



みんなチャレ Healthcare フレイル予防事業 紹介資料

2021年10月版

①運動教室後の自主グループ化のフォロー施策が手薄

運動教室がやりっぱなしで、その後の支援できていない・変化を追えていない

②コロナ禍で高齢者のフレイルが加速

東京都豊島区調査：フレイルの疑いがあると判定された人の割合が、
今年は2019年度と比べて1.5倍に増加。 ※1

※1: NHK 未来スイッチ「防ごう!コロナフレイル」(2021/4/16放送)



ウィズコロナ時代に
自主グループ活動
を継続させるには？

三日坊主防止アプリ
みんなチャレ

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!



アプリを続けて貯めたコインで 地域貢献に寄付！

寄付は高齢市民に好評です

※寄付プロジェクト

寄付先：自治体のご希望に添います。

協賛企業：健康連携協定を締結している企業、地域に縁のある企業などを自治体からご紹介いただきその後の調整は弊社で行います。

みんなチャレは食事・運動だけではなく、社会参加も支援

食事

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。😊

運動

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😊



バランスの良い食事
口腔機能の維持！
毎日の食事には筋肉のもととなる魚、肉、卵、大豆製品や、骨を強くする牛乳、乳製品を多くとりましょう。よく噛むことも重要です。

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することができます。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・飯島勝矢 作図：フレイル予防ハンドブックより)

お友達とおしゃべりや食事をいつも前向きな気持ちで

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。

社会参加

仲間との励まし合い・交流

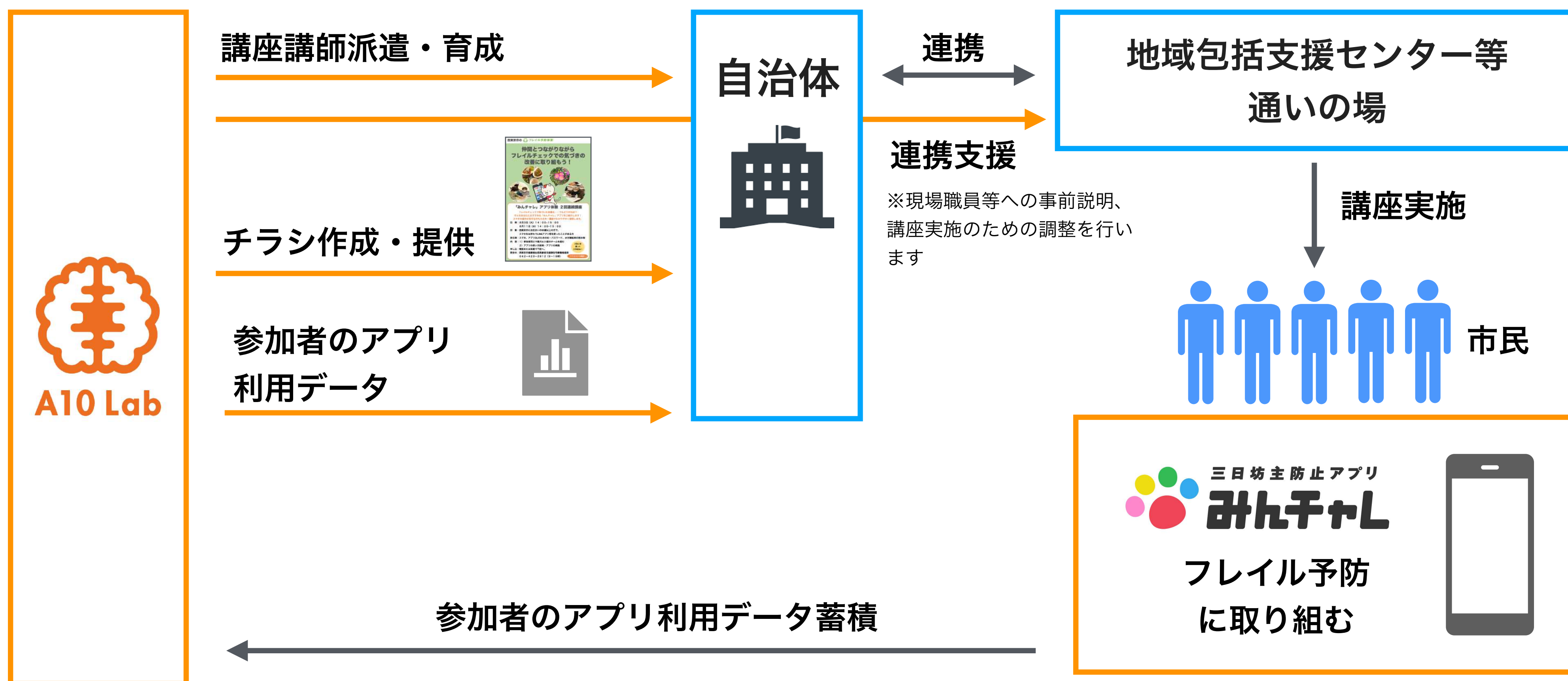


寄付で社会貢献

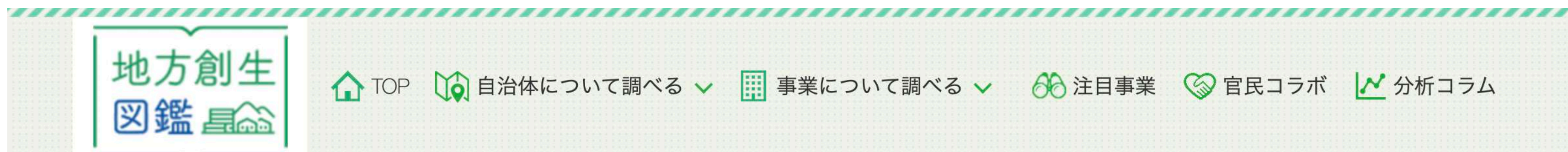


習慣化アプリ「みんなチャレ」の使い方講座を実施

高齢者同士でつながり、**自力でフレイル予防を継続できる仕組み**を提供する
アプリ利用データから事業の効果を評価可能



内閣府 地方創生図鑑掲載記事 <https://www.chihouseisei-zukan.go.jp/activity/1042/>



官民コラボ

三日坊主防止アプリ「みんなチャレ」の 実践講座を高齢者向けに実施

エーテンラボ株式会社

オンライン

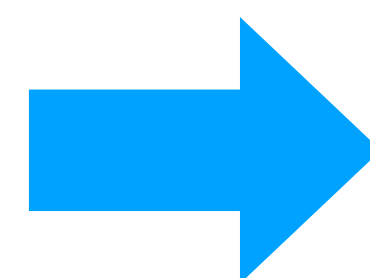
高齢者



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）

1週間後



2回目（1時間）

- ・感想 / Q&A（30分）
- ・使い方復習＋応用（30分）
 - コインの寄付の仕方



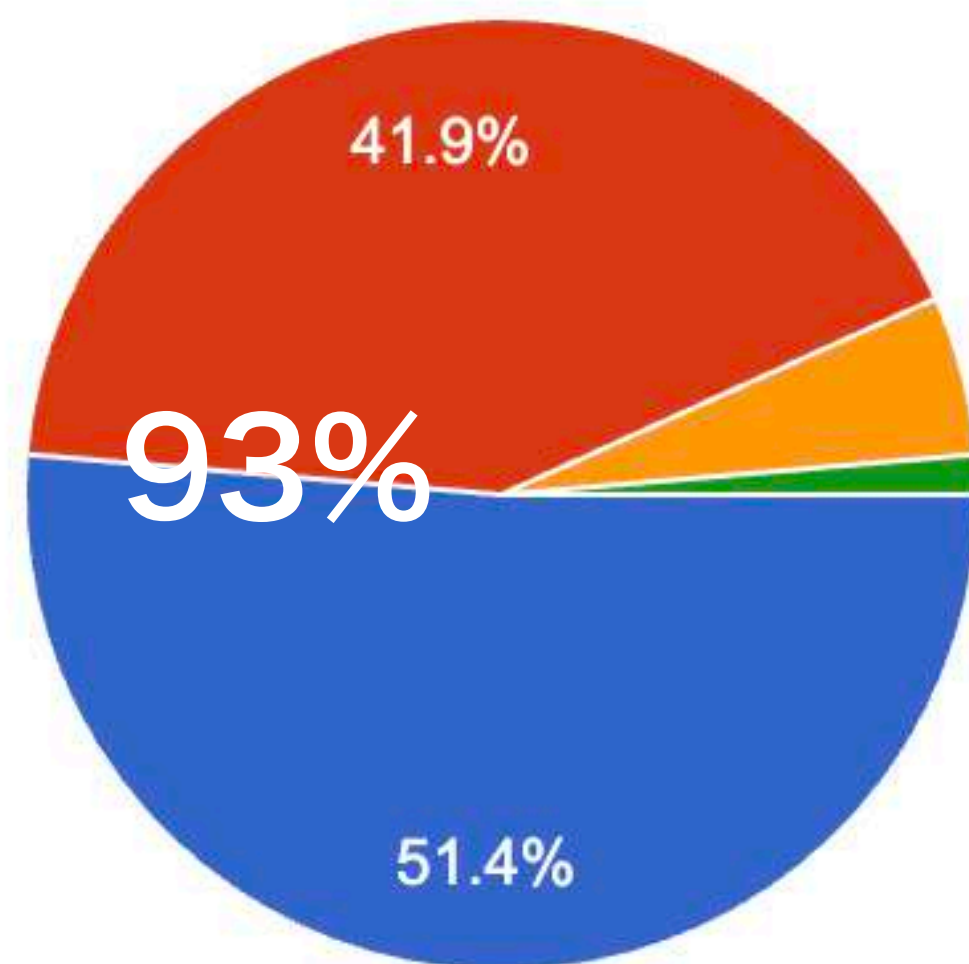
講座に参加した高齢者の93%が歩くことを意識するようになった、 94%がみんなチャレアプリを使い続けたいと回答

府中市でのアンケート結果

歩くことや外出することを意識するようになりましたか。

74件の回答

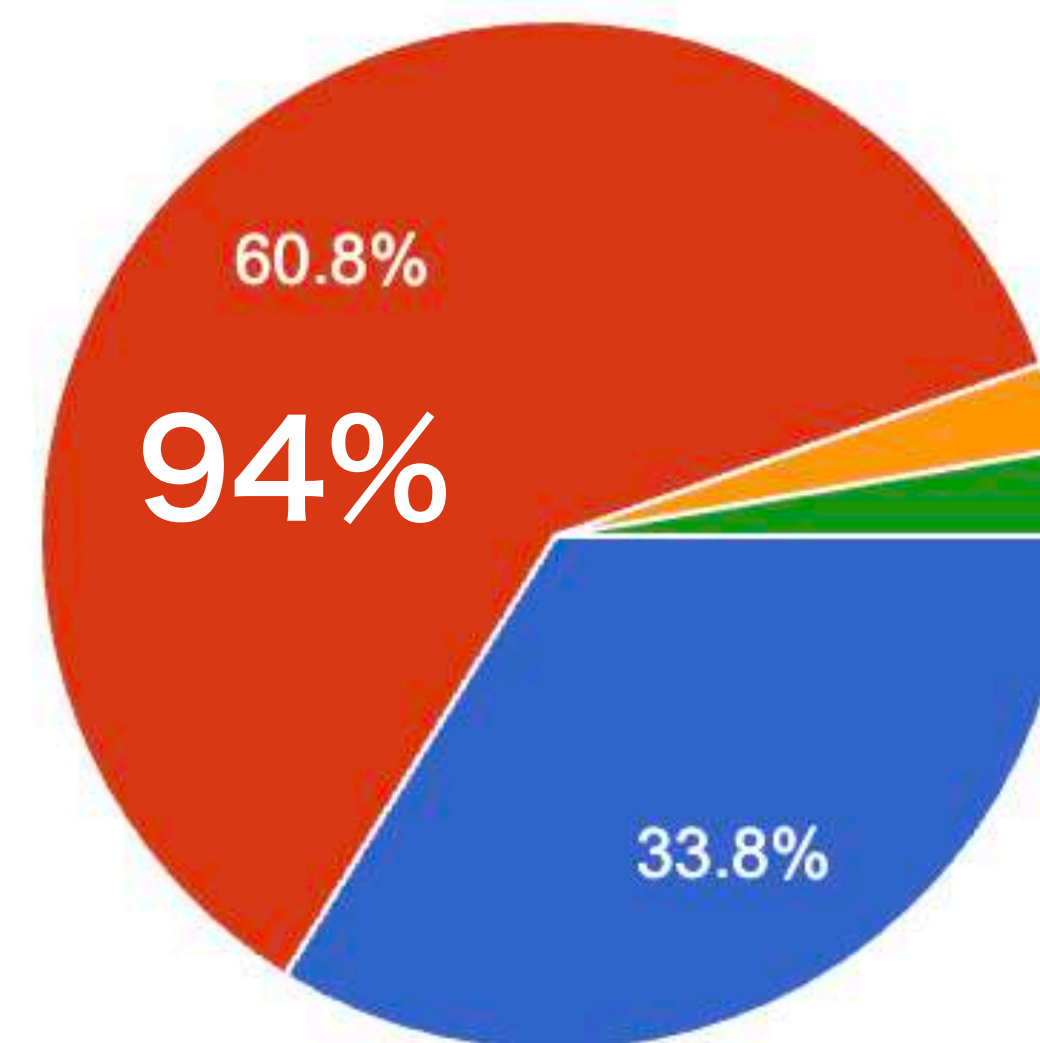
- とてもそう思う
- そう思う
- あまりそう思わない
- そう思わない



これからも「みんなチャレ」を使い続けたいですか。

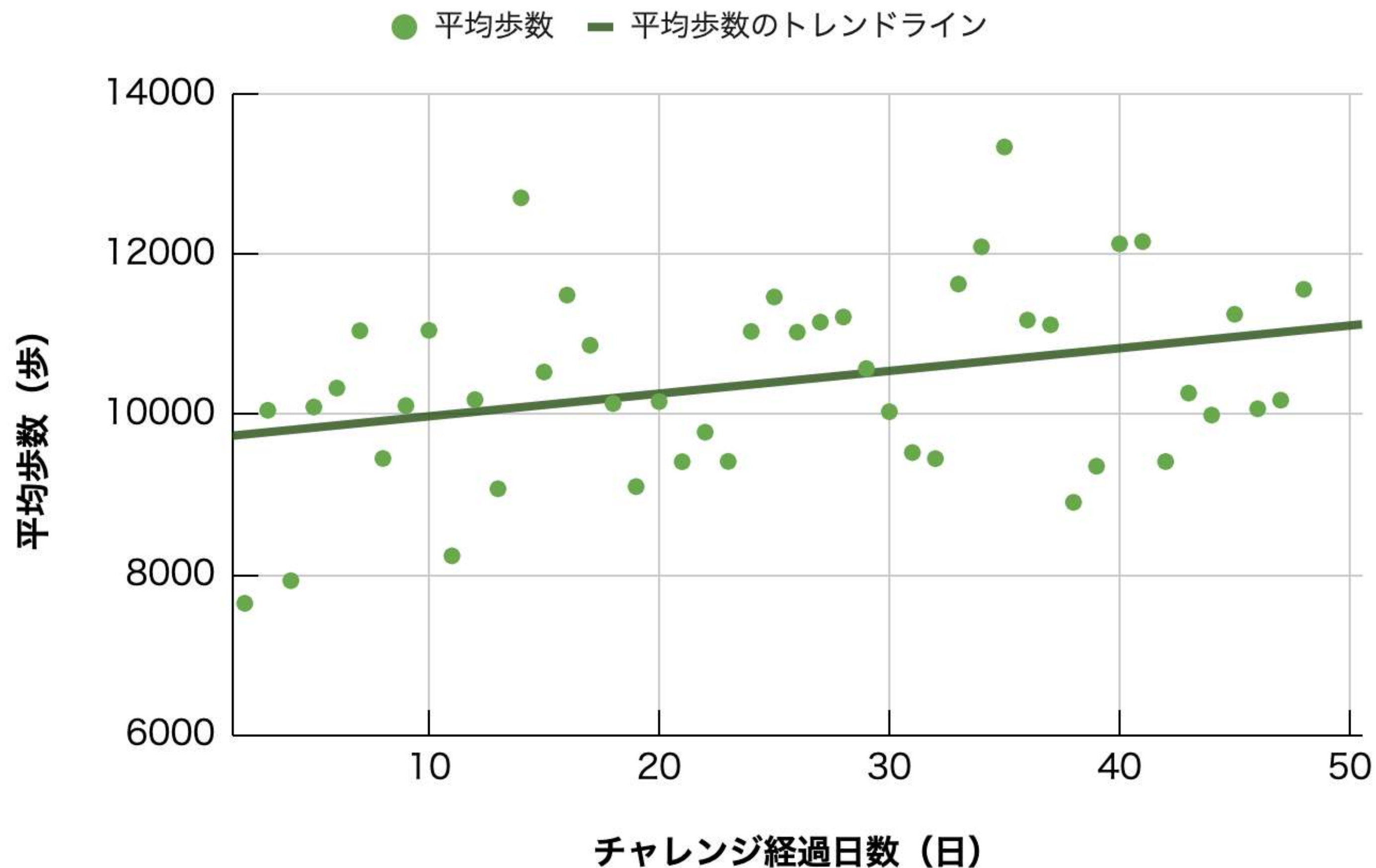
74件の回答

- とてもそう思う
- そう思う
- あまりそう思わない
- そう思わない



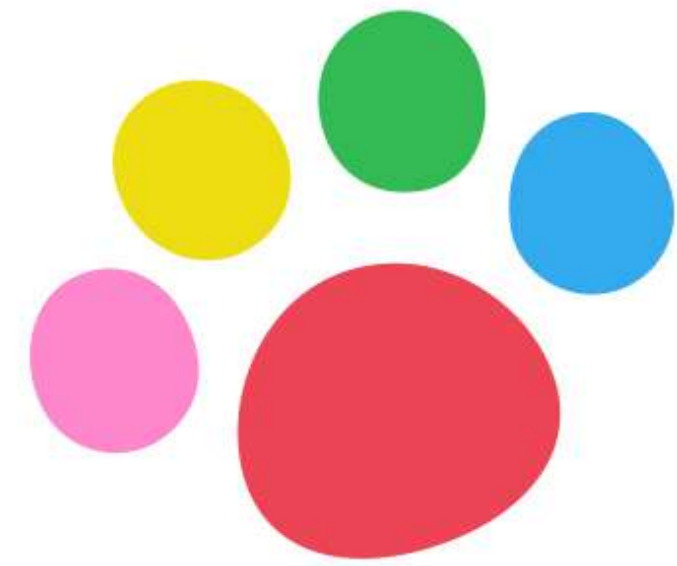
高齢者の方にみんなチャレを利用していただいた結果、 利用開始時と終了時で平均歩数が約1500歩向上

チャレンジ経過日数と平均歩数（西東京市民トライアル）



対象：69歳～86歳の西東京市市民
(n=18)
期間：2021年2月～6月上旬
(うちアプリを利用開始してから
48日後までの間)

- 歩こう、外に出ようという意識が高くなった。
- 写真を撮るようになって草花や季節の移ろいを意識するようになって心まで健康になった気がする。
- 家族からも家にいると「今日は歩かなくていいの」と言われるようになった。
- 皆さんと楽しくやり取りしているだけで寄付ができて誰かの役に立てるなんて。



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

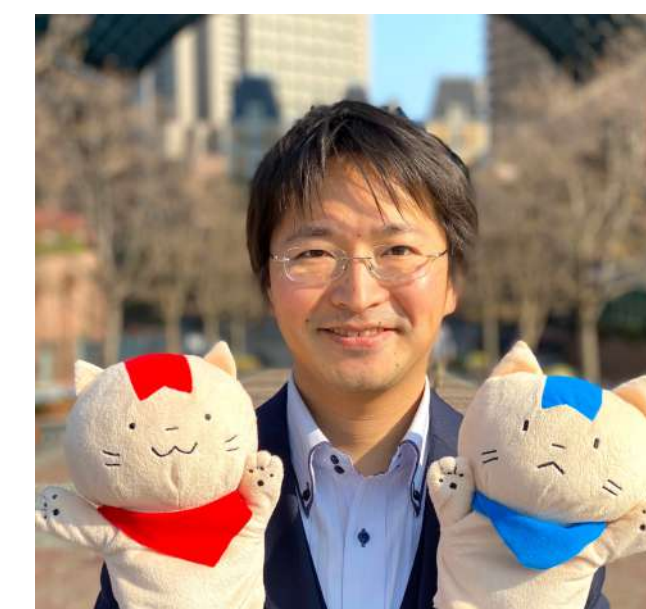
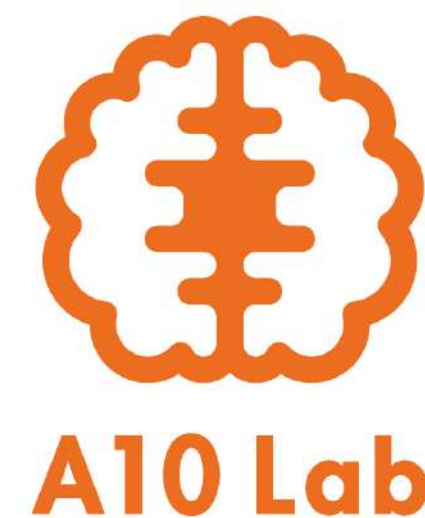
設立 : 2016年12月

資本金 : 4,800万円

従業員数 : 16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



詳しくは弊社プレスリリースページへ (https://prt看es.jp/main/html/searchrlp/company_id/24217)

生活習慣病予防事業

- ・ 2021年度 宮城県仙台市で健康づくり事業実施
 - ・ 仙台市市HP https://www.city.sendai.jp/kokusaikezai/healthtech/healthtech2021_press.html
- ・ 2021年度 神奈川県伊勢原市で健康づくり事業実施

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 各地フレイル予防講座を実証中
 - ・ 東京都 西東京市 / 神奈川県 厚木市、横須賀市、鎌倉市、綾瀬市 / 宮城県 仙台市

その他

- ・ 2021年9月 横浜市西区 読書推進事業に採択
- ・ 2021年5月 仙台市ヘルステック推進事業集中支援に採択
- ・ 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