

三日坊主防止アプリ みんちゅ

行動変容でみんなを幸せに

エーテンラボ株式会社



コロナ禍で高齢者の”コロナフレイル”が課題に。通所型の教室が制限される中いかに介護予防を継続するか。
そこで習慣化アプリ「みんなチャレ」を活用し、高齢者同士がオンラインでつながり
フレイル予防を継続する仕組みを提供する。



高齢者

現状及び問題

コロナフレイル

- ・運動や人と話す機会が減少
- ・体の衰えや気持ちの落ち込み



解決すべき課題

自宅でもできるフレイル予防

- ・コロナ禍の運動、社会参加の方法



非対面で家でもできる仕組みの提供

- ・対面に限らない教室
- ・高齢者が家でも続けられる仕組み



コロナ禍の介護予防事業とアウトカム評価

- ・コロナ禍での工夫した介護予防事業
- ・介護予防事業のアウトカム評価



解決策

会わなくてもつながれる 習慣化アプリ「みんなチャレ」

- ・高齢者同士がアプリでつながり教室後も、自力でフレイル予防を継続できる
- ・高齢者のアプリ利用データから事業のアウトカム評価が可能



地域包括支援センター
等 介護予防の現場



自治体

フレイル進行の懸念・介護予防事業のアウトカム評価が未実施

- ・住民のコロナフレイル
- ・介護保険料・医療費増加の懸念

「みんなチャレ」とは？



みんななでチャレンジ



同じ目標の仲間同士、
5人1組のチームに参加！



歩数をチームに
写真で報告！



続けるとコインが溜まり、
寄付（社会貢献）できる！

寄付プロジェクトの紹介（府中の事例）



アプリを続けて
コインを貯めて、
府中の大学生への食料支援
にコインを寄付しよう！

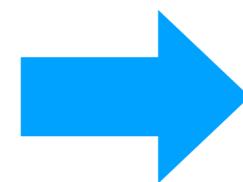
寄付は高齢者に好評です

（神奈川県版寄付を神奈川県と企画中）

1回目（1時間半）

- ・ みんなチャレアプリとは？（10分）
- ・ アプリ体験（1時間）
 - アプリインストール
 - 講座参加者同士5人1組のチームに参加
 - アプリの使い方の練習（写真投稿）

約1週間後



2回目（1時間）

- ・ アプリ感想・Q&A（30分）
- ・ アプリの使い方復習+α（30分）
 - コインの寄付の仕方



過去の「みんなチャレ」講座の様子



1回目



2回目



フレイル予防 3つの柱を継続し、健幸寿命を延伸！

バランスの良い食事を報告



[5,117歩]
今晚はお刺身とサラダ他です。😊



チームメンバーとの励まし合い・交流



寄付で社会貢献



歩数を意識 写真を撮りに 外出



[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😊

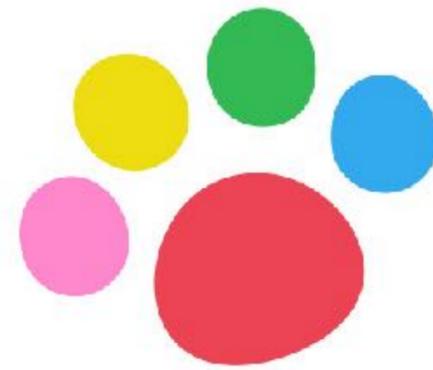


しっかり、たっぷり歩く筋トレも！

ちょっとした少しの運動でも継続して行うことで死亡リスクを下げることができます。筋力の低下を防ぐことで、転倒・骨折で寝たきりになるリスクも軽減されます。

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島俊夫 作図：フレイル予防ハンドブックより)

特に社会参加の機会が低下するとフレイルの最初の入り口になりやすいことが分かってきました。地域のボランティア活動に積極的に参加したり、趣味のクラブに入会したり、自分に合った活動を見付けることが大切です。



Appendix

2017年2月にソニーから独立したスタートアップ

会社概要

社名 : エーテンラボ株式会社

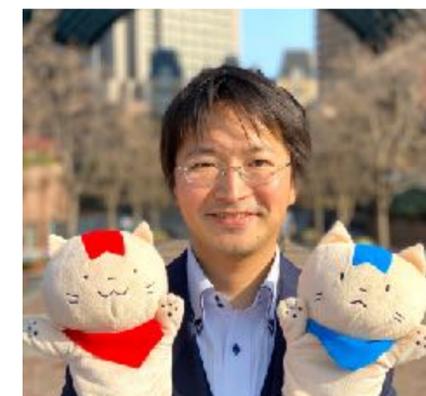
設立 : 2016年12月

資本金 : 4,800万円

従業員数 : 11名 (役員含む)

事業内容 : 三日坊主防止アプリ「みんなチャレ」の開発運営。
企業や自治体向けに健康事業、フレイル予防事業を提供。

その他 : 健康経営優良法人2020、2021取得。



長坂 剛
代表取締役 CEO

受賞歴

2018年 3月 : 日本最大級のピッチコンテスト未来2018 健康経営賞とSMFG賞を受賞

2018年 8月 : 日本糖尿病情報学会で登壇

2018年11月 : 東京都主催世界発信コンペティションで奨励賞受賞

2019年12月 : 「みんなチャレ」Google Playベストアプリ3度目の受賞

2020年 1月 : 経済産業省ジャパンヘルスケアビジネスコンテスト 優秀賞受賞

2021年 5月 : 「みんなチャレ」が神奈川県ME-BYO BRAND認定



フレイル予防事業

- 2021年度 東京都府中市の介護予防事業で採択
 - 府中市HP <https://www.city.fuchu.tokyo.jp/kenko/korenokata/kaigoyobo/minncharehureiruyobou.html>
- 2021年度 東京都西東京市、神奈川県横須賀市でフレイル予防講座を実証中

その他

- 2021年度 神奈川県伊勢原市生活習慣病予防事業で採択
- 2021年5月 仙台市ヘルステック推進事業集中支援に採択
 - プレスリリース [https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000063.000024217.html](https://prt看mes.jp/main/html/rd/p/000000063.000024217.html)
- 2021年5月 神奈川県「ME-BYO BRAND」認定
 - プレスリリース <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000062.000024217.html>
- 2020年度 神奈川県下12市町村と健康結果通知にアプリ利用案内を同封する実証事業実施
- 2019年度 神奈川県と糖尿病患者を対象とした実証事業実施