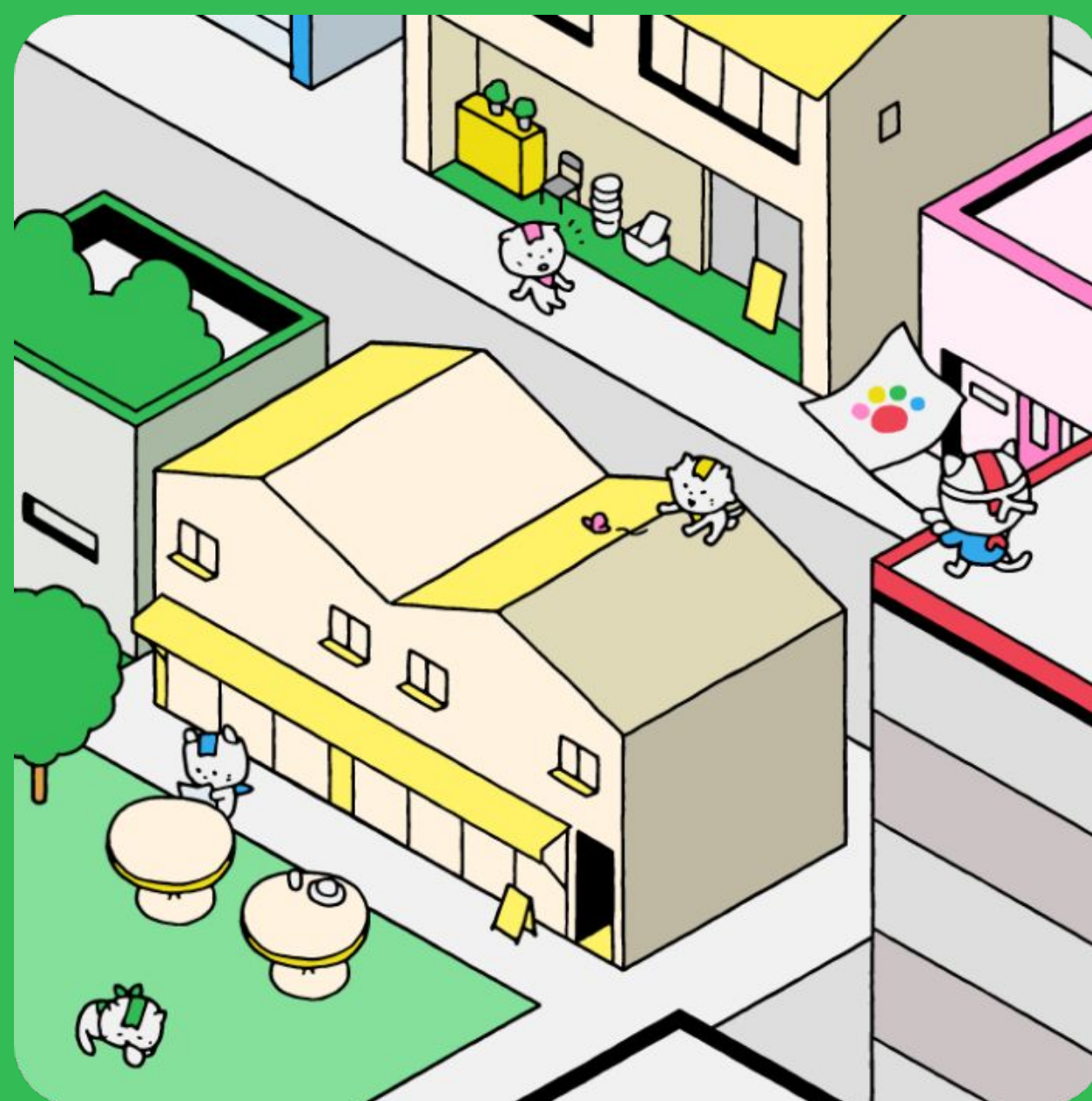


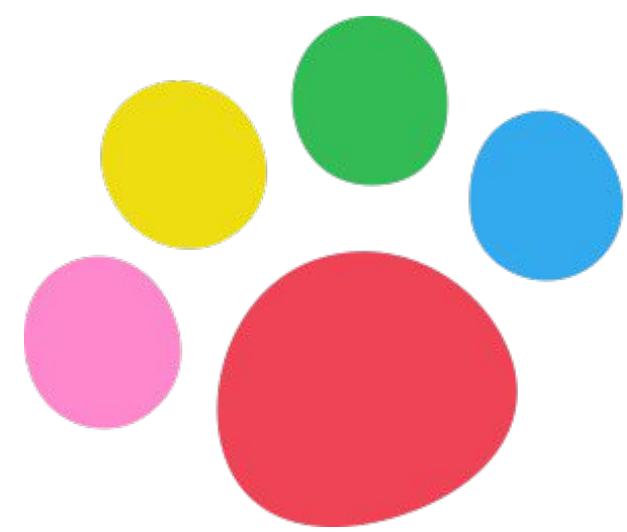


健康アプリ自治体事例紹介

2026年6月30日 / 7月1日(録画配信)

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

仲間と楽しく取り組める、継続率の高いアプリ



あなたをつくる、習慣をつくる

みんなチャレ



1人で頑張り
続けるのは大変...



同じ目標を持つ
5人1組のチームに参加



チームに頑張りの証拠
を写真で報告！



仲間がいるから
習慣がつづく

ユーザー数

170万人
突破！

実績

各アプリストア平均レビュー

★ 4.7

Google Play ベストアプリ

🏆 3 回受賞

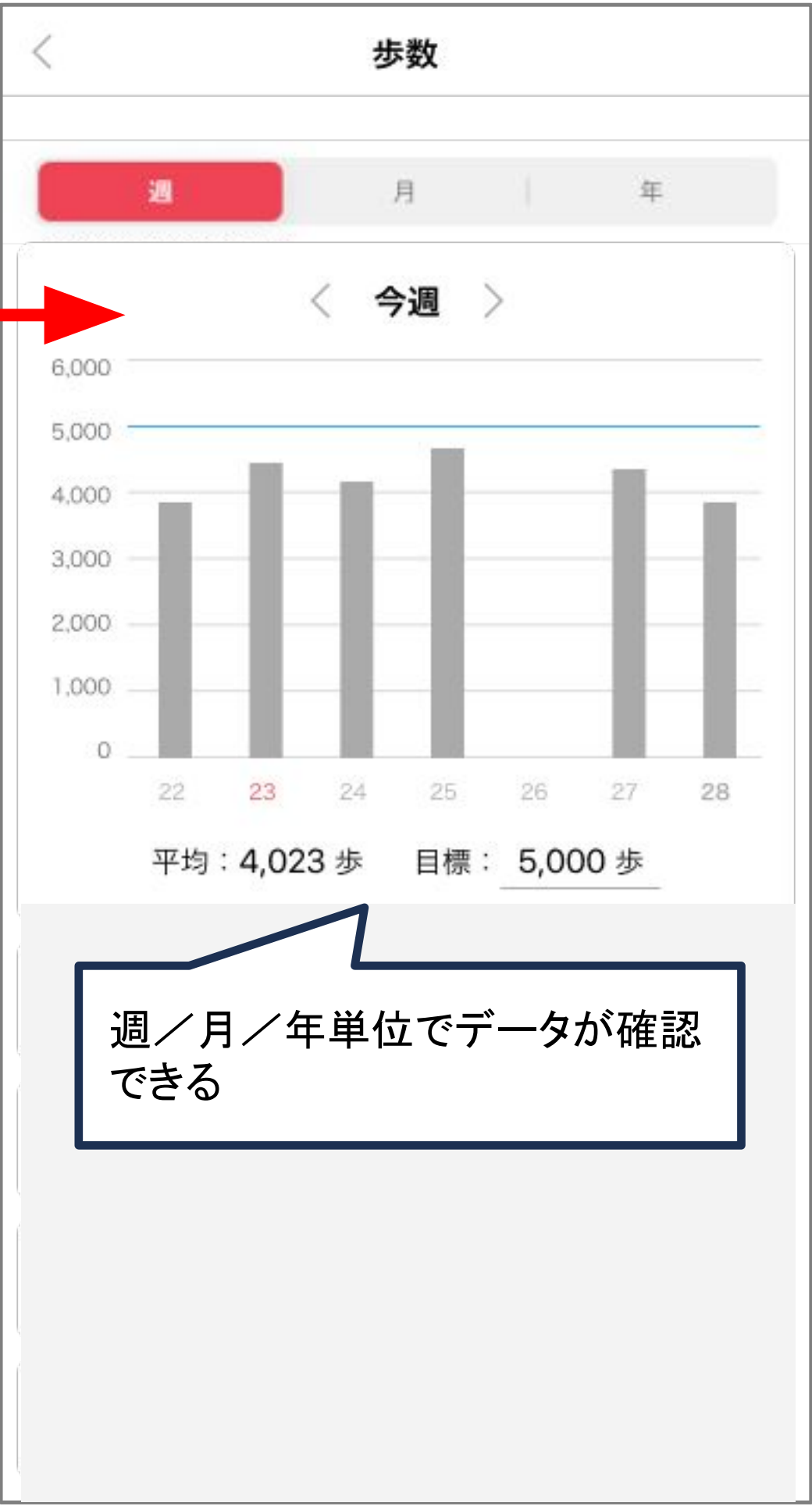


厚労省
健康寿命をのばそう!
アワード
優良賞

令和5年版
厚生労働白書 掲載

健康データ記録画面(ひとりで取り組む)

健康データトップ画面



ひとりで頑張りたい派の人は…
チームに参加せずに
まずは気軽に一人で行き組む
ことからスタートも可能！

point!

みんなチャレ単体で歩数計測が可能！

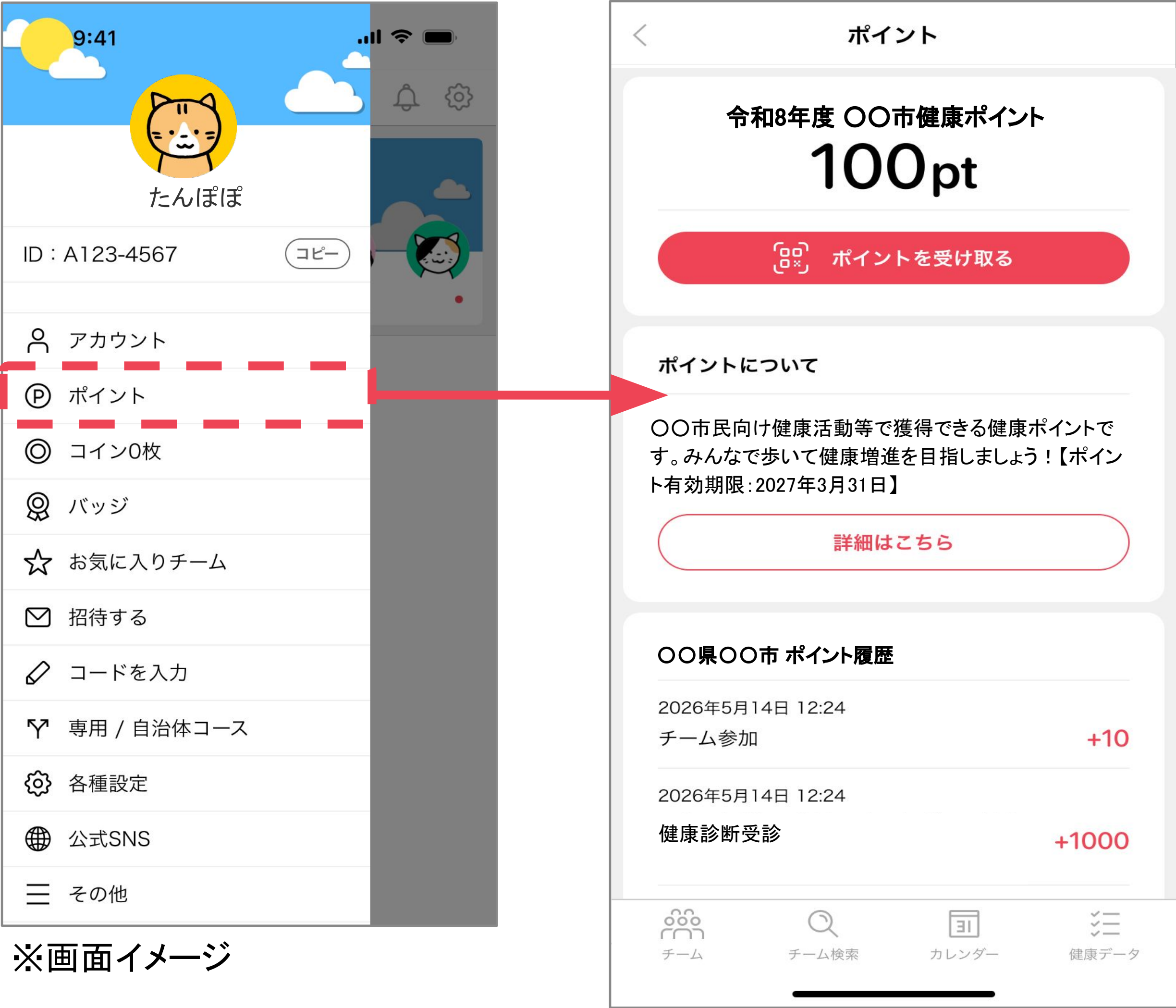
手間なし : Google Fit等の 外部アプリを別途
インストール不要(単体で計測可)

拡張性あり : ヘルスケア/ヘルスコネクトとの
データ連携も選べる

登録可能なデータ

歩数、体重、睡眠時間、食事、血圧
※週／月／年単位グラフも確認可能

健康ポイントやボランティアポイントに活用可能
健診受診、イベント参加、健康に関する活動、歩数など、市が指定する取組にポイント付与が可能！

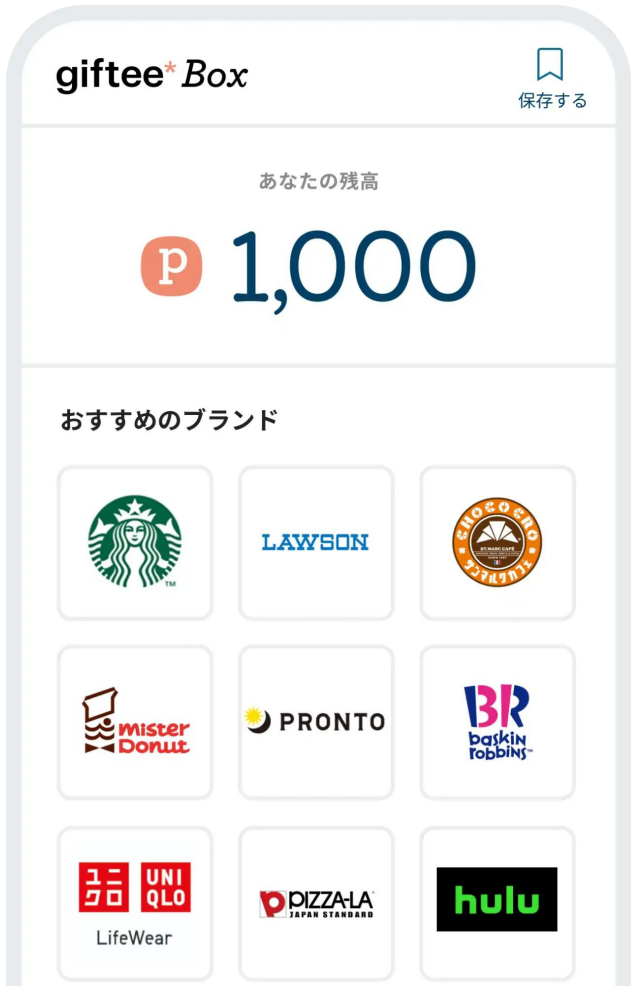


ポイント付与方法

付与種類	概要
イベント参加・健康活動	QRコード読取でポイント付与 健康診断やイベント参加、ボランティア活動、健康活動等
歩数	歩数に応じたポイント付与

ポイント交換方法(年度末)

所定のポイント数に達したユーザーを対象に抽選。当選者にデジタルギフトを提供！



仲間と取り組む「チーム機能」 **（ピアサポート※）** ※ピアサポート…仲間同士の支え合い
一人では続けにくい健康づくり、
仲間の存在によって自然に、楽しみながら継続できる環境を提供
多世代交流、コミュニケーション活性化など、**こころの健康**にもつながります

チーム機能の仕組み

Step1: 5人1組でチームを組む

自治体様だけの専用ページでウォーキングリレー※ができる！

※チームで決めた合計目標歩数にチャレンジする

1チーム5人まで

Step2: 毎日仲間に写真を送る

写真を投稿
お花、風景などなんでもOK

歩数は自動反映

メッセージも送れる

Step3: ピアサポートで楽しく継続

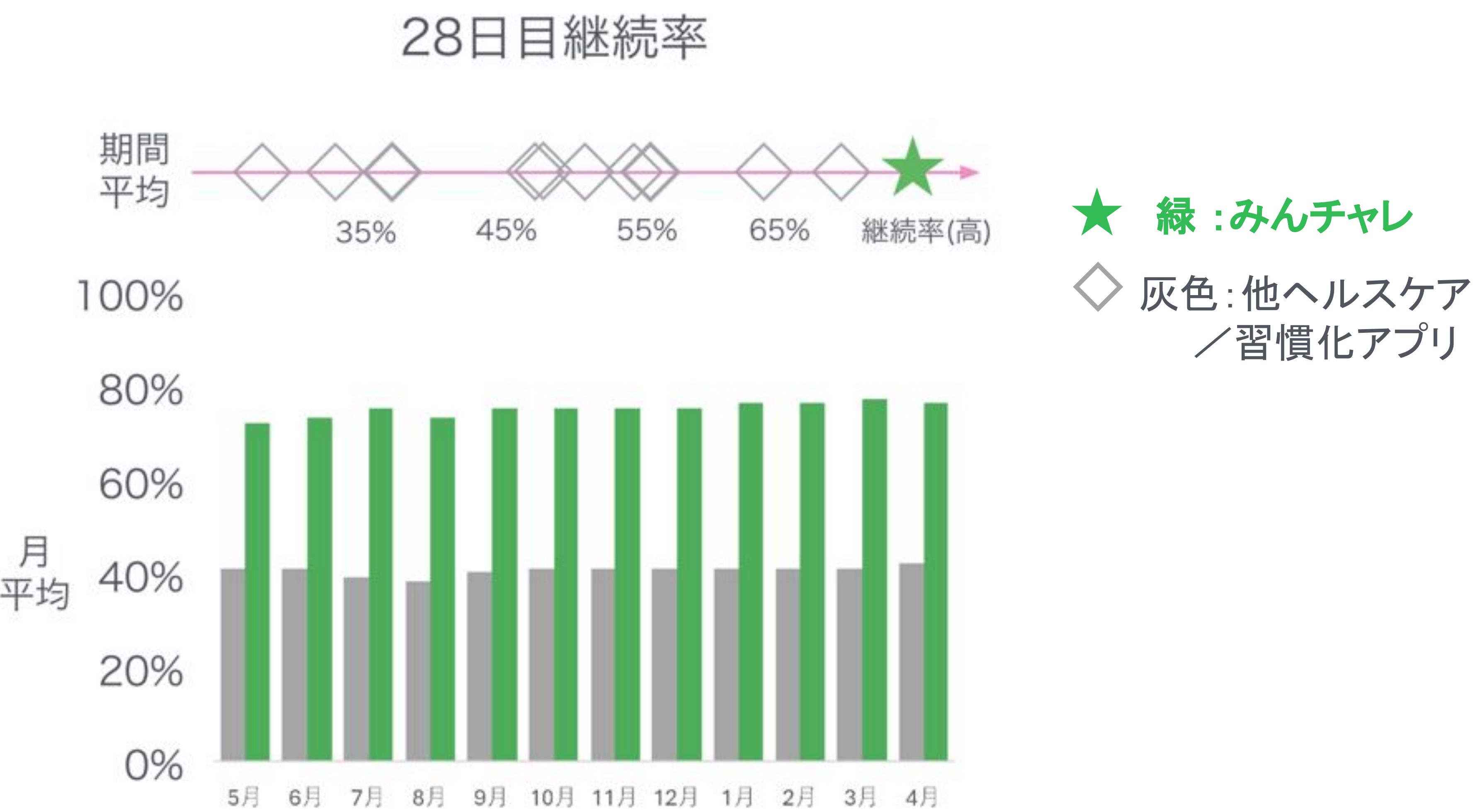
AIボットのサポート

仲間からの承認
OKボタンで
コインが貯まる
ゲーミフィケーション

いいね！

他のヘルスケアアプリと比較して**圧倒的に継続率が高い**（他社平均値比約2倍）

全アクティブユーザーがN日後にアプリを起動した割合を継続率として計算



※アプリストアより提供(2020年4月時点データ)

みんなチャレによる 行動変容の効果が医学的研究で証明 されています

査読付き論文 ※ 13本 複数分野での医学的エビデンスを保有

(生活習慣病対策: 禁煙3件、糖尿病4件、フレイル予防4件、健康づくり2件、2026年6月時点)

※査読付き: 学術掲載論文が専門家(レフェリー)の審査を通過し、掲載に値すると認められた信頼性の高い論文のこと

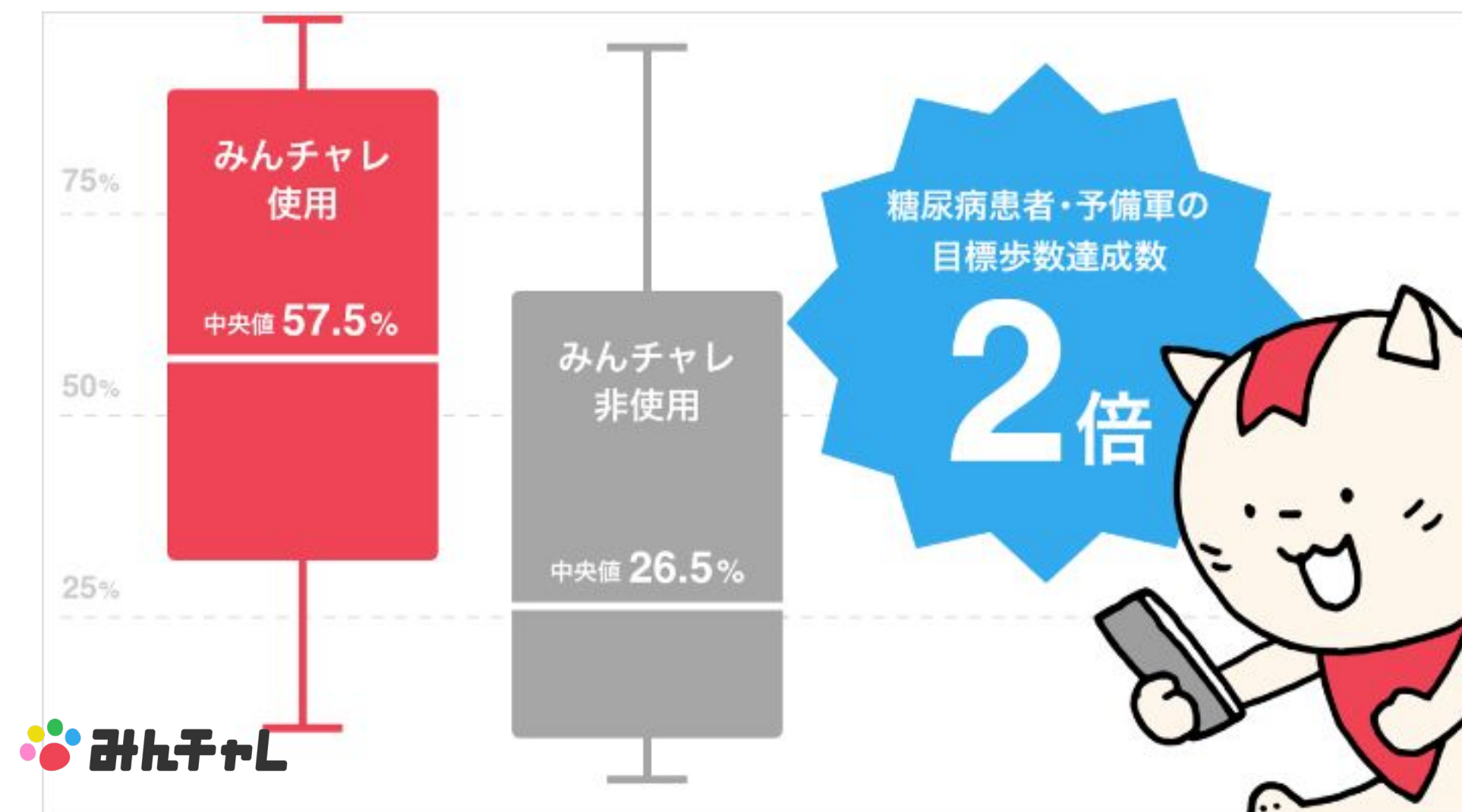
研究業績



研究結果①: 糖尿病患者・予備軍の歩数

(東海大学、神奈川県)

歩数アプリ利用群と比較し、みんなチャレ利用群で
平均歩数・目標歩数の達成率が有意に増加



論文URL <https://formative.jmir.org/2025/1/e75953>

研究結果②: 高齢者の歩数

(千葉大学、東京都墨田区・千葉市老人クラブ)

みんなチャレ利用群と歩数アプリ利用群を比較
みんなチャレを使うと12週後の1日歩数が579歩増加

スマホでの「仲間同士の励まし合い」が
高齢者の歩行量を増やす

条件 (墨田区・千葉市在住の60歳以上の高齢者156人を対象とした調査)



論文URL <https://www.jmir.org/2026/1/e75708>

全国**50自治体・団体**にて**複数領域**の自治体事業実績あり
健康づくり、発症予防・重症化予防、フレイル予防・デジタルデバйд解消など

主な導入自治体（2026年6月時点、一部抜粋）				健康づくり(ウォーキング等)	発症予防・重症化予防		フレイル予防
自治体名	人口	自治体名	人口	自治体名	人口	自治体名	人口
静岡県	－	神奈川県	－	東京都府中市	26万人	千葉県匝瑳市	3万人
広島県三次市	5万人	山梨県	－	東京都港区	26万人	山梨県笛吹市	6万人
山形県長井市	2万人	熊本県	－	東京都台東区	21万人	山梨県大月市	2万人
神奈川県山北町	9,400人	神奈川県伊勢原市	10万人	東京都品川区	41万人	熊本県水俣市	2万人
鹿児島県宇検村	1,600人	岡山県早島町	1万人	東京都清瀬市	7万人	山形県遊佐町	1万人

自治体事業での主な受賞歴等



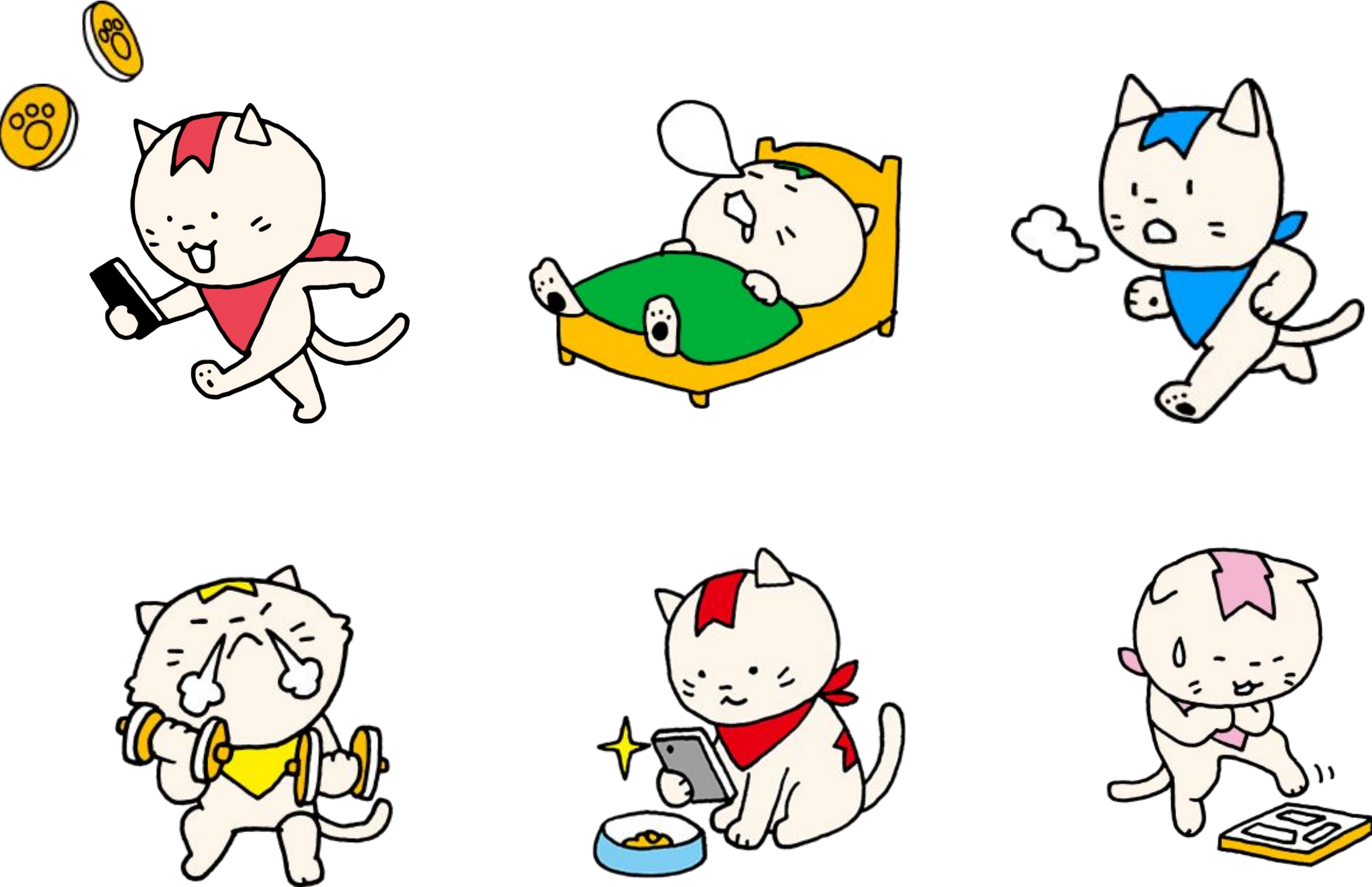
厚生労働省
健康寿命をのばそう！
アワード
優良賞

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
第84回日本公衆衛生学会（2025年10月）
優秀演題賞（高齢分野みんチャレ研究発表）

全世代の健康づくり、高齢者のフレイル予防から糖尿病・高血圧対策まで幅広い事業で活用可能

全世代の健康づくり事業



健康データ(歩数・食事・睡眠・体重など)記録や健康ポイント

高齢者 介護予防・フレイル予防
デジタルデバйд解消事業



国保保健事業



発症予防・重症化予防
糖尿病／高血圧対策

特定保健指導

自治体事例紹介

介護予防・フレイル予防

リアルとデジタルのハイブリッドでフレイル予防行動の自走をサポート

チームの支え合い(ピアサポート)とコールセンターで継続、年に一回は大交流会で集まります。

事業周知

広報誌

地域包括支援センター
通いの場

スマホ教室
スマートフォン体験事業

老人クラブ

利用者からの口コミ
紹介

チャレンジ期間

講座1回目

利用1週間

講座2回目

習慣化・継続利用

始めるきっかけ 使い方教室(リアル開催)を実施

教室参加者同士その場でチームを組み、アプリの使い方を学習



チームで継続

チームで目標歩数の達成を目指す
たまにチームでランチなどリアル交流



大交流会

継続促進

年1回(年度末)のリアル交流会で継続を後押し



表彰式で
モチベーション
を維持



コールセンター(電話サポート)

使い方の支援にとどまらず、デジタルデバйд解消・コミュニティ形成に寄与
チーム参加で人とのつながり形成、サポーター養成で持続可能な体制を構築

アプリの使い方説明会

point1

参加者のレベル別講座で、習熟と習慣化まで徹底サポート
スマホ習熟度別カリキュラムをご用意

習熟度高 規模説明会：既に健康アプリを利用中の方

習熟度低 合型講座：後期高齢者中心、スマホに不慣れな方

認知フェーズ：1回目

- 基本操作を練習



実践フェーズ 1週間実践

- 写真撮影
- 写真送信
- 文字入力
- チャットでやりとり

深耕・自走フェーズ：2回目

- 操作の復習、感想の共有



自走化・教え合い

デジタルサポーター研修

point2

サポーター養成実績多数！
活躍の場を提供

持続可能な運用体制構築（地域自走化）
前期高齢者や介護サポーターが担うことで住民参加型による普及促進とコミュニティを強化し
地域自走化が可能



利用者向けサポート

問い合わせ対応：あらゆる世代に寄り添う2通りのサポート体制をご用意

サポートコールセンター：高齢者やデジタル弱者の方も安心！お電話で解決！（平日10時～17時）

アプリ内お問い合わせ：気軽にいつでも問い合わせいただける（24h365日）

年間を通してアプリ内イベントを実施し継続を支援！ 各世代の興味に合わせた楽しい企画



目標達成イベント

限定イベント時はチームでチャレンジ！
ガチ勢集まれ！
目標達成チャレンジフェス 
筋トレやウォーキングなど
目的別チームで期間限定チャレンジ
匿名で気軽！職域チームで参加も楽しい



本日もお疲れ様でした～！
今日でスタートして1週間になりました！
連続達成記録を伸ばしていてみんな凄いですね 



弊社用意のご褒美(デジタルギフト)で 無関心層も呼び込める！



ウォーキングイベント

気軽に楽しめるウォークイベント
初夏のみんなチャレ旅！
みんなでめぐる世界旅行 
チーム参加者の歩数で期間中の
到達地点を定期報告
楽しみながら歩数を意識！

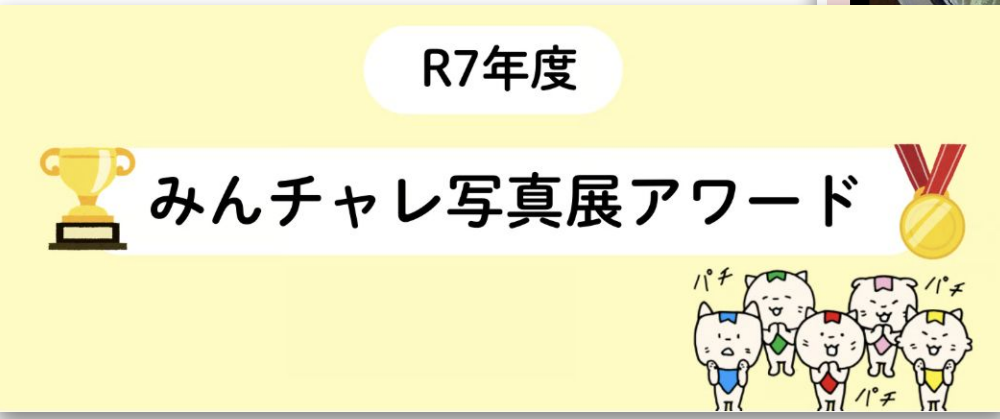


みなさんの合計歩数が2,400万歩を超えました 
ボリビアのウユニ塩湖に到達です 
鏡のような湖面に空が映り込む絶景。まるで異世界に迷い込んだような不思議な感覚を味わえますよ！



写真イベント

全国にまちの風景を届けられる！
得意の写真を披露！
オンライン写真展 
季節のテーマに沿った写真を投稿すると
特設WEBページに展示される
年1度の写真展アワードで表彰機会も！



小学校への寄付で自分の頑張りが社会貢献につながる

寄付プロジェクトのしくみについて
コインでの寄付目標を達成することで、指定の寄付先に寄付することが可能です。
財源は自治体様と連携協定を締結している企業様やご縁のある企業様にご協力いただくしくみで職域連携効果もあり。

チームに投稿した写真に仲間がOKボタンを押すことで
利用者にコインが付与される(※健康ポイントとは別に貯まる)
貯まったコインはアプリ内の寄付プロジェクトに活用可能！

寄付先の一例：小学校や子ども食堂
はじめるきっかけや継続モチベーションに！
子どもの健康習慣や多世代交流、ライフコースアプローチにもつながります

寄付の流れイメージ



歩いて
小学校に
寄付しよう

アプリを使った子どもの健康応援
寄付プロジェクト参加募集

無料

一人で頑張る
続けるのは
大変にや

千葉市内の親子と
アプリで一緒に
チームを組んで

運動などに
取り組みます

歩くと

コインが
たまる

健康になる

貯めたコインを学校に寄付！

参加者限定
抽選で
プレゼントも
もらえる！

XXXX/XX/XXまで有効

年に1度のお楽しみ企画・大交流会 継続者や新規参加者が集い、楽しく交流 みんなチャレならではの！デジタルとリアルを組み合わせた継続支援



継続がエライ！全員表彰！
表彰状には干支のイラスト
12年継続してコンプリート 

また1年も元気に
継続できますように！
みんなチャレ
卓上カレンダー
プレゼント 

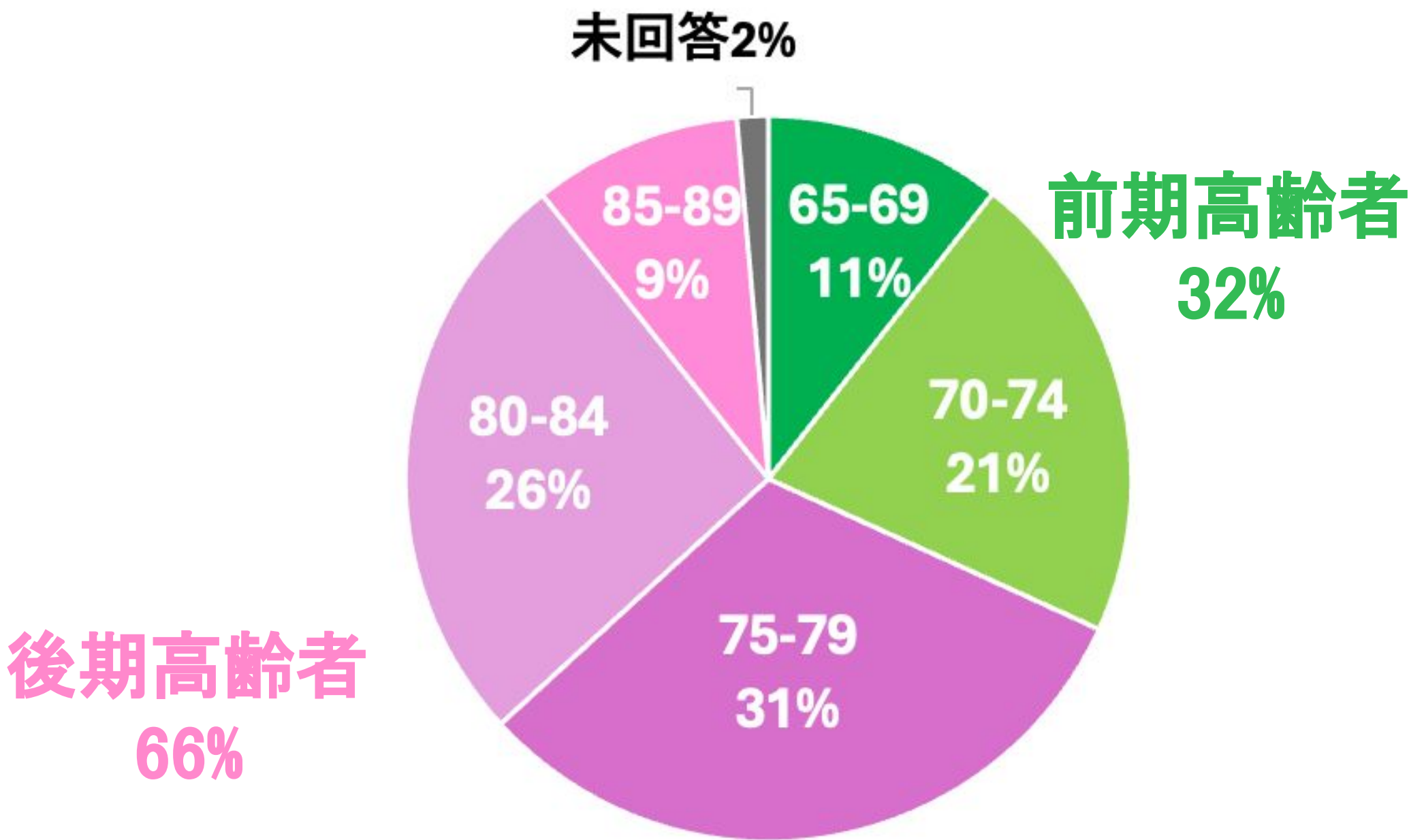


みんなの写真が楽しみ！
毎日被写体を探すことが
脳トレになる

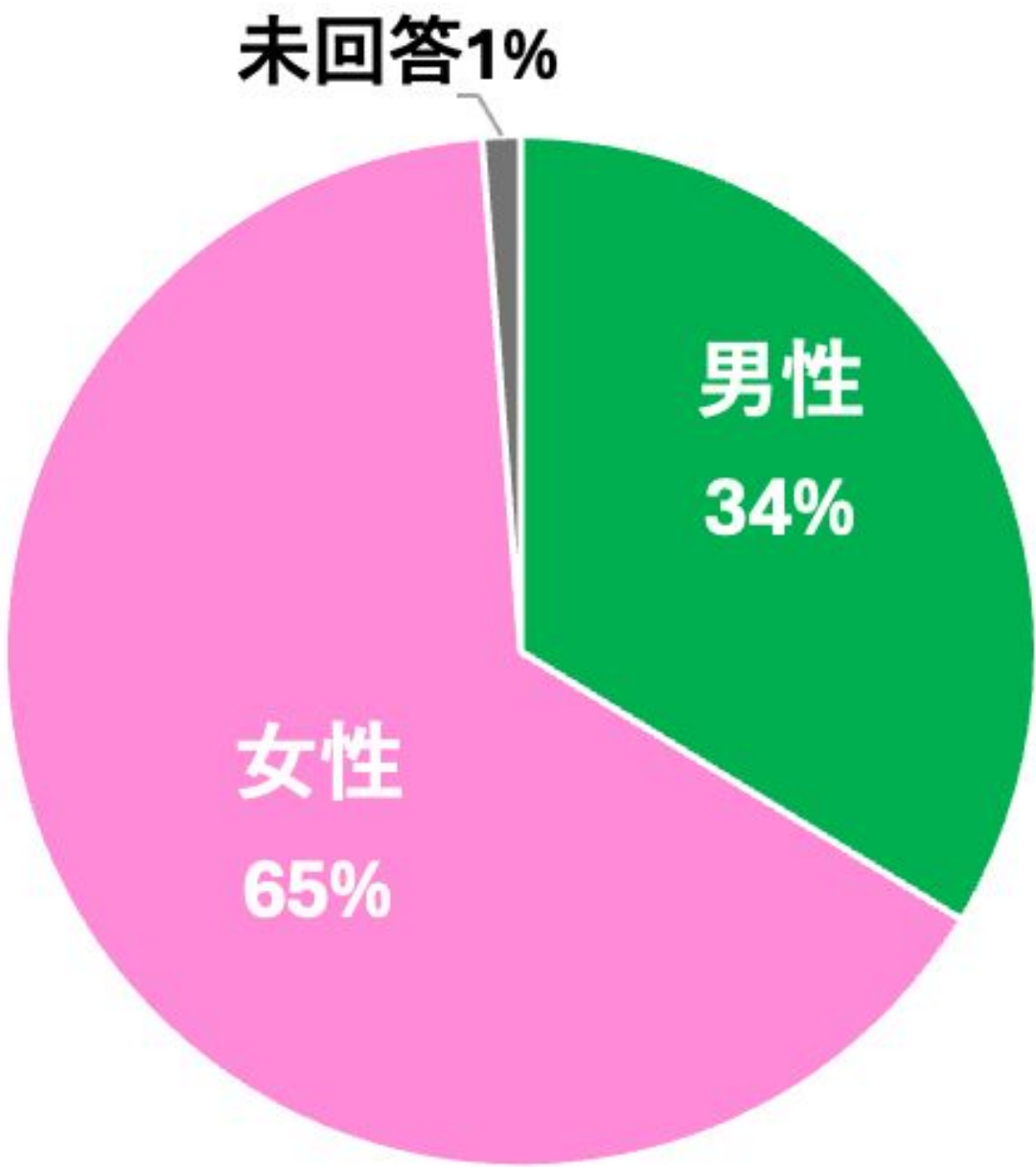
写真展に投票！



後期高齢者が66%、男性が34%参加



参加者の年代分布

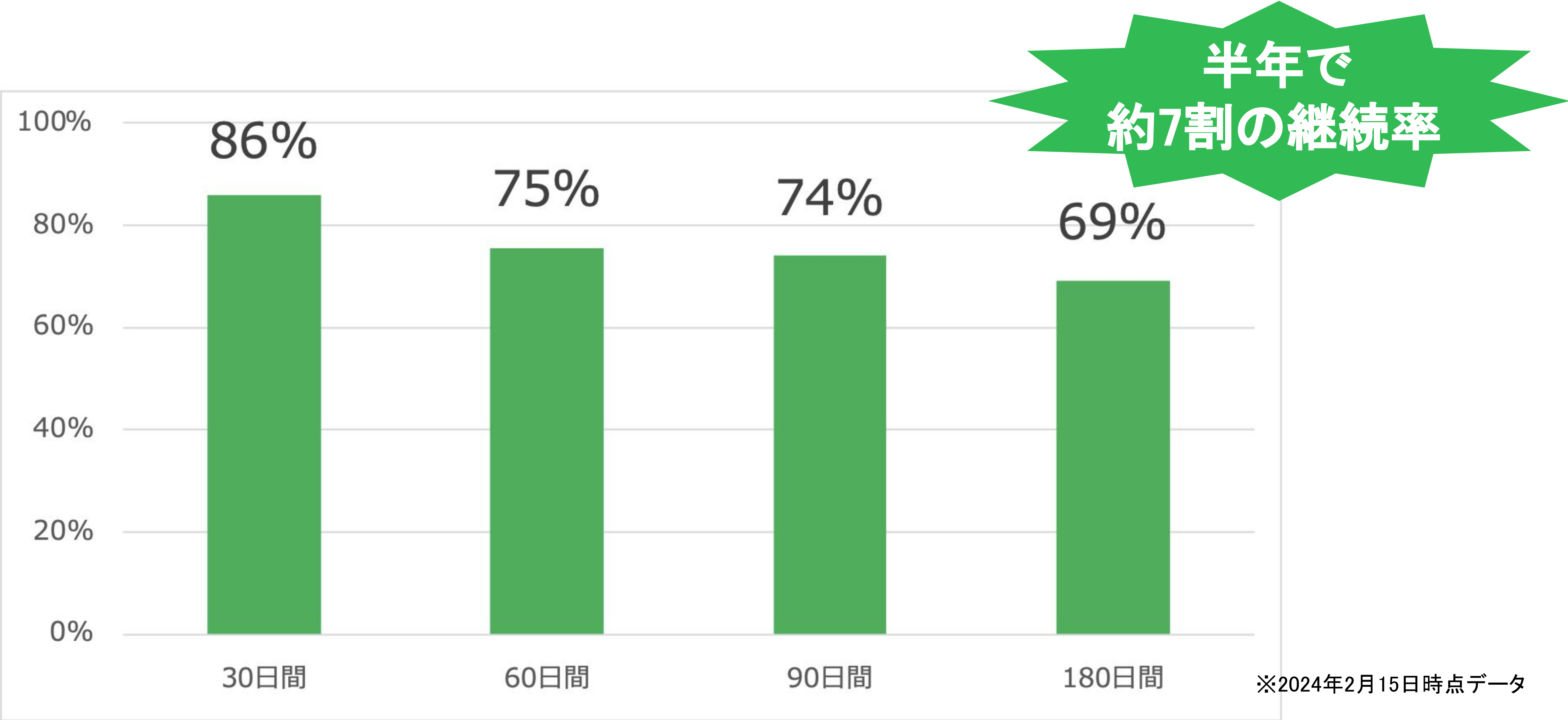


参加者の性別分布

65歳以上フレイル予防／デジタルデバйд解消事業における
参加者数・年代性別分布 累計参加者数：887名

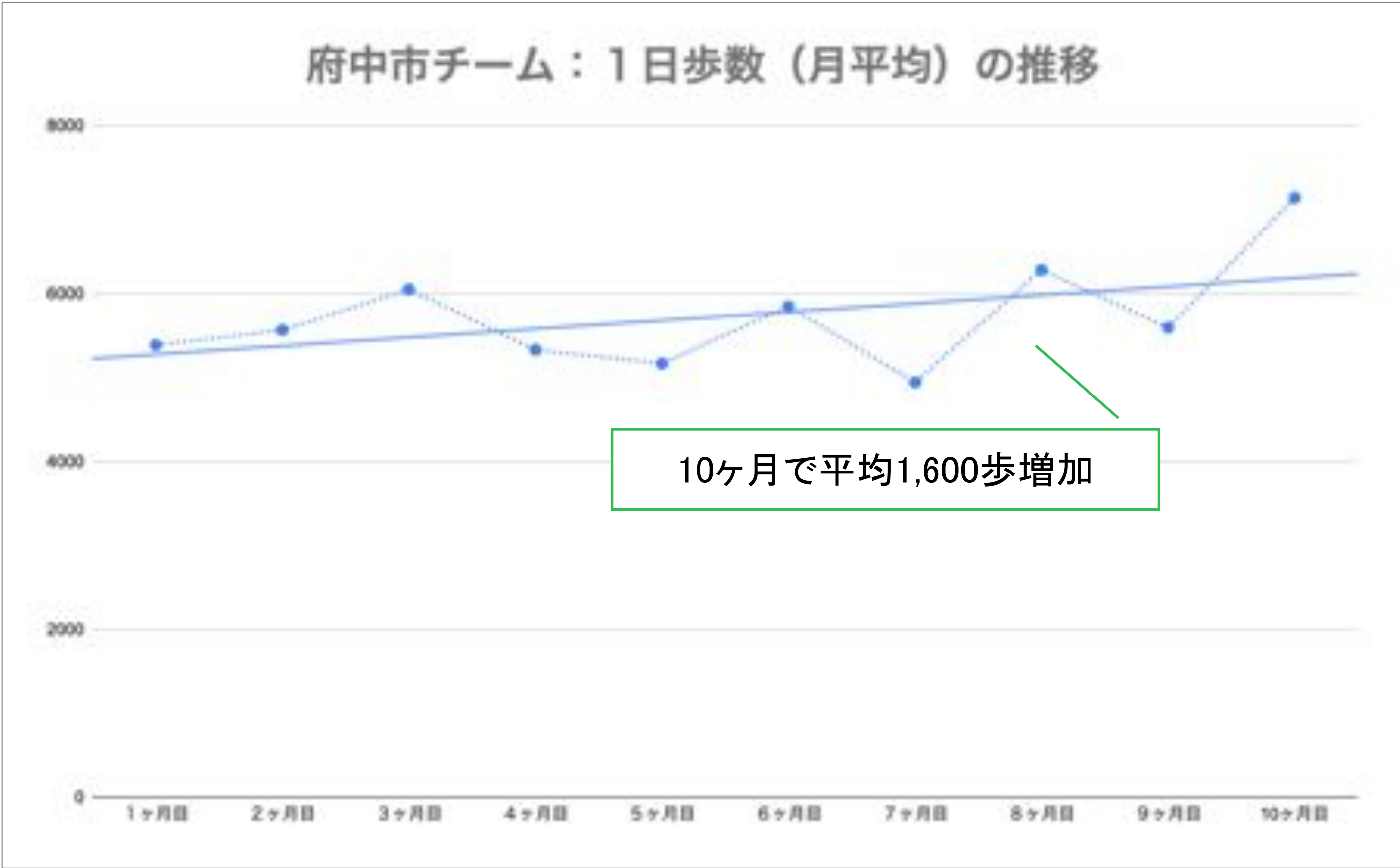
65歳以上フレイル予防／デジタルデバйд解消事業におけるチーム継続率

※みんなチャレにおける「チーム継続率」の定義：一般的な健康アプリは「起動」だけで継続とみなしますが、みんなチャレのチーム機能では「15日以上投稿がないと自動退出」という厳格なルールを設けています。本データにおけるチーム継続率は、このルールに基づき、実際にアクションを続けている「真の活用ユーザー」のみを対象に算出しています。



東京都府中市様事例

利用開始時と10ヶ月後の比較: 1日あたりの平均歩数 **1,600** 歩増加



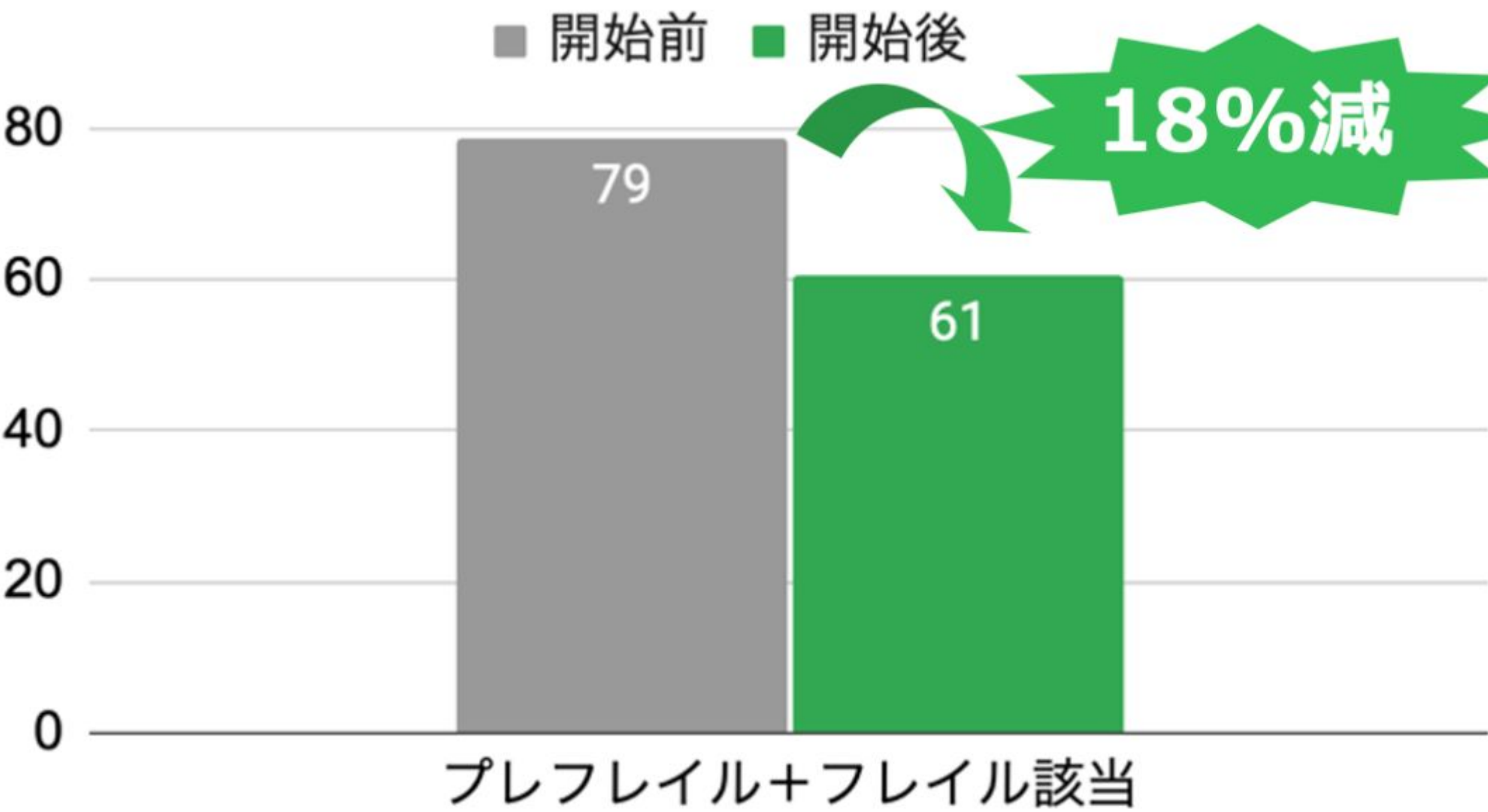
みんなチャレ活用による歩数維持・増加は、地域によらず確認されています。（令和5年度経産省実証にて）

フレイルリスク判定の事業成果

R5年度利用者調査結果：アプリ利用開始前後のフレイル該当割合が **18%減少**

※開始時と2～3ヶ月後に同調査を実施

開始前後のフレイル該当割合（％）の変化（N=80）



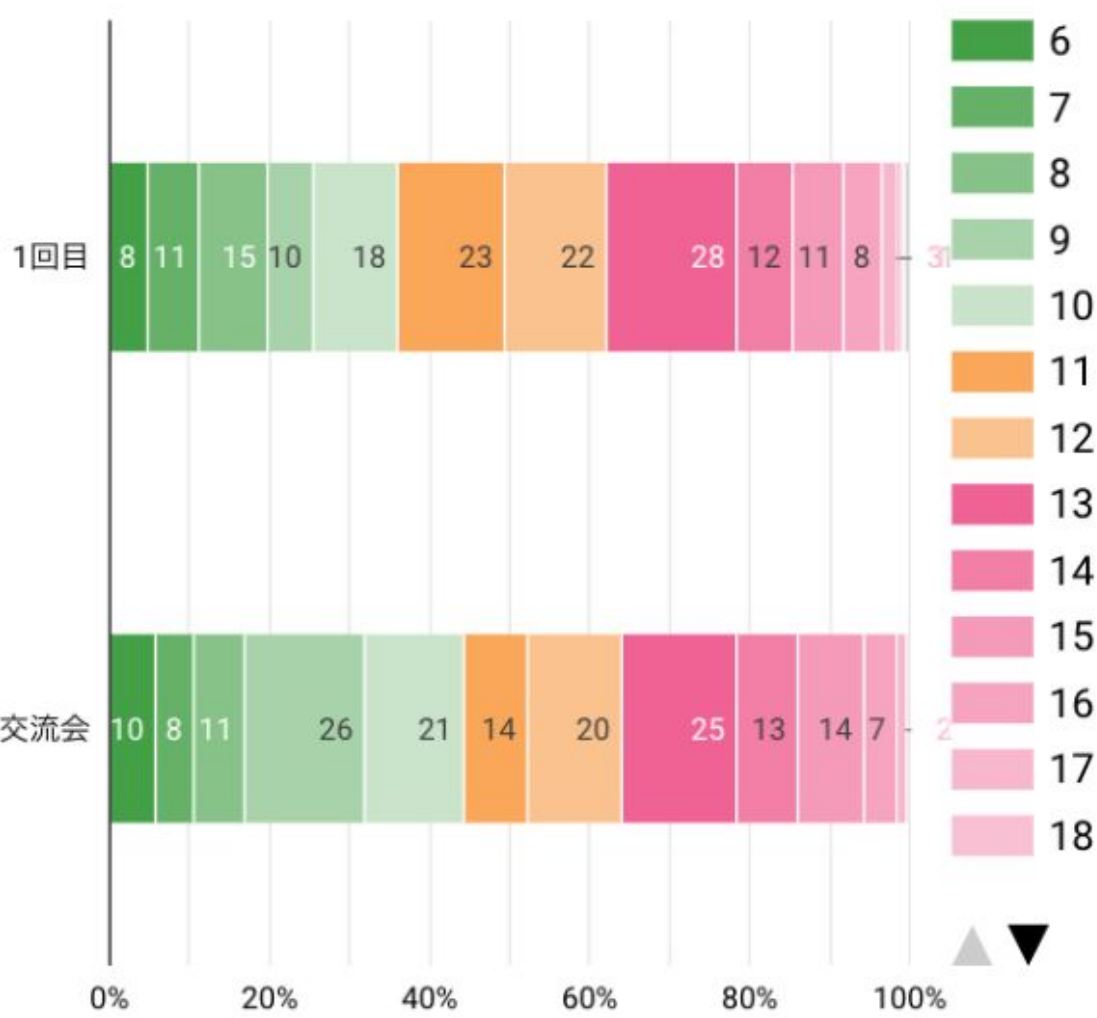
※参考
質問票 簡易フレイルインデックス
・ 1- 2 点 ：プレフレイル該当
・ 3点以上 ：フレイル該当

	質問	回答	
1	6ヶ月間で2～3kgの体重減少がありましたか？	はい 1点	いいえ 0点
2	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	はい 1点	いいえ 0点
3	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？	はい 0点	いいえ 1点
4	5分前のことが思い出せますか？	はい 0点	いいえ 1点
5	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	はい 1点	いいえ 0点

アプリ利用開始前後で孤独を感じる割合（孤独感尺度中・高の割合）が **8%減少**

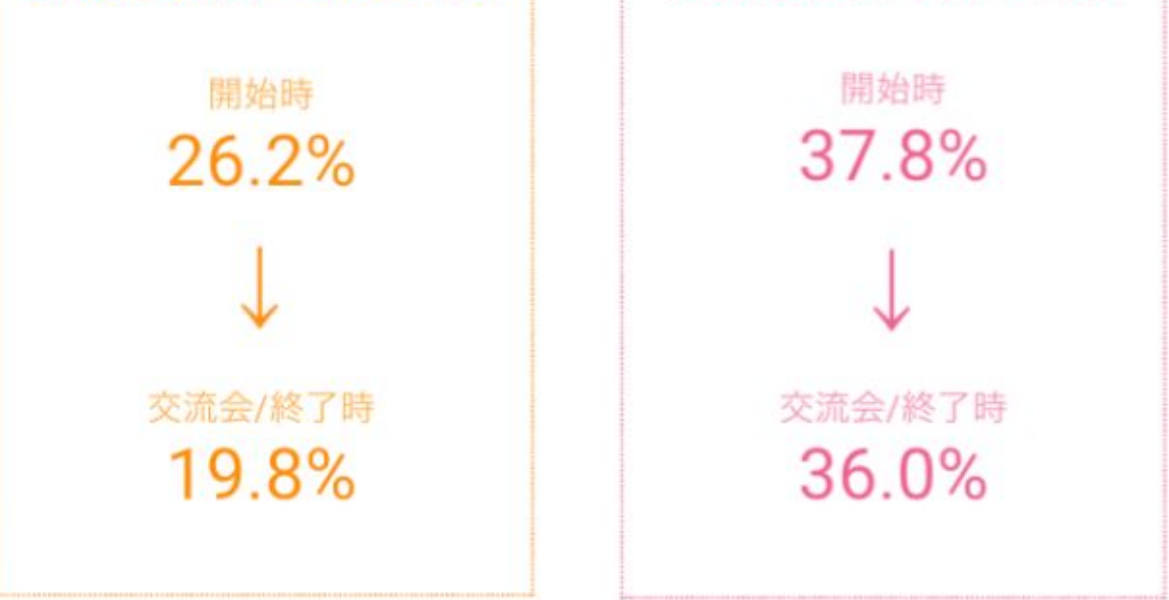
短縮版UCLA 孤独感尺度

※令和6年度参加者アンケート結果より



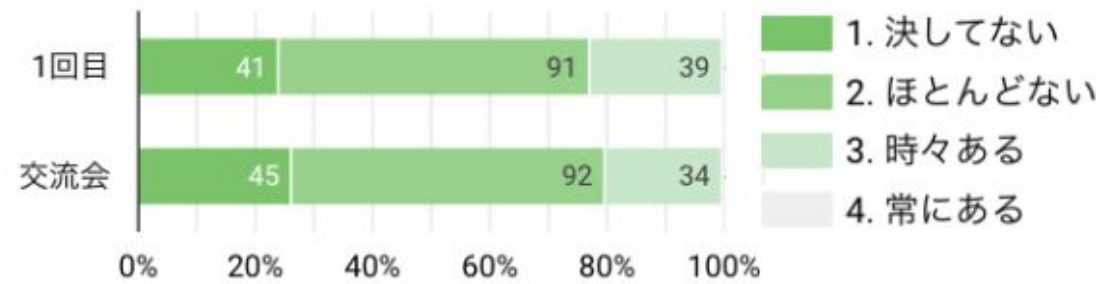
孤独感尺度：中の変化

孤独感尺度：高の変化

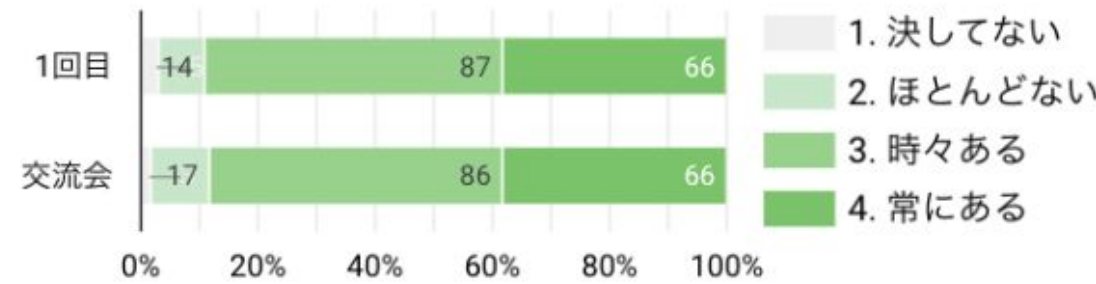


値が大きくなるほど孤独感が高い（最低点は6点）
短縮版の平均値は高齢期群（69～71 歳）で 11.96

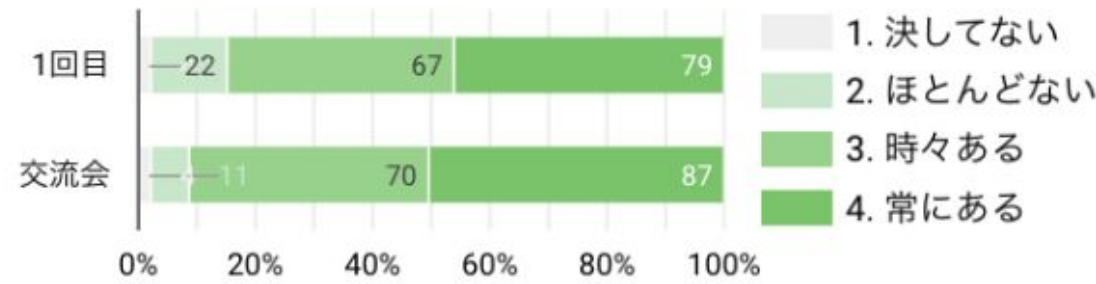
独りぼっちだと感じる



人と親密だと感じる※



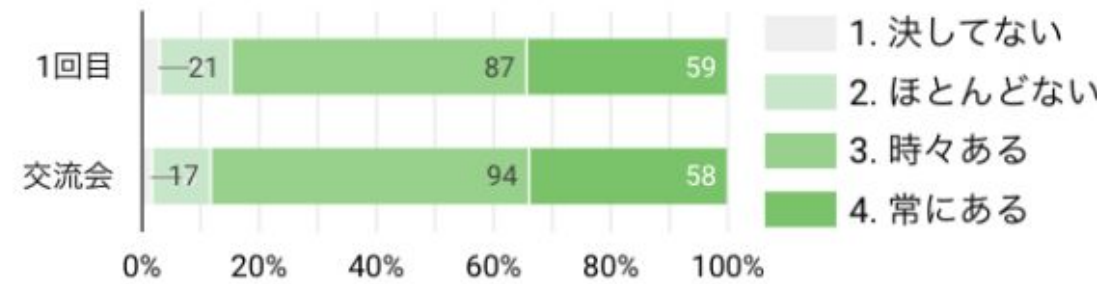
本当に自分のことを理解してくれている人たちがいると感じる※



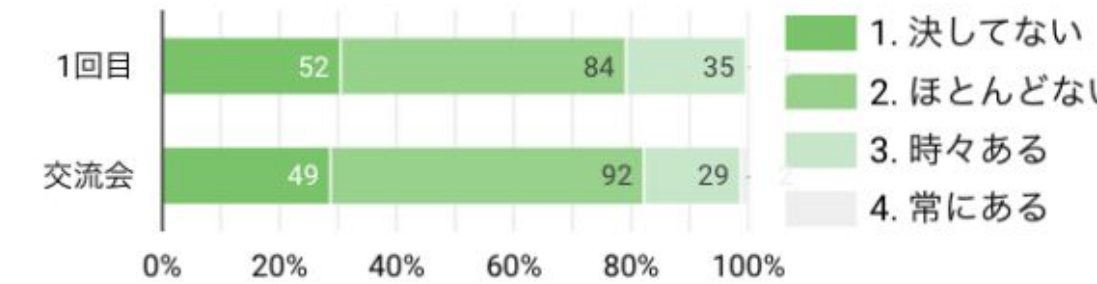
計算式

各選択肢を1～4点とし、6つの合計点を求める
点数は1. 決してない=1点、2. ほとんどない=2点、3. 時々ある=3点、4. 常にある=4点（※印は点数が逆転）
良い結果→悪い結果（明度が低い色から高い色へのグラデーション）

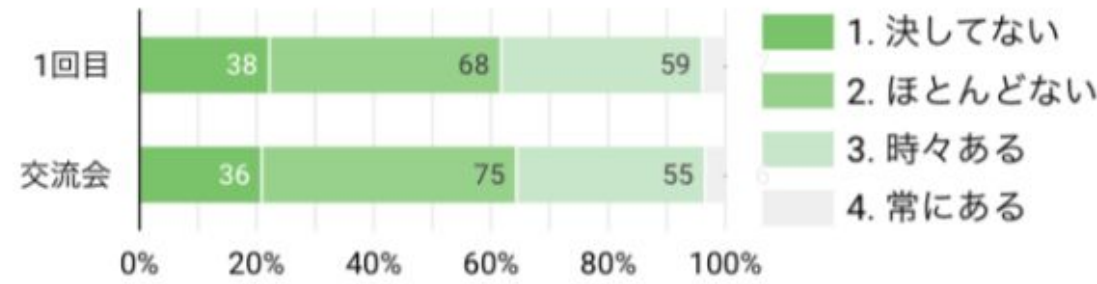
まわりの人たちと共有点が多いと感じる※



他人から孤立していると感じる



まわりに人はいるけれど、心は通っていないと感じる



高齢者ユーザーの声



スマホを外出時も持ち歩くようになり、歩数を意識するようになった



一人暮らしのため、家でも仲間と交流することができて毎日が楽しくなった

一人あたり介護費抑制効果:15,300円／年

KDB(国保データベース)データを活用した評価の結果
みんチャレ20ヶ月使用群とみんチャレ不使用群比較により
みんチャレの利用開始から2年経過した際の1人あたりの
年間介護費抑制金額が
15,300円 抑制されることが示唆された

※初期解析で算出した参考値

出典:府中市「みんチャレ/フレイル予防事業アウトカム評価実証報告書」
(実証協力:(株)日立製作所)より抜粋

一人あたり医療費抑制効果:35,000円／年

5. 医療費抑制効果の見える化(原単位の試算) 資料5 国土交通省

○「歩く」ことの心身に及ぼす影響は多種多様、気分転換やストレス発散等のリラックス効果、脳や免疫機能の活性化、体脂肪低下や代謝の向上等のメタボ予防効果等の健康増進効果が存在

○既往の研究・報告等は多くないが2つに大別、歩行による医療費抑制効果の原単位を整理

①特定の集団の経年的な調査から医療費抑制効果を把握 : 0.045~0.061円/歩/日

②特定の疾病の発症リスクの低減効果から医療費抑制効果を把握 : 0.0015~0.0044円/歩/日

○①の結果を一人あたり医療費の経年的な上昇傾向から補正すると : 0.065~0.072円/歩/日

1日+1,500歩で年間約3万5千円の医療費抑制効果(一人あたり年間医療費約40万7千円※1)

➡これらの原単位を活用して医療費抑制効果を見える化することも考えられる

■特定の集団の経年的な調査による歩行の医療費抑制効果

医療費抑制額	研究機関等※7	算出方法
0.045円/歩/日	辻一郎 他 東北大学大学院医学系研究科教授	1日10分間歩行(1,000歩)で1,341円/月の医療費抑制効果※2より試算※8
0.061円/歩/日	久野謙也 他 筑波大学大学院人間総合科学研究科教授	新潟県見附市における健康教室参加者の医療費抑制効果から算出※3
0.030円/歩/日 (入院外医療費)	駒村康平 他 慶応義塾大学経済学部教授	1日あたり歩行量(歩数)が1歩違うことにより年間の医療費(入院外医療費)11円/歩の医療費抑制効果※4より試算※8

■特定の疾病の発症リスクの低減効果からみた歩行の医療費抑制効果

医療費抑制額	研究機関等※6	算出方法
0.0015円/歩/日	野田光彦 他 国立国際医療研究センター病院糖尿病・代謝症候群診療部	歩行量(歩数)と糖尿病を中心とした疾患の発症リスク低下の研究論文を集め、中年期の1,000人をモデルに試算3,000歩により10年間で1,569万円の医療費抑制効果より算出※5
0.0044円/歩/日	厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会、次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会	1日1,500歩の増加は、NCD発症・死亡リスク約2%減少に相当するとのこと※6から、平成25年度国民医療費(厚生労働省)よりNCD医療費を45-74歳約6兆円と仮定し試算※8

※1 厚生労働省:医療費の地域格差(平成26年度)から40~74歳の一人あたり年間医療費を国土交通省により算出

※2 辻一郎:健康長寿社会を実現するー「2025年問題」と新しい公衆衛生戦略の展望、大修館書店、pp.90-152、2015

※3 久野謙也:ICTと超高齢化対応の「健康都市」-Smart Wellness Cityによる健康長寿世界の実現を目指して-、ICT超高齢社会構想会議第2回WG、2013年1月24日

※4 岡田和人、上村一樹、白石憲一、駒村康平:健康ポイントが全国展開した時の波及効果シミュレーション、第12回 Smart Wellness City 首長研究会、2015年7月21日

※5 Kato M,Goto A,Tanaka T,Sasaki S,Igata A,Noda M:Effects of walking on medical cost: A quantitative evaluation by simulation focusing on diabetes,Journal of Diabetes Investigation,4(6),667-672,2013

※6 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会、次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会:健康日本21(第2次)推進に関する参考資料、pp104-110、平成24年7月

※7 論文、報告書等発表当時の所属機関・部署等

※8 医療費抑制効果を1日1歩あたりの原単位として国土交通省により算出

5

出典:国土交通省歩行量(歩数)調査のガイドラインの概要より抜粋
<https://www.mlit.go.jp/common/001174965.pdf#page=5>

みんチャレの活用・継続により
一人あたり1年間の介護費・医療費抑制額は**50,300円** (試算)

令和8年度 実証事業希望の自治体様募集！

先着5自治体様限定(残り3枠)

【条 件】

令和9年度事業化検討(予算要求)の自治体様

◎実施期間:2026年2月～2027年2月まで(※予定)

【費 用】無料



実証実施のメリット

- ・完全無料で実証が行える！
- ・事業初年度の計画が立てやすい！

実証での成果を元に、庁内説得や随意契約が可能です
アプリ事業の事業計画作成・庁内向け資料の作成をご支援します



- ピアサポートが特徴の習慣化アプリ「みんなチャレ」を活用したフレイル予防事業の事例を紹介
- 第10期計画に介護予防の新施策として、
「ICTを活用したフレイル予防」を取り入れてみませんか
お気軽にご相談ください