

# メディカルアンバサダー制度 ご紹介資料

2021年10月版



みんなチャレとは



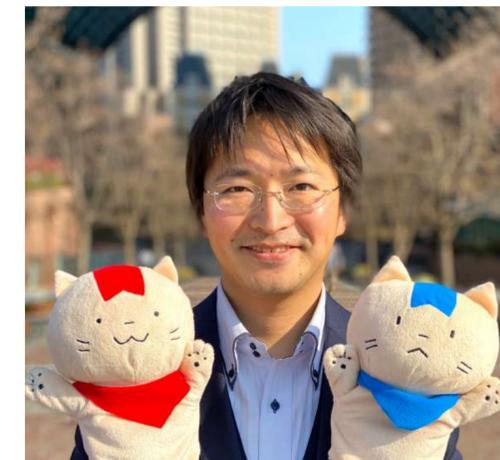
アンバサダー医師とは

## 2017年2月にソニーから独立したTech Startup

**Mission** テクノロジーでみんなを幸せにする

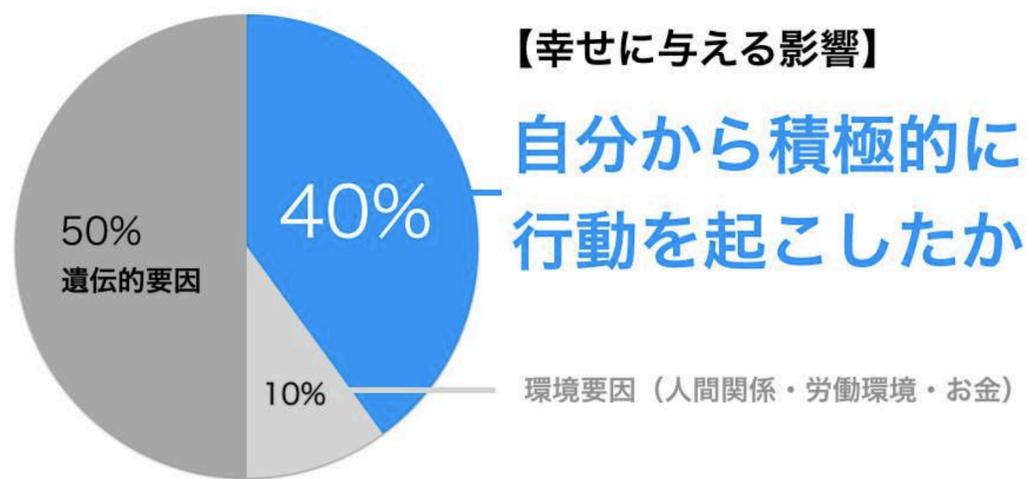
**Vision** みんなが行動変容できる世界をつくる

**Product** みんなチャレ



長坂 剛  
代表取締役 CEO

自発的に行動変容できる方を増やし、みんなを幸せにしたいという思いから「みんなチャレ」を開発



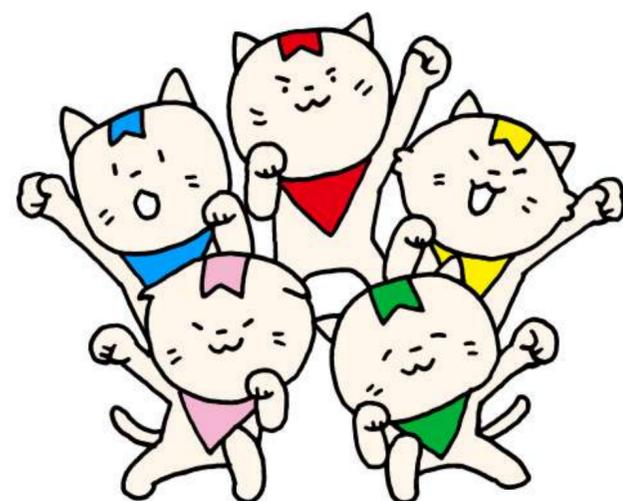
出典:Pursuing Happiness The Architecture of Sustainable Change



# 「みんなチャレ」とは

## 匿名5人1組の 励ましあいコミュニティ

同じ目標の仲間同士5人1組のチームチャットで  
毎日報告・励まし合い（＝ピアサポート）ながら  
習慣化にチャレンジできるスマートフォンアプリ



同じ目標を持つ  
5人組のチームに参加！



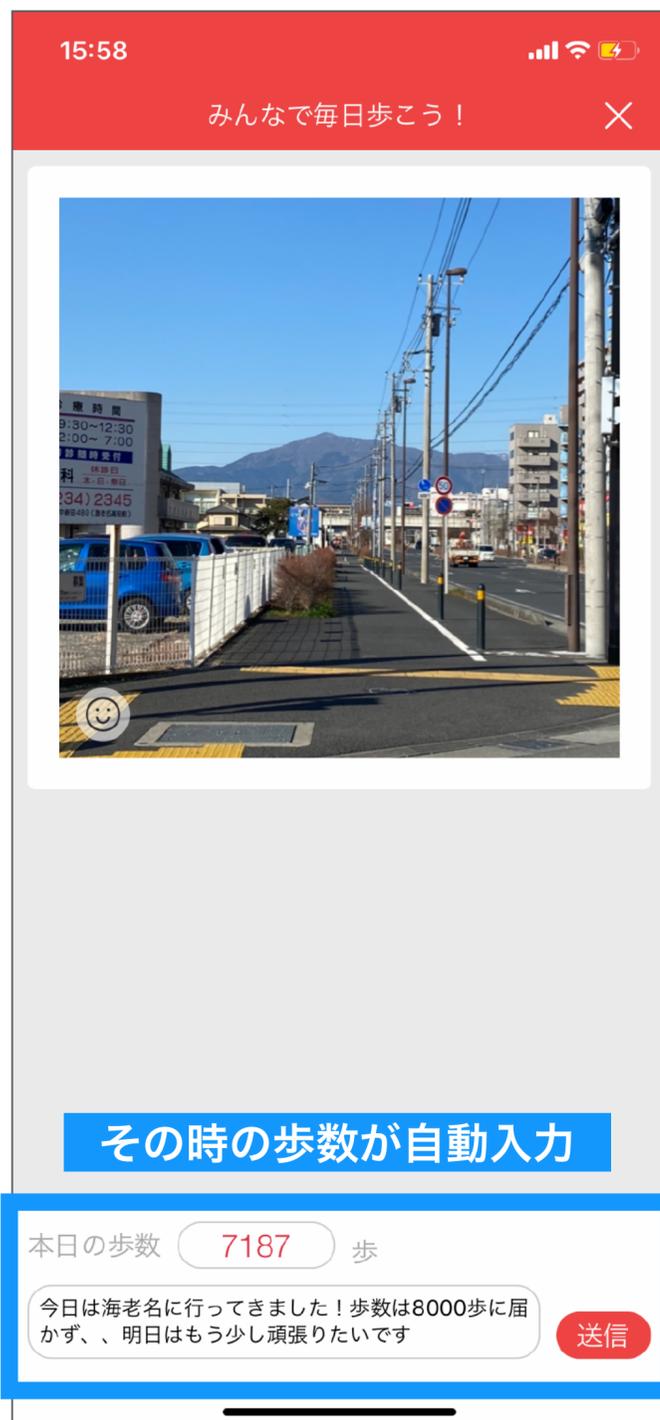
チャットでチャレンジの  
証拠写真をチームに共有、  
励ましあって習慣化！



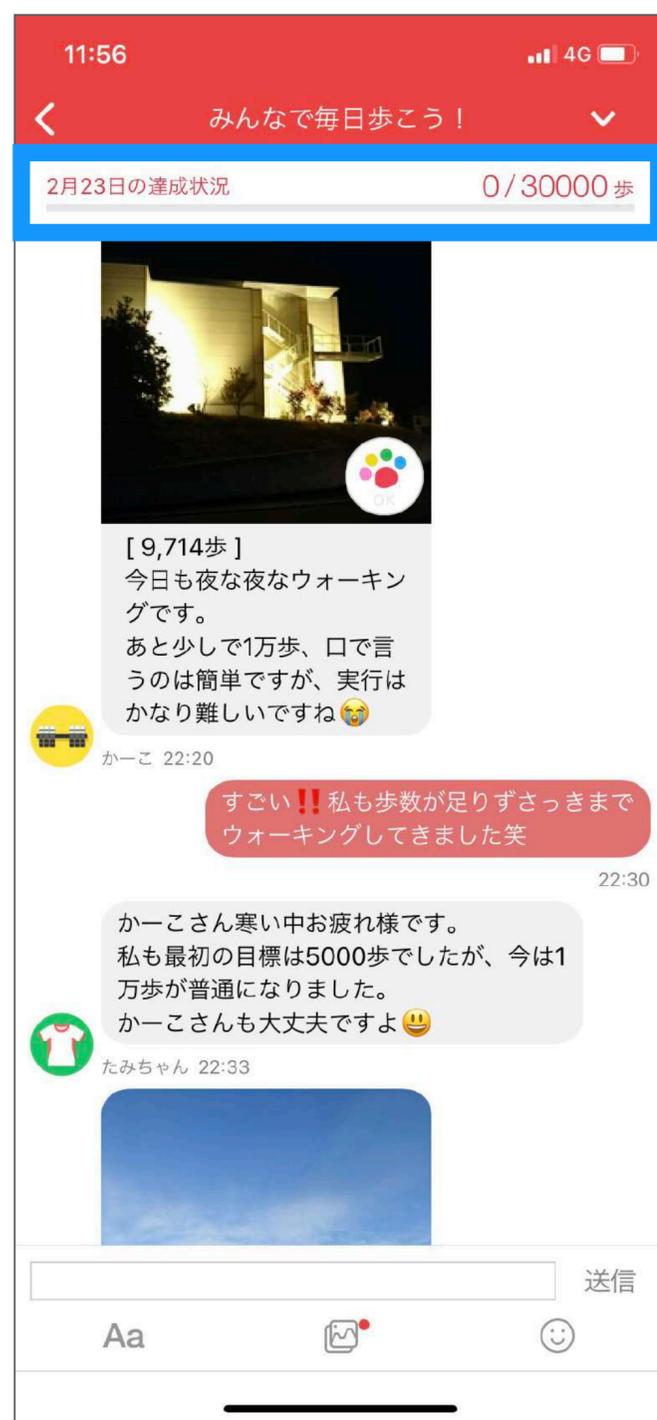
続けるとコインや  
バッジを獲得できる！

# 実際のチームでのやりとり例

チャレンジ写真、歩数、コメントを投稿



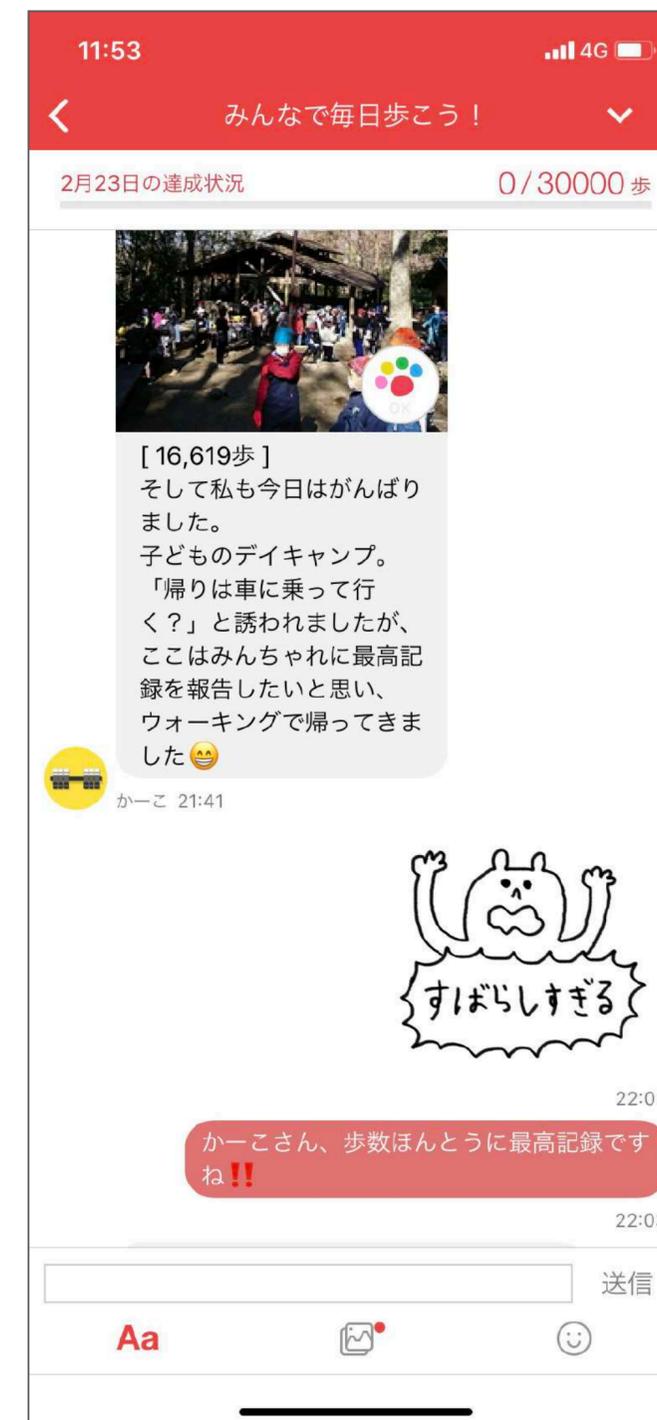
チーム5人の共通目標  
例) 5人で1日3万歩



その日の出来事、  
外出報告や



歩数を仲間に報告して  
楽しく続きます♪



# 「みんなチャレ」の生活習慣改善効果

## 【方法】

- 神奈川県に在住・在勤している糖尿病予備群・軽度糖尿病患者（年齢40~70歳、HbA1c 5.6%以上7.0%未満）を対象とした2群ランダム化比較試験
- 全参加者は研究開始時に個人毎に1日の歩数目標値を定め、それを3ヶ月継続的に達成することを目指す。参加者は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アプリ上でチームを組み、仲間と励まし合いながら個人の目標達成を目指す。非使用群はチームではなく、自分1人で目標達成に取り組む。
- 目標歩数の達成率（期間中に目標歩数を達成できた日の割合）と平均歩数についてMann-Whitney's U検定により群間比較を行った。

【結果】対象者38名に対し、神奈川県内の複数の地域ごとに性別・年代別に割付した結果、習慣化アプリ使用群23名と非使用群15名に割り付けられた。目標歩数の達成率は、習慣化アプリ使用群で57.5%となり、非使用群の26.5%より有意に高かった（ $P=0.037$ , Fig. 1）。また、平均歩数は、習慣化アプリで6,854歩となり、非使用群の3,946歩より有意に高かった（ $P=0.034$ , Fig. 2）。

Fig.1 目標歩数の達成率（3ヶ月実施）

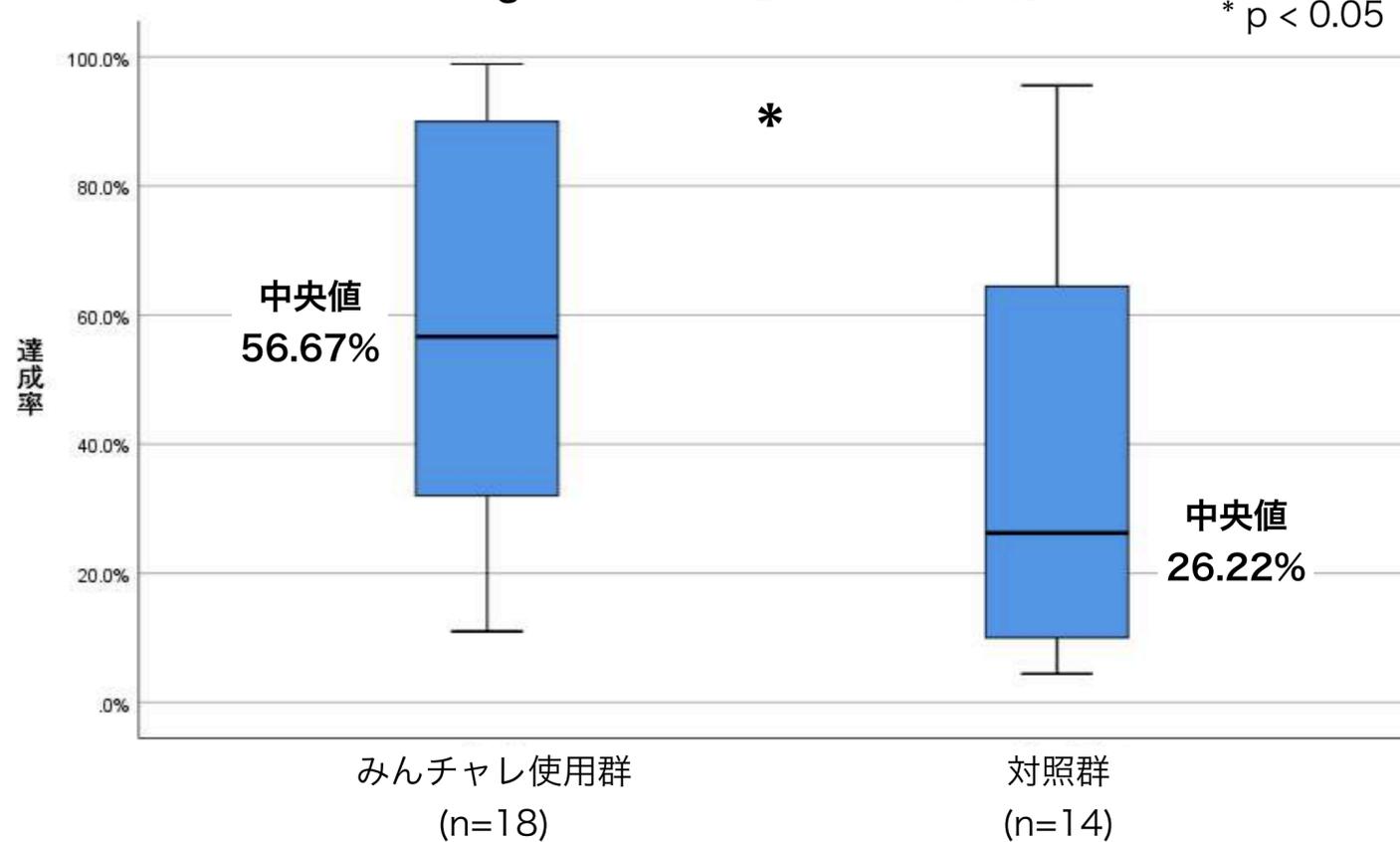
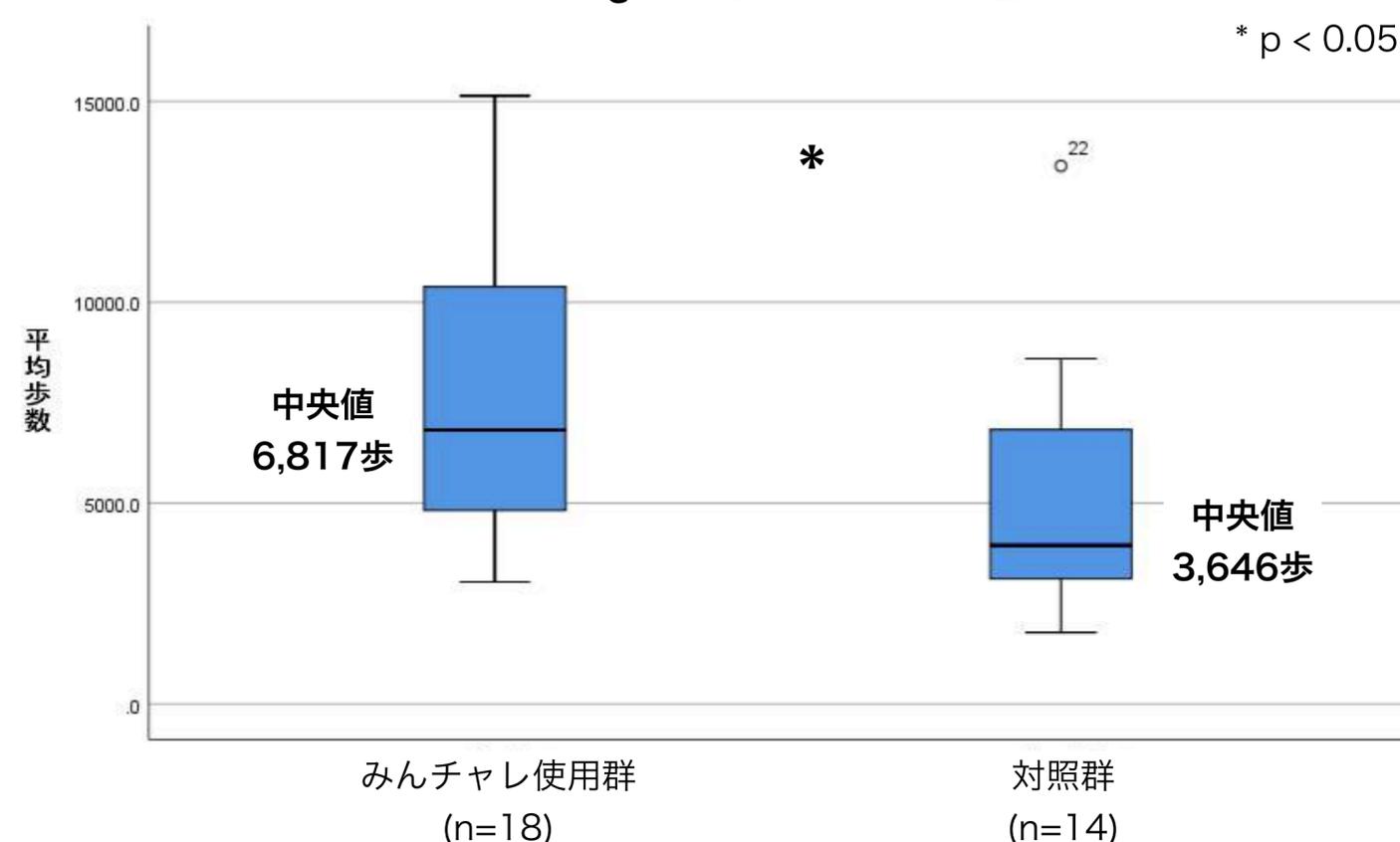


Fig.2 平均歩数（3ヶ月実施）



	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

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

検定統計量	
有意確率	0.034

# アンバサダー医師とは

患者さんの生活習慣改善や仲間作りを支援するため、患者さんに  
「みんなチャレ」を推奨する”みんなチャレアンバサダー医師”になっていただけませんか？

## ご協力いただきたいこと

- 患者さんへの「みんなチャレ」のご紹介
  - 患者さん向けパンフレットをご提供いたします（図1）
- 「みんなチャレ」HPに先生のお名前を掲載
- 「みんなチャレ」アプリ内に医療施設紹介を掲載（図2）
- 「みんなチャレ」の理念にご賛同いただけそうな医師のご紹介
- 新聞等のメディア取材のご協力をお願いする可能性があります

図1. 患者さん向け「みんなチャレ」紹介用パンフレット

利用者の声

- 知らない人同士でチームを組むのが不安でしたが、チームのみんなに励まされ、今とても前向きです！
- くーたらな自分がまさか、毎日歩いています。
- 私一人じゃなくて思ってた孤独ではなくなりました。毎日チームに報告するのを楽しみに歩いています！

無料でかんたん登録♪  
ニックネームだけで始められます  
今すぐQRコードからダウンロード！

ダウンロード数  
50万  
以上！

【問い合わせ先】エーテラ株式会社  
〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿1-8-5 東洋ビル 3階 TEL: 03-5422-8396  
MAIL: contact@a10lab.com WEB: https://minichalle.com

※糖尿病治療のゴールは、患者さんおひとりおひとりの病態によって異なるため、治療方針について必ず主治医の先生に相談するようにしてください。

Google Play Best of 2019 自己改善部門受賞！

図2. 「みんなチャレ」アプリ内の医療施設紹介ページ例

医療施設紹介

みんなチャレを患者さんにおすすめして、患者さんの生活習慣改善を支援する医療施設を紹介します。  
医療施設紹介の掲載希望の方は[こちら](#)

**医療法人社団 葵会  
AOI国際病院**

〒210-0822 神奈川県川崎市川崎区田町2-9-1  
京浜急行大師線 小島新田駅から徒歩3分

一般内科 糖尿病・代謝内科 循環器内科  
呼吸器内科 消化器内科 腎臓内科 神経内科  
リウマチ科 小児科 精神科・心療内科  
消化器外科・外科 呼吸器外科 整形外科  
脳神経外科 心臓・血管外科 形成外科 泌尿器科  
乳腺外科 婦人科 歯科口腔外科 眼科  
耳鼻いんこう科 皮膚科 麻酔科  
リハビリテーション科

# アンバサダー医師ご登録フロー

- STEP1. 下記URLにアクセスし、登録フォームよりお申し込みをお願いいたします

登録フォーム▽

<https://forms.gle/NbqP1pMMdmyqzbRx9>

## ご入力いただきたい情報

- ・ご連絡先メールアドレス
- ・氏名
- ・役職名
- ・医療施設名
- ・医師からのメッセージ/医療施設説明文（200文字以内）
- ・担当診療科

## 2. 患者向けパンフレット送付先/必要部数

- ・パンフレット送付先住所
- ・必要部数（100部単位）

- STEP2. フォームご登録後に届くメールに記載の画像2点をご提供をお願いいたします。

## ご提供いただきたい画像2点

- ・医療施設画像：横750px、縦380px
  - ・医師プロフィール画像：横160px、縦160px
- ※画像サイズは目安です。弊社でサイズ調整します。



医療施設画像

### エーテンラボクリニック

糖尿病内科 内分泌科 肝臓内科 外科消化器科



みんなチャレアンバサダー  
長坂 剛 医院長

医師プロフィール画像

当院は、糖尿病診療を診療所で実践すべく、糖尿病外来を中心に診療を行っています。

当院は、病院での診療の限界やデメリットを解消すべく、専門医療を行いながらかかりつけ医として受診者の皆様に密接に寄り添う医療を行えるよう、健康管理に日々努力いたします。

いただいた情報をHPに反映できましたらご連絡いたします。また、パンフレットは後日郵送いたします。

