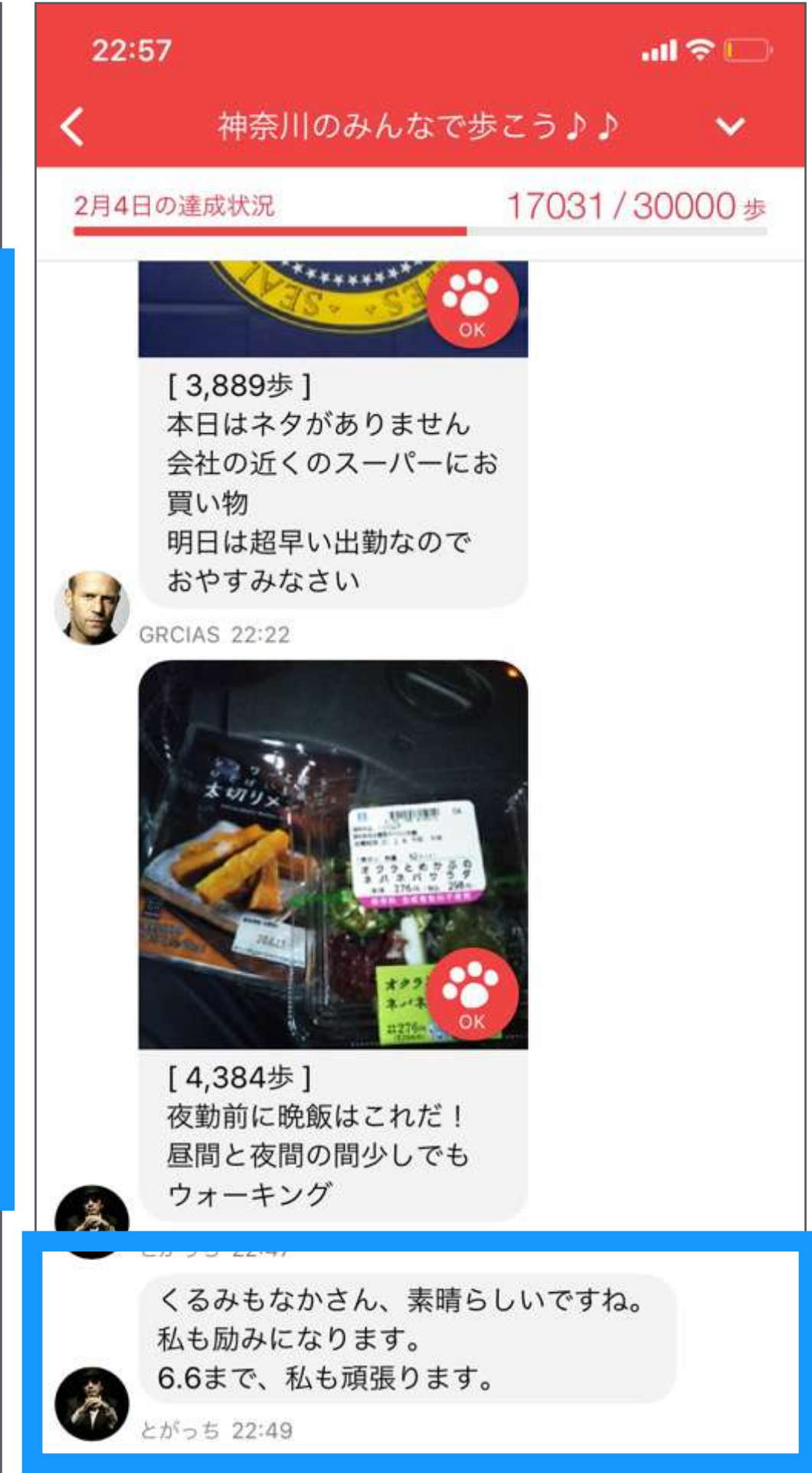
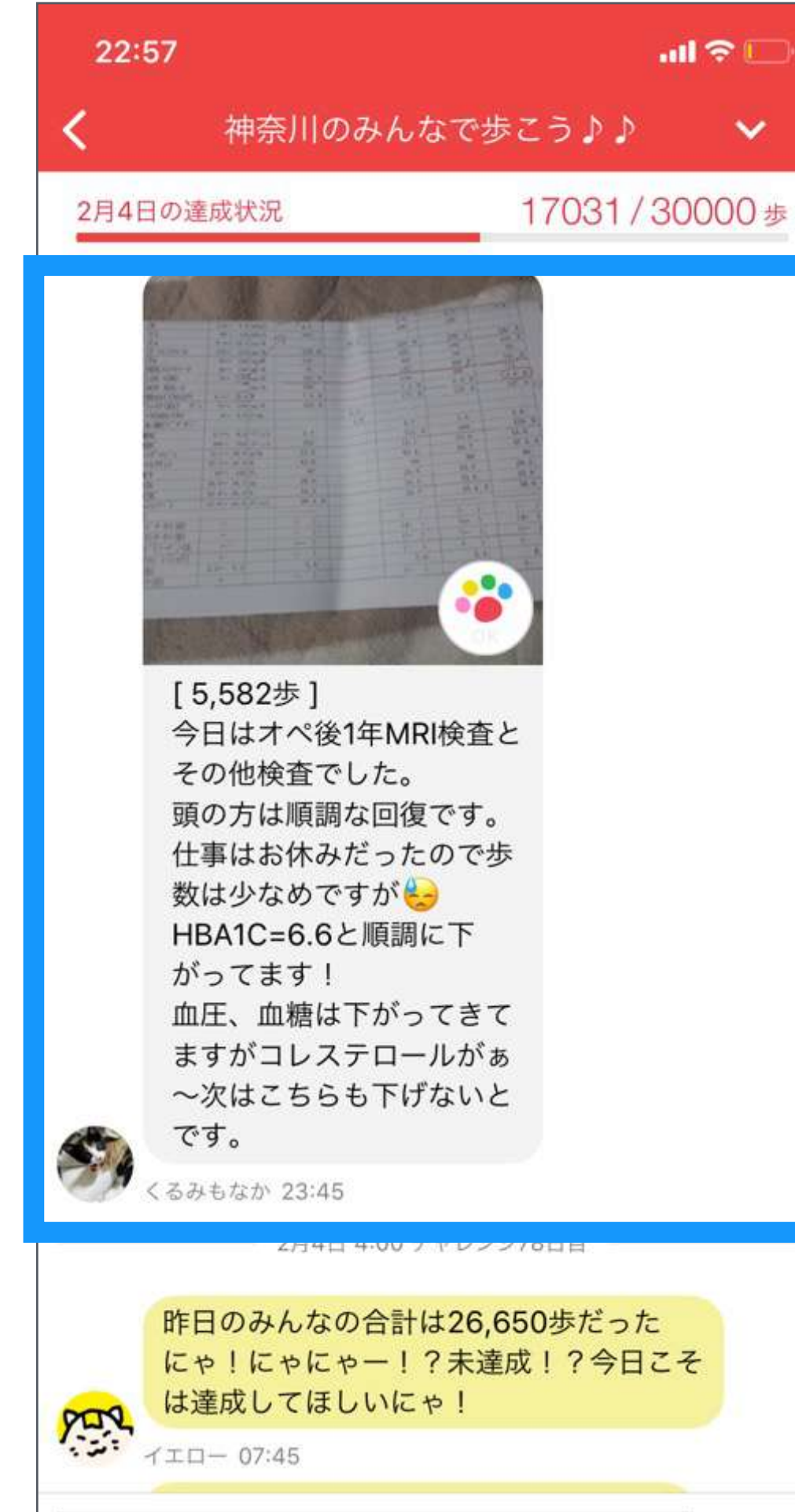
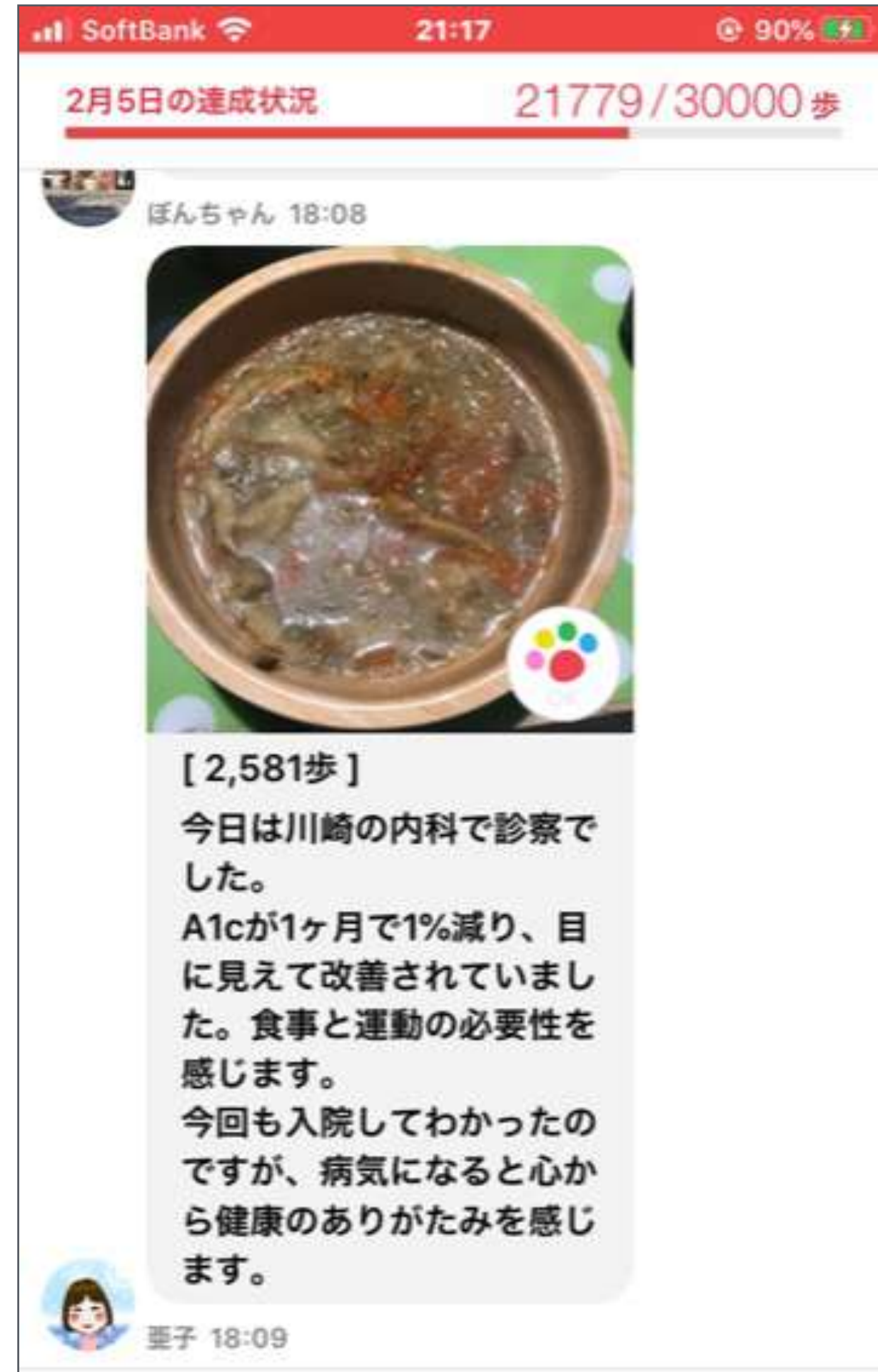
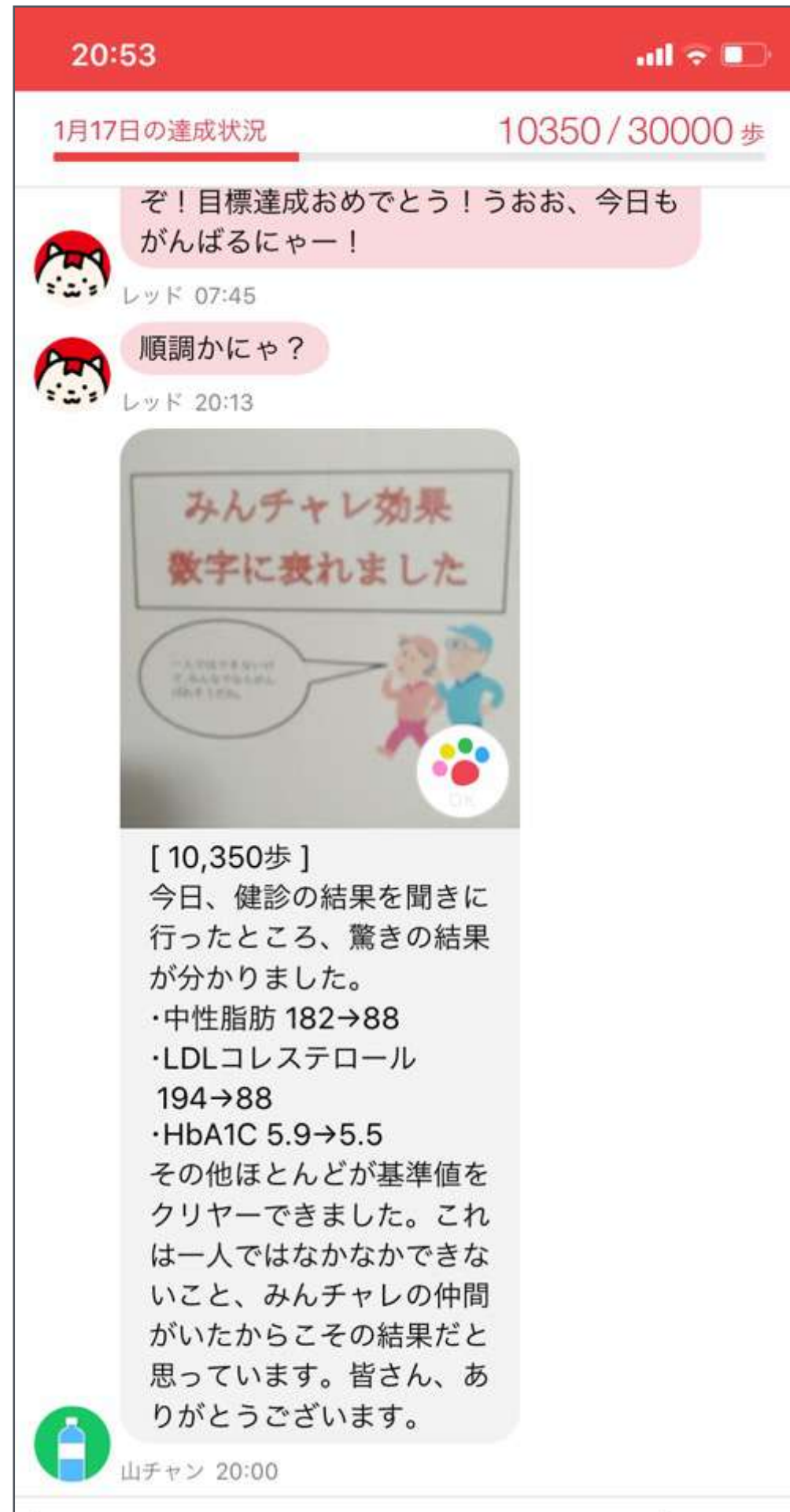
自分なりの運動習慣を確立
チームのおかげで継続



参加者の行動変容事例（後期：継続の成果を自分の体で納得→更に継続）

数値が改善し、チームに感謝を報告
自己肯定感が向上し、さらなる継続のドライバーに

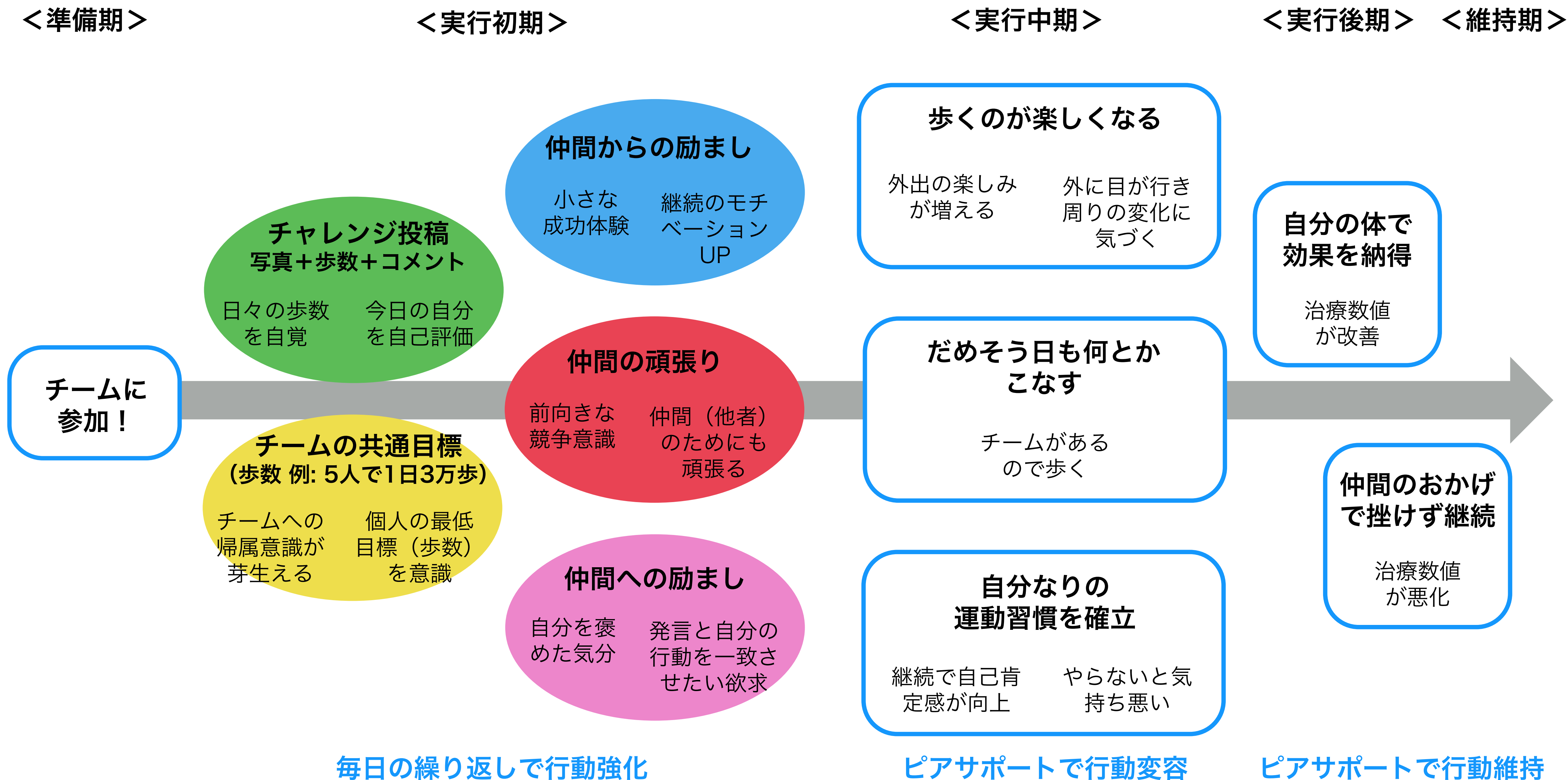
仲間の数値改善がチームメンバーの励みに



運動の効果を数値として自分の体で納得
チームメンバーへの感謝の念が湧き、感謝されたメンバー側も
他者への貢献欲求が満たされ、チーム全体がポジティブに

仲間の改善により、
自分もがんばろうという
気持ちが湧いてくる

考察：みんなチャレによる行動変容モデル 仮説



高齢者のヘルスケアアプリ利用の実効性

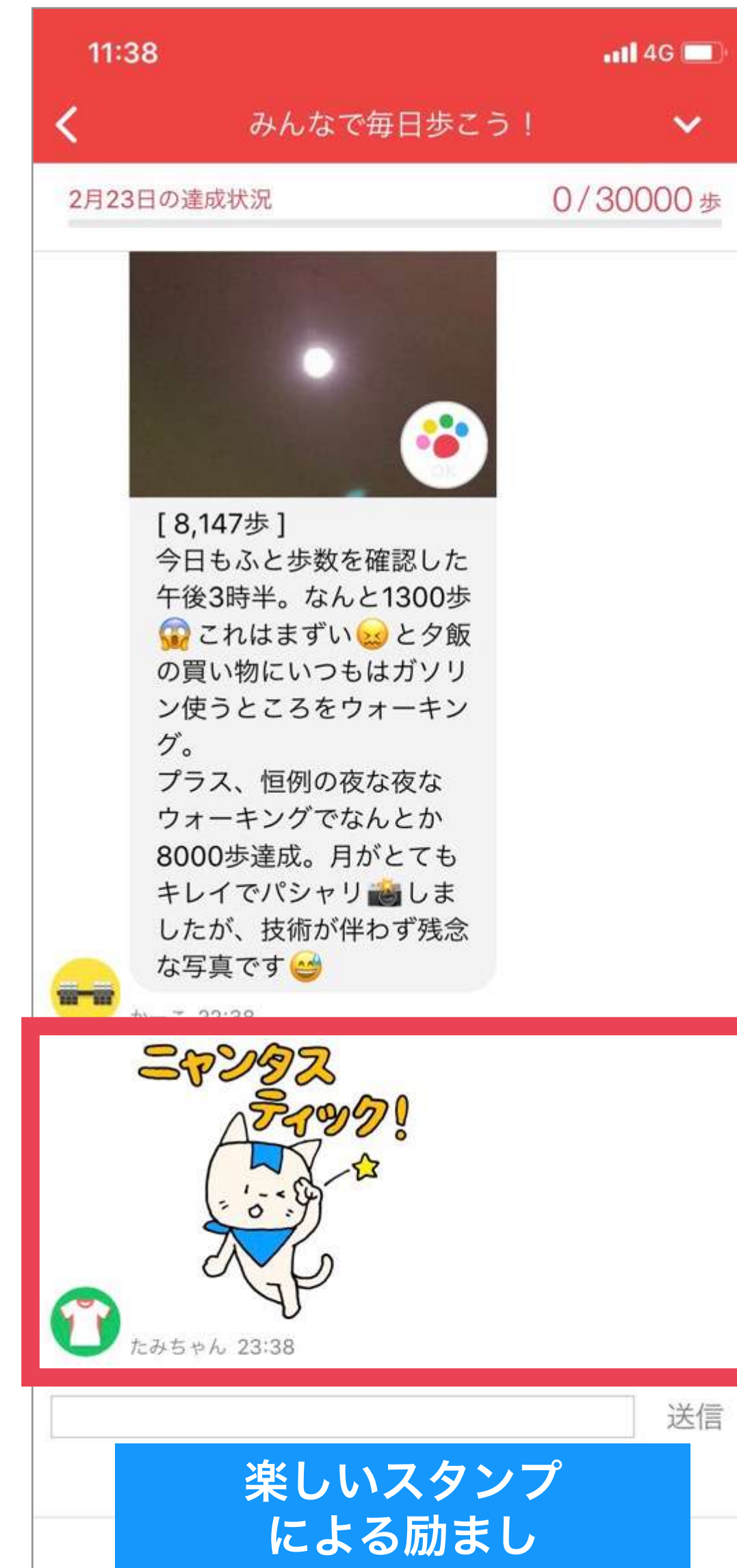
健康を入口に高齢者にアプリを案内し、健康意識を向上

- アプリの利用方法：要フォロー者は70代女性1名のみ（60代以上の参加者19名中）。
- 操作性はLINEと近いことから、アプリ初心者の70代でもすぐに慣れ、むしろ主体的に楽しんで使いこなしていた。
- 60代以上のアプリ使用は困難という当初の想定に反し、健康を入口にきっかけさえあれば、むしろいきがいの一つとなり得ることが判明。

自分のチャレンジ投稿以外のやりとりも活発

表4. みんなチャレ使用群の1日あたりの発言回数（スタンプ、メッセージ）

年代	性別	2019/10	2019/11	2019/12	2020/01	2020/02	期間平均
40代	男	0.0	3.3	1.5	2.0	2.8	2.4
	女	0.0	2.4	6.7	7.8	7.0	6.0
50代	男	0.0	0.0	3.8	5.4	6.7	5.3
	女	0.0	0.0	11.1	12.7	10.3	11.4
60代	男	2.3	6.8	9.4	9.4	9.8	7.5
	女	0.0	4.8	4.4	4.0	4.8	4.5
70代	男	3.1	4.4	4.5	3.7	3.9	3.9
	女	0.0	1.9	2.1	2.0	1.9	2.0



70代男性の投稿→

更なる医学的エビデンスの構築とビジネスモデルの社会実装検証、
認知度向上に向けた活動を加速していく

2019年（今年度）

紹介チャンネル別の
フィジビリティ
スタディ

2020年

ビジネスモデルの社会実装検証

参加率、継続率、課金率の検証

認知度向上に向けた提携先拡大
/紹介チャンネル別案内の磨き込み

Doctor to Patient：医療機関

BtoBtoC：

生命保険会社/製薬企業/健保組合

ヘルスケア企業との提携拡大

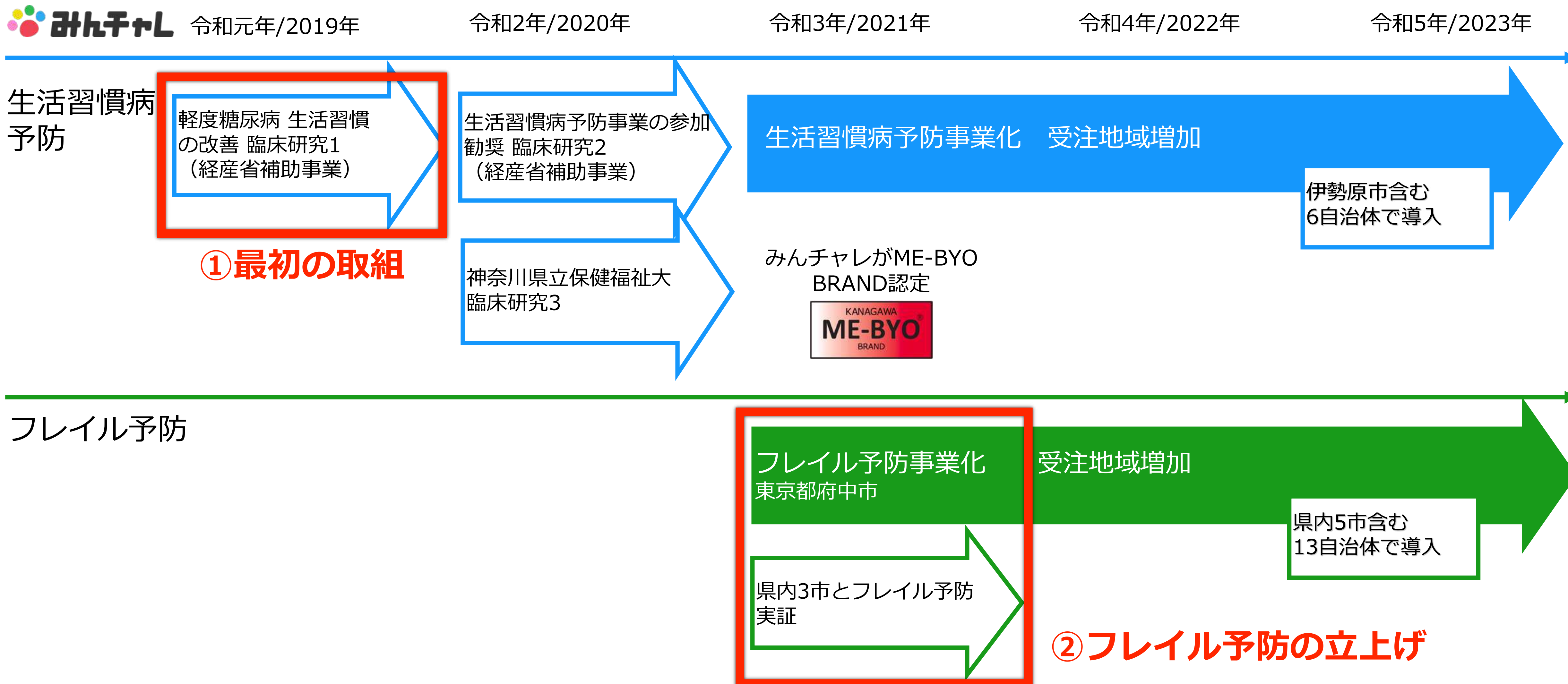
2023年度

国内糖尿病向け
アプリでシェア
No.1を目指す

医学的エビデンスの構築

習慣化アプリ「みんなチャレ」自治体連携事業の歩み

実証事業にて実績を作り、事業化につなげるの連続
ヘルスケア分野において「臨床研究」でのエビデンス構築の重要性を学ぶ





コロナ禍を契機に**深刻化した高齢者のフレイル状態**。
フレイル予防の継続とデジタルデバイドを一挙に解決する、
ウィズコロナ時代のフレイル予防ソリューションが求められている。



高齢者

背景
フレイル進行 体力低下、社会とのつながり減



解決すべき課題
介護予防に向けた身体活動の維持 社会的孤立の増悪、つながりの維持を阻む デジタルデバイド解消



通いの場

感染症蔓延時の代替策がなく、 通いの場の活動が停止した



介護予防を目的とした ウィズコロナ時代の通いの場の補強



自治体

超高齢化社会 <small>超高齢化社会</small> 高齢者人口増大による職員の不足



社会保障費の増大 効果的な介護予防事業が持続不可能に



デジタルピアサポートアプリ「みんなチャレ」

- 最大5人1組のチームで取り組み、助け合いを醸成する**唯一無二のアプリ**。
- 仲間と取り組むからこそその**圧倒的な継続率の高さ**。
- 都市部自治体で導入され、**フレイル予防やデジタルデバイド解消の事業成果あり**。

■ 習慣化アプリ



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





今後の展望（事業の発展性）

BtoG事業として全国自治体への普及を加速させ、

ICTを活用したフレイル予防の推進および社会保障費の適正化に寄与する。

（令和5年度に20自治体、令和6年度に60自治体の導入を目指す）

さらなる展開として、**成果連動型契約方式（PFS）での事業実施**を目指す。

■ ビジネスモデル（BtoG事業）

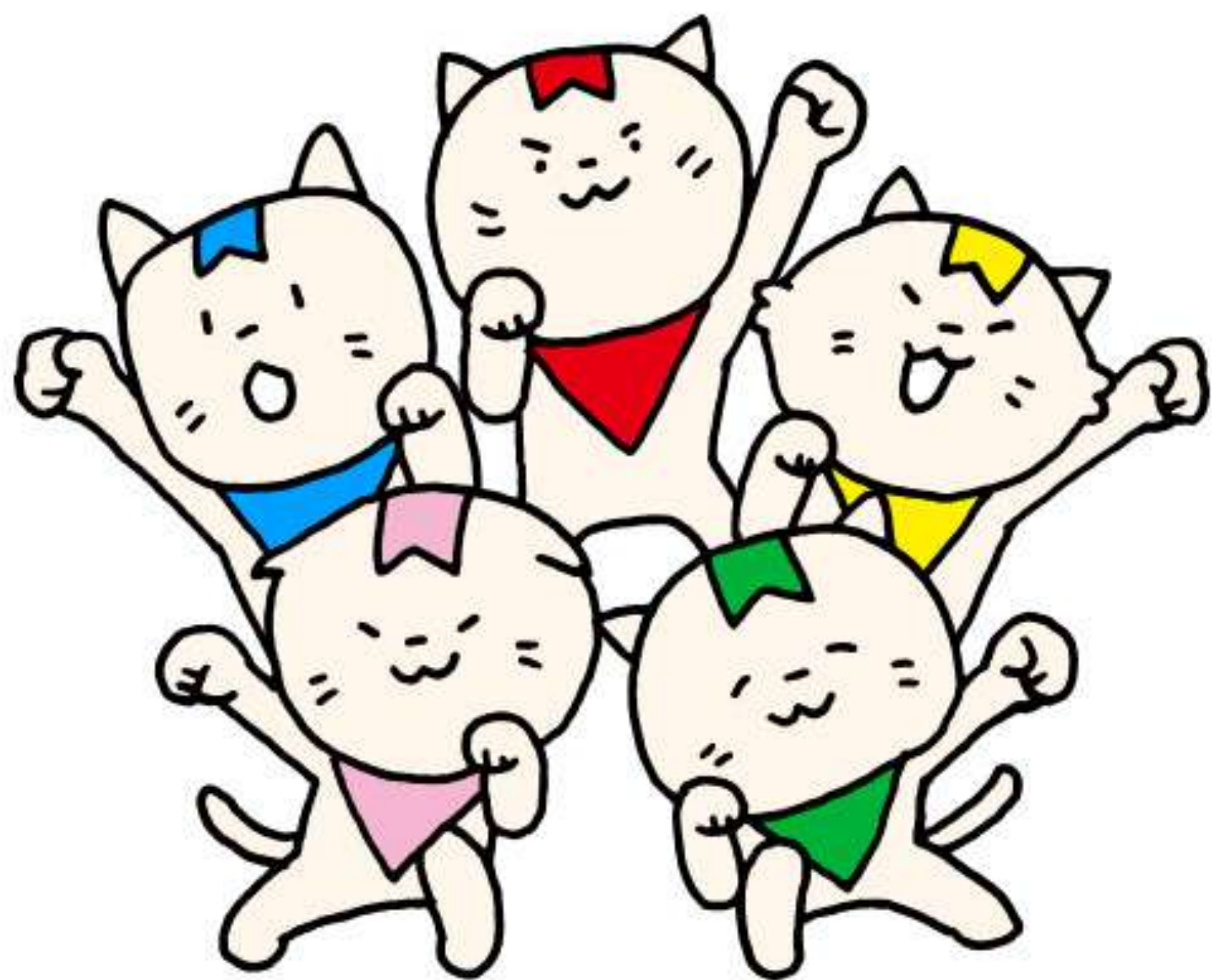




ロジックモデル（社会的インパクト創出）

みんなチャレフレイル予防事業の普及には、**エビデンスの創出による信頼獲得**が不可欠。
本事業で有効性を証明し、将来的に社会的インパクト創出を目指す。





まだまだ志半ば…
社会実装にチャレンジ中！

ピアサポートによる行動変容を
信じて社会実装を推進する
パートナーを募集しています！

