



自治体様向けICTを活用した フレイル予防事業のご紹介

エーテンラボ株式会社
自治体ソリューション部

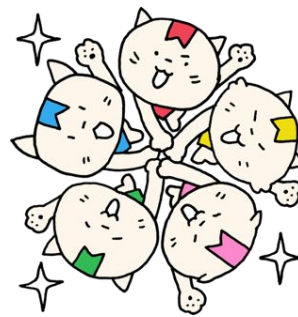
minchalle.government@a10lab.com

- ・フレイル予防の 行動が続いているか わからない
- ・高齢者の デジタルデバインド
- ・孤立・孤独問題 の対応

習慣化アプリ「みんなチャレ」を活用し
住民自ら行動変容を起こすことで、**健康寿命の延伸**と**自立した社会の実現**へ

デジデバ解消 × フレイル予防

スマホを習得しながら健康への意識変革が実現



同じ目標を持つ匿名5人でチームを組み、チャットに報告して
励ましあうことで、**楽しく習慣化を促す** スマホアプリ
ピアサポート(仲間同士の助け合い)により**孤立・孤独対策**にも
つながる相互見守り効果もあり

実績

各アプリストア平均レビュー

★ **4.7** レビュー件数
4万件

Google Play ベストアプリ

🏆 **3** 回受賞

ユーザー数

160万人



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

高齢者が積極的に楽しく継続できる自助＆互助の仕組みを搭載 ルールはたったひとつ、毎日その日撮影した写真をチームのチャットに投稿するだけ！

- ✔ 直感的な操作で簡単＆迷わない＆続けやすい！
- ✔ ルールをつくることで、他のコミュニケーションアプリと違い毎日投稿する意識づけ＆コミュニケーション活性化！
- ✔ お互いの励まし＆アドバイスでいつの間にか習慣化！

歩数チャレンジは簡単3ステップ！



日次報告による認知行動療法:自助効果

仲間同士の励まし合い:互助効果

自身の頑張りが地域の**社会貢献**につながる！
寄付プロジェクトの実施により取り組みのきっかけをつくります

寄付のしくみについて

コインでの寄付目標を達成することで、こども食堂など自治体指定の寄付先に寄付することが可能です。
財源は自治体と健康連携協定を締結している企業様やご縁のある企業様からご負担いただく仕組みです。

- ✔ 寄付予算がなくても実施可能！
- ✔ 面倒な調整は不要！
- ✔ 継続モチベーションにつながります！

寄付された方の声 ※実際のチャット内コメント抜粋

おはようございます。
3000 コイン寄付出来ました🎵。
お金で寄付はしてましたが、自分の努力で寄付出来た事は👆👆とても🎵😍
🎵嬉しいです。これから寄付出来るように頑張りたいです😊



すみれ 07:47

他自治体様での寄付事例

府中市 × みんチャレ

[第3回]
[コロナ対策支援]
食料に困窮する大学生を応援しよう

50000 コインで1人分の食料支援が寄付されます。
全体で200人分の寄付を目指しましょう。

113 / 200 人

6500 / 50000 コイン

100コイン 寄付する

コインが不足しています。100 コインから寄付できます。
0 コイン寄付済み 77 コイン所持
1人1500 コインまで寄付できます。

プロジェクトの概要

【協力：府中市、フードバンク府中】
【協賛：明治安田生命保険相互会社】

寄付を実施しました！



明治安田生命様からフードバンク府中様への寄付実施

多くの皆様にコインを寄付いただき目標を達成することができました。ご協力いただいた皆様、誠にありがとうございました。

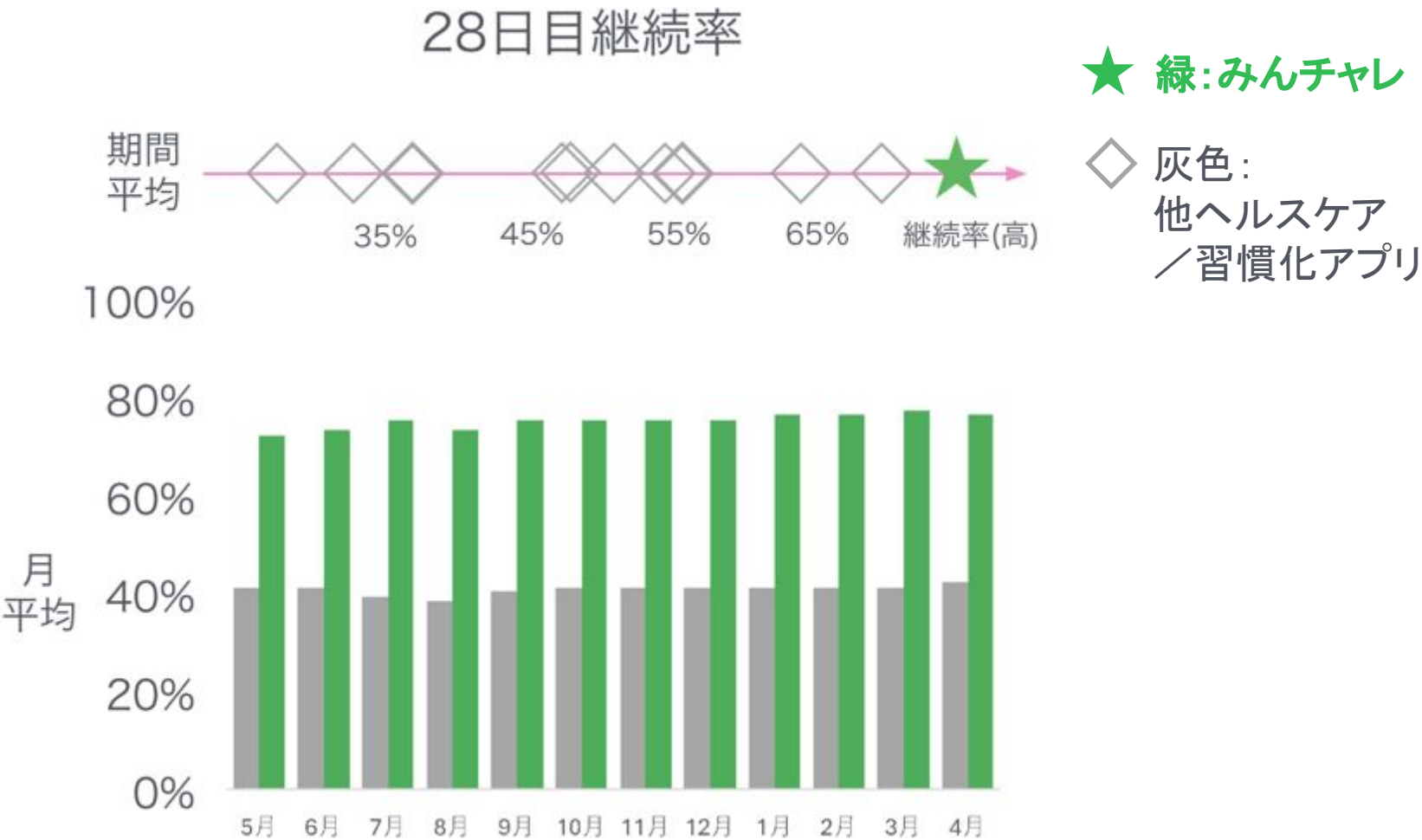
府中市では、ご協賛いただいた明治安田生命保険相互会社様からフードバンク府中様へ寄付を実施いたしました。



フードバンク府中様でのフードバンク実施の様子

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**

※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)

自治体版「みんなチャレ」の3つのポイント

Point1



自治体専用ページを開発

自治体専用QRコードから簡単にアプリ参加可能！
自治体内のユーザー同士のみでチーム組みが可能！
利用者向けお知らせ通知が可能！

Point2



高齢者へのサポートが充実

リアル開催での使い方講座・お電話のサポートセンターをご用意。
専任スタッフが丁寧に操作のサポートを行うため継続率が高い！
継続的なサポートによりデジタルデバイド解消の力強い後押しに！

Point3

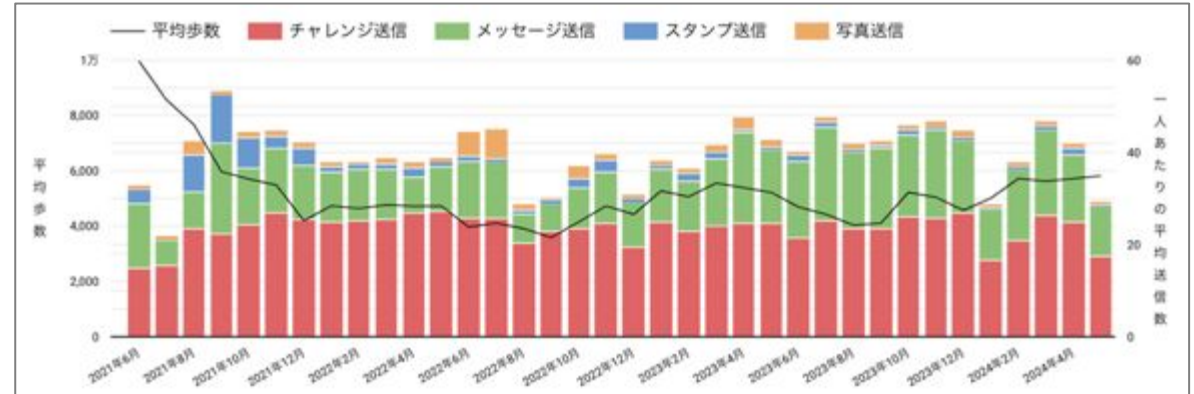
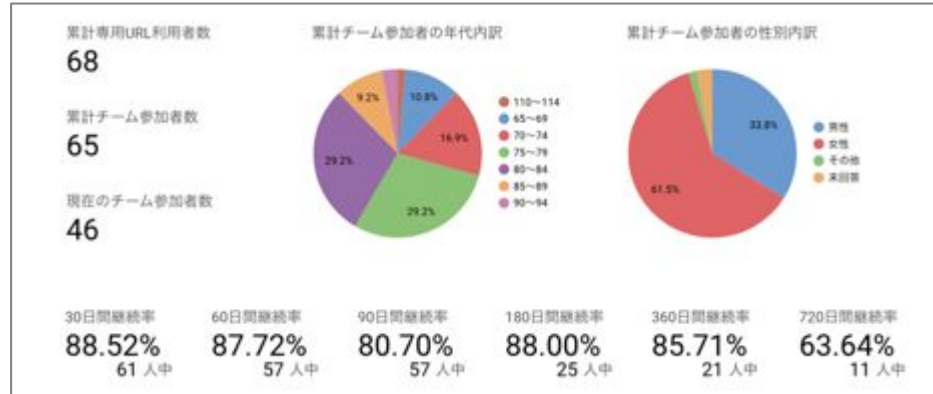


効果検証、分析結果をご提出

利用者の行動変容を数値で効果検証可能！
過去の事例より確実な成果が見込めます。

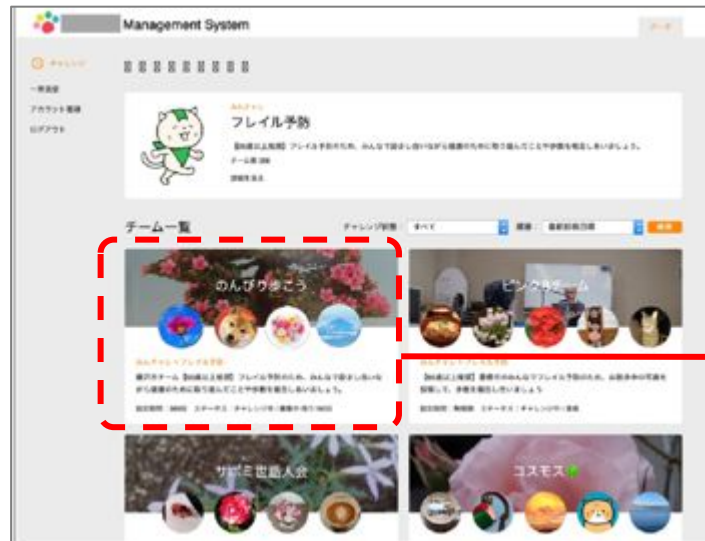
ダッシュボード(定量データ)

事業実績がリアルタイムで確認可能！



管理画面(定性データ)

利用者同士の助け合いや楽しそうなやり取り、行動変容が写真やコメントから把握でき利用者インサイトの発見につながる！



利用者の意識
行動・生活状況の変化がリアルに把握できる

お知らせを
チーム別に配信可能

他自治体様での実績をもとに高齢者の方が自走し継続しつづけられる仕組みをご提供！

認知フェーズ

1回目(1時間半)

- 概要説明(目的・しくみ・ルール)
- アプリインストール
- アプリ体験
 - チーム組み
 - 目標設定
 - 投稿・OKボタン等をチームで実践
- 翌日以降毎日実施いただくことの確認
- 電話問い合わせ先の確認

体験フェーズ

1週間毎日利用

- デジタルコミュニケーションの楽しさ体験
- 目標に対する達成感や難易度の実感
- 利用中での疑問点浮上
 - 使い方がわからない
 - アプリがみあたらない 等

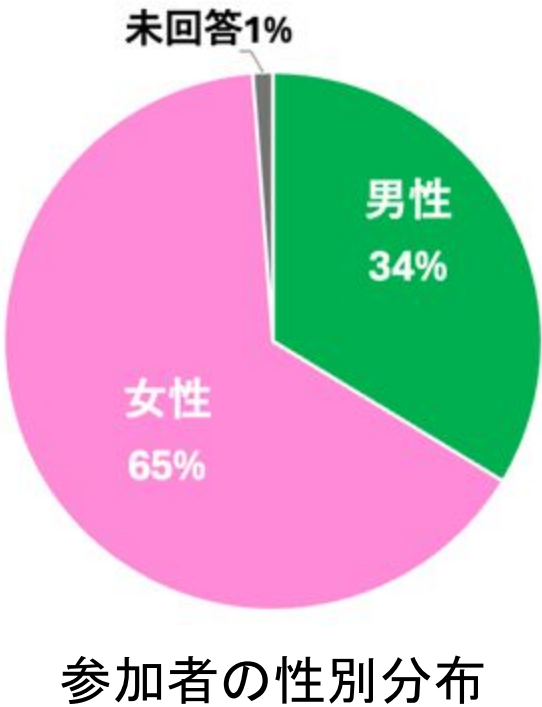
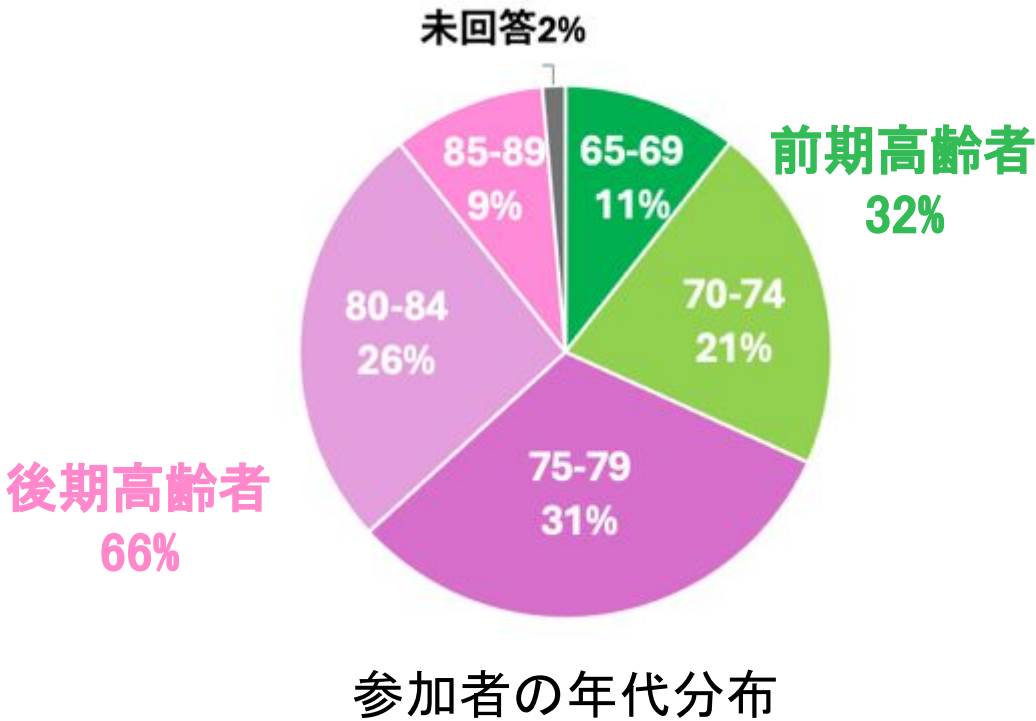
理解深耕・自走フェーズ

2回目※1週間後(1時間)

- 感想
- 疑問点の払拭
- チームごとに目標設定の見直し
- 応用
 - 貯まったコインの使い道
 - 寄付のやり方

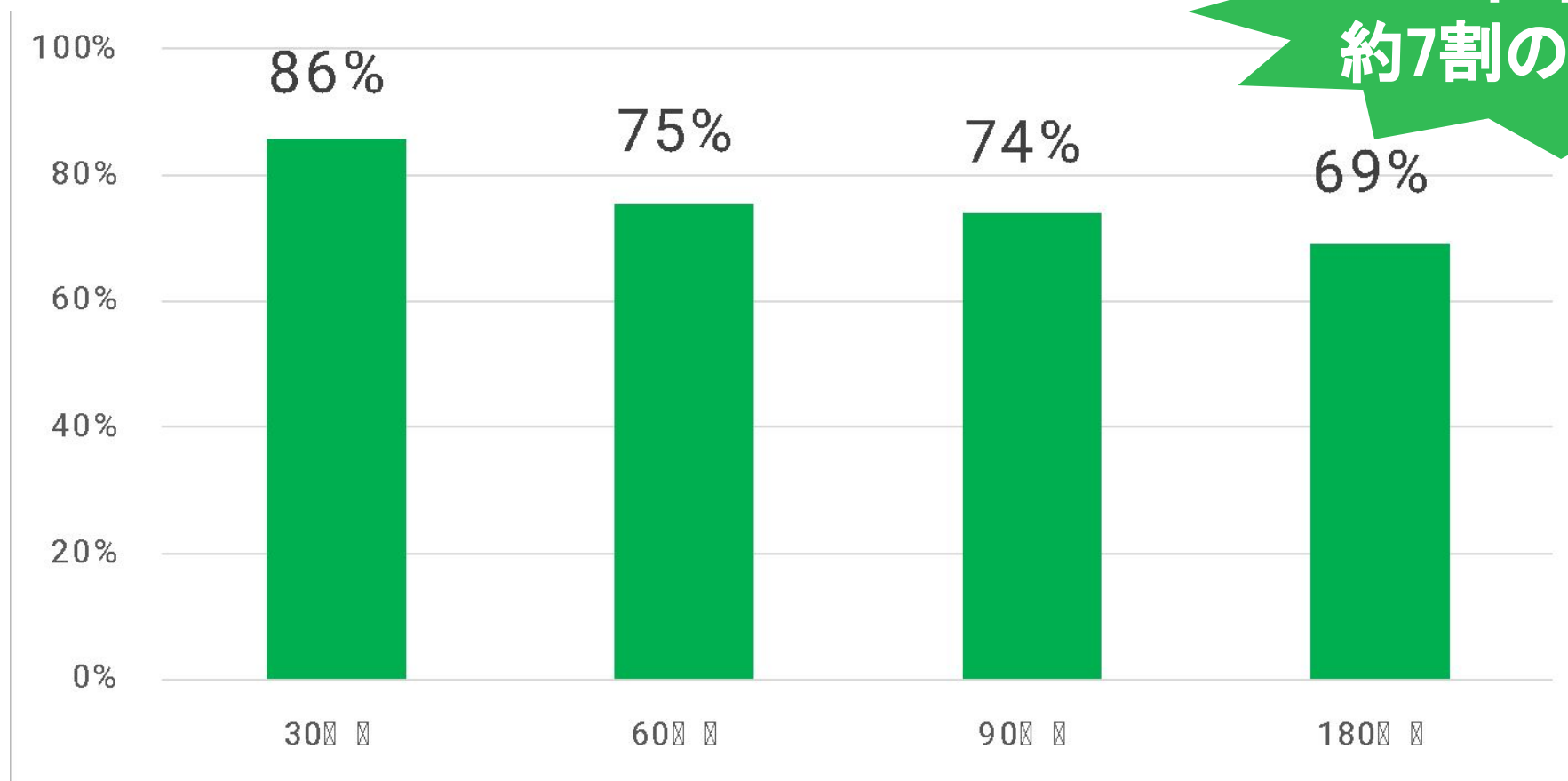


65歳以上フレイル予防／デジタルデバйд解消事業における
参加者数・年代性別分布 N=887名



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
みんなチャレ利用者の直近の継続率

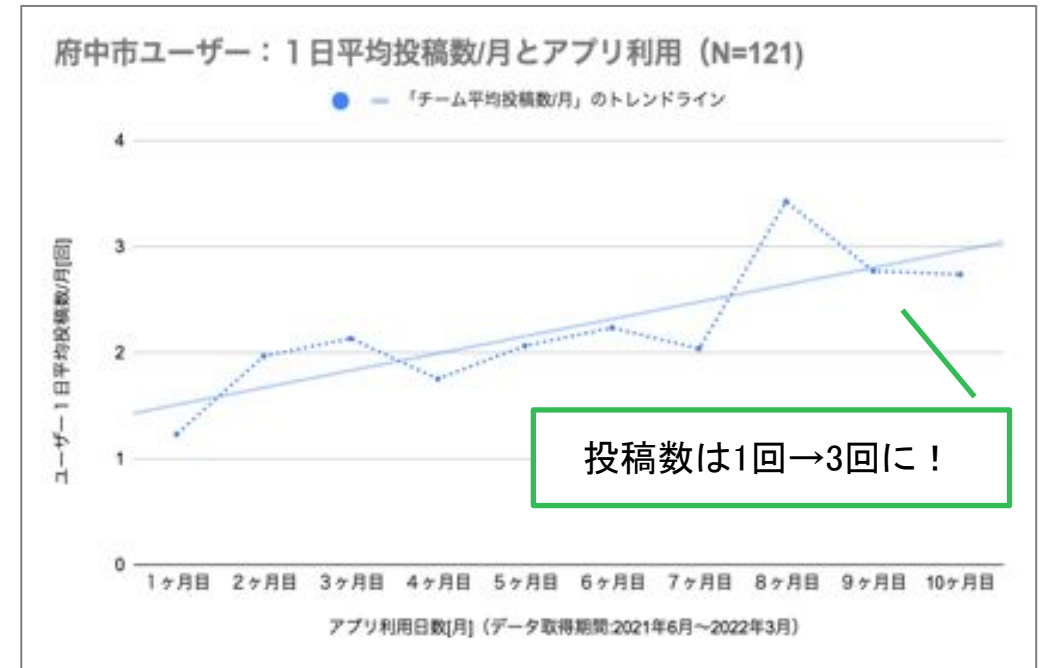
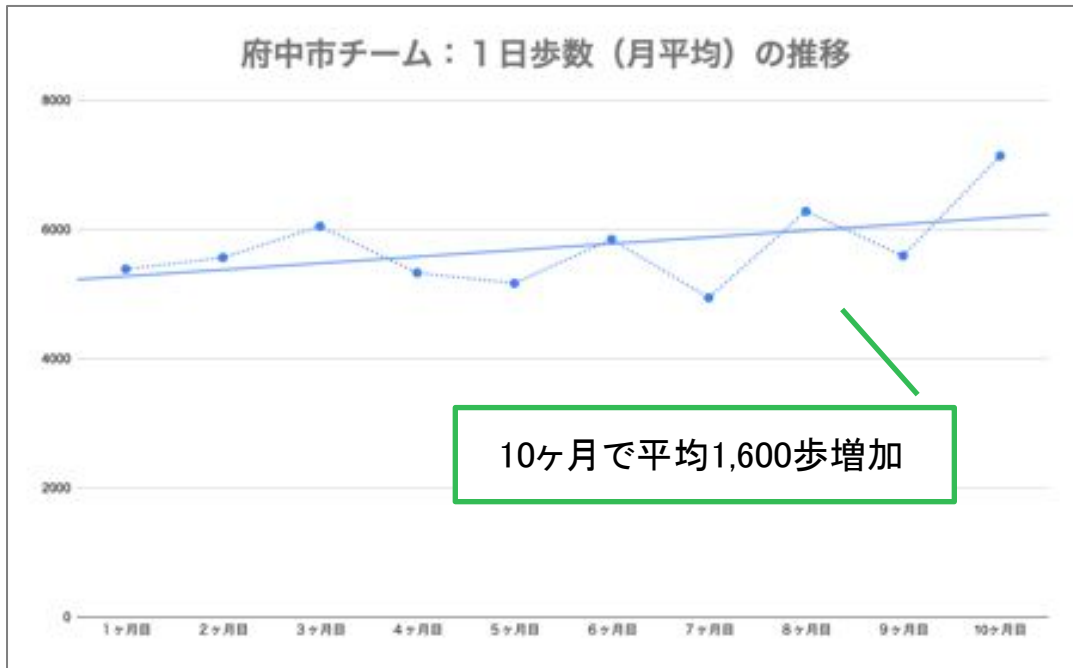
※15日以上投稿がない場合は自動退出するため本来の活用人数としてカウント



半年で
約7割の継続率

東京都府中市様事例

利用開始時と10ヶ月後の比較: **歩数1日平均1,600歩増加／アプリ投稿数1日平均3回に増加**



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利用群比較により
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推進委員会、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 ^{※9} 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策定」大塚書店、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による健康長寿社会ーの構築を目指して」IC7超高齢社会健康会議2015 vol.0、2015年7月24日
※4 駒村和人、上村一樹、白石憲一、駒村康平「健康ポイントが全県展開した時の波及効果シミュレーション」第12回 Smart Wellness City 普及研究会、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推進委員会、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」pp.104-110、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

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>

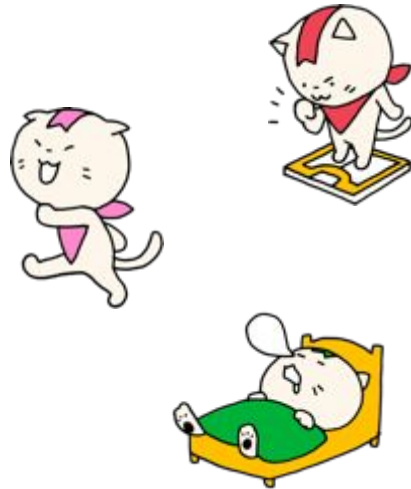
みんチャレの活用・継続により
一人あたり年間の社会保障費抑制額は**50,300円** の試算結果

まずは一人で健康づくりに取り組める！

歩数&健康データ記録機能を搭載

歩数&健康データ記録機能

- 歩数記録
 - 健康状態の記録
 - 体重
 - 睡眠時間
 - 食事
 - 血圧
- など



自治体の健康ポイントをデジタル管理可能に！

健康ポイント管理機能を搭載

健康ポイント機能

- ポイント付与
 - 目標歩数達成
 - イベント参加 など
- ポイント／インセンティブ管理
 - ポイント自動集計
 - 景品自動抽選
 - ポイント交換 など



ピアサポートによる継続率の高さに加え記録&ポイント機能を強化し
さらに効果が出る保健事業の実現にチャレンジします！

全国46自治体・団体にて事業実施、現在拡大中！
高齢福祉(フレイル予防・デジタルデバйд解消)から健康づくりや重症化予防など
複数領域で実績があります

導入自治体一例
グリーン:高齢者支援事業 ブルー:健康づくり・生活習慣病予防事業

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	千葉県匝瑳市	3.5万人	熊本県水俣市	2.4万人	鹿児島県宇検村	1,600人

事例ページはこちら▶



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積極的に推進

#	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
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、論文執筆予定
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、論文公開済 https://formativejmir.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、学会発表予定
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、論文採択済
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	2023年、論文公開済 https://agingjmir.org/2024/1/e56184
			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、論文公開済 https://agingjmir.org/2025/1/e66610
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、論文執筆中
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	2024年、論文公開済
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	伊勢原市・企業の従業員	RCT	2021年、論文執筆予定
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、論文執筆中
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	2024年、論文公開済 https://formativejmir.org/2024/1/e53759
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、論文執筆中
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	2024年、論文公開済 https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0305765
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、学会発表済
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、学会発表済

令和7年度 実証事業希望の自治体様募集！

先着5自治体様限定(あと3枠)

【条 件】

令和8年度事業化検討(予算要求)の自治体様

◎実施期間:2025年2月～2026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



今後の研究会の参考にさせていただきますので、
事後アンケートの回答にご協力お願いします。

アンケートにご回答いただいた方には、
近藤先生のご講演資料を送付いたします。

回答時間: 3分(目安)

回答期限: 本日から1週間以内

アンケートは右のQRコードから、
もしくはメールでもお送りしていますので
ご確認お願いいたします。

事後アンケート
フォーム





エーテンラボ株式会社 自治体事業担当

メール : minchalle.government@a10lab.com

Web : <https://a10lab.com>

