



行動変容アプリ「みんなチャレで実現する 禁煙・ダイエット・健康習慣

2024年10月28日
エーテンラボ株式会社
長谷部 伸栄

「みんなが行動変容できる世界をつくる」

をビジョンにSonyから独立したTech Startup



A10 Lab

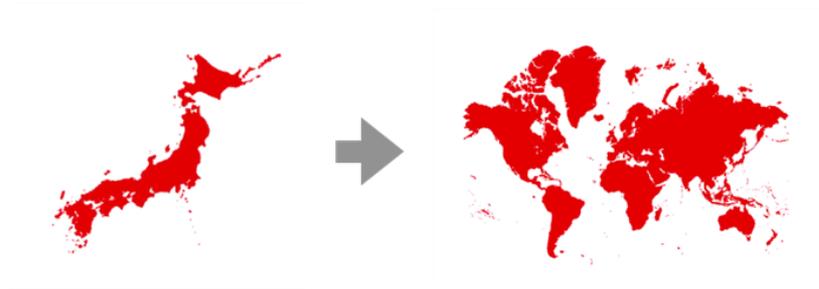
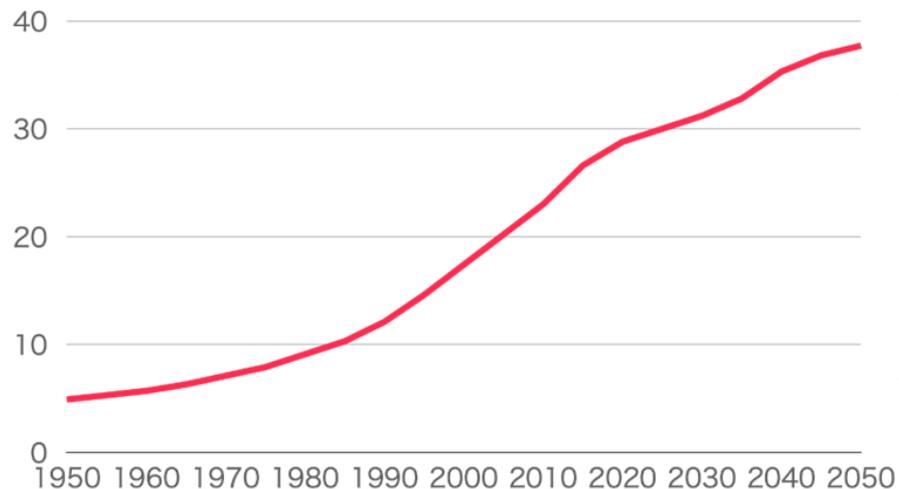


みんなキャラ

世界の高齢化に先駆けて日本は高齢化率No.1

2050年までに世界では大幅に高齢化が進み、その高齢化率において日本は世界No.1です。高齢者のアンメット・ニーズは世界共通であり、日本で抽出し、世界へ展開が可能です。

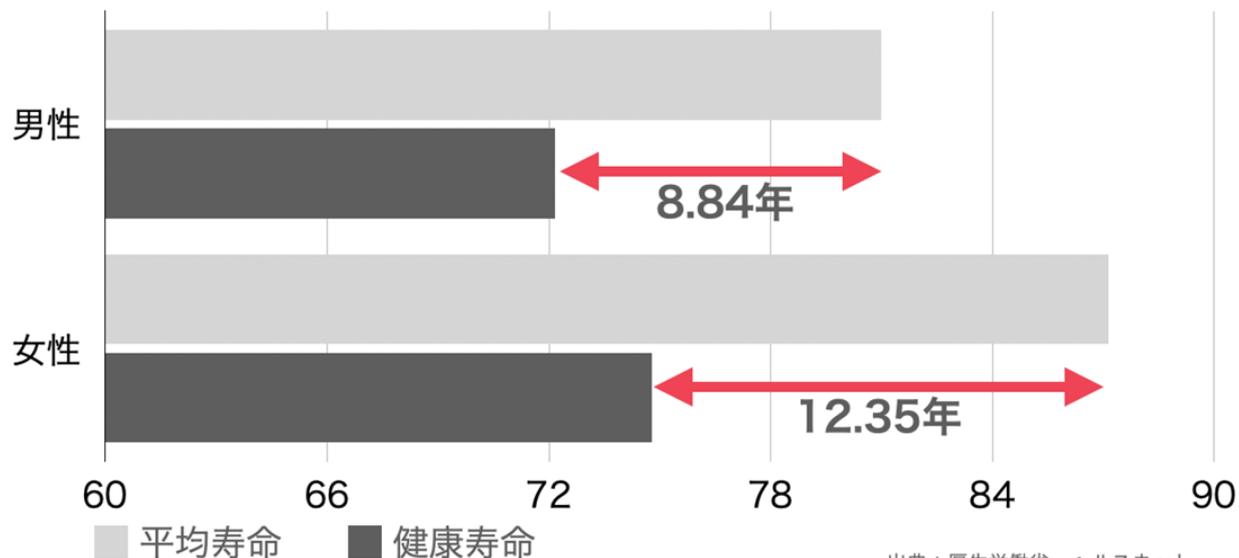
日本の高齢化率（65歳以上人口割合）推移と将来推計



日常生活に制限のある「不健康な期間」が問題に

今後さらに平均寿命が延びたとしても、健康寿命との差が拡大すれば、不健康な期間が増大するので、医療費や介護費の増加により社会保障制度の維持が困難になります。

平均寿命と健康寿命の差



食事・運動・社会参加…

何をすれば良いかは指導できるが

続かない。



みんチャル

5人で励まし合いながら
楽しく続ける習慣化アプリ

ダイエット・運動・勉強など同じ目標を持った匿名の5人でチームを作り、
チャットに報告して励まし合うことで楽しく習慣化に取り組みます。

5人で励まし合いながら楽しく続ける 行動変容サポートアプリ「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



頑張りの証拠を
チームに写真で報告！



仲間がいるから
習慣がつく
ユーザー数150万人突破!!



禁煙



喫煙率の低下

高い参加率と禁煙成功率、
成果報酬型の安心設計。



ダイエット



特定保健指導の流入防止

忙しい30代でも参加しやすい、
8週間で-2kgを目指す
ダイエットプログラム。



健康サポート



健康経営 # 生活習慣改善

運動・食事・睡眠・飲酒など
幅広いテーマを網羅した
1ヶ月の習慣化イベント。



禁煙

喫煙率の低下

新たにメールコースと禁煙記録を新設
2年間で4,000名以上が参加した
大型禁煙チャレンジプログラム



禁煙プログラムの利用者が少ない



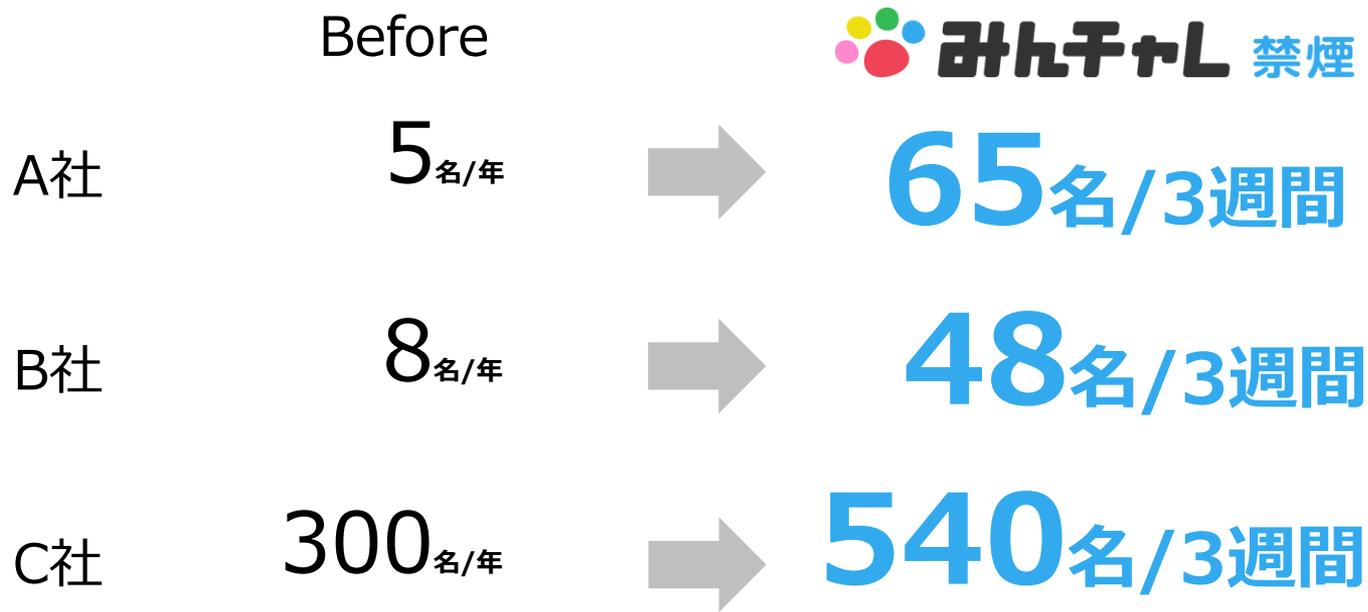
- 導入当初利用者は多かったが減少傾向
- このままだと喫煙率目標の達成が難しい
- 新しい禁煙サポート方法を探している



参加人数UP!

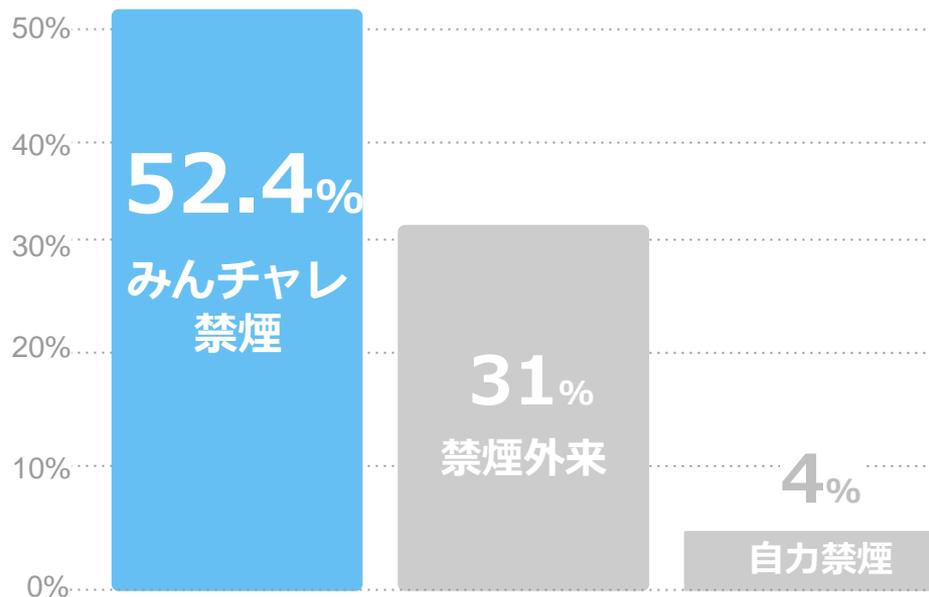
成功人数UP!

前年を超える参加者増！



成功率5割以上！

禁煙外来・自力禁煙と比較した禁煙成功率



禁煙外来の成功率 出典

<https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12404000-Hokenkyoku-Iryouka/0000192293.pdf>

自力禁煙の成功率 出典

<https://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/kin-ensien/manual2/dl/addition01.pdf>

禁煙事業を成功に導く3ステップ

Step1

参加者集め

チラシ・HP



Step2

禁煙プログラム

(3ヶ月間)

身体的依存(ニコチン依存)
サポート



心理的依存(習慣)
サポート



禁煙継続支援



Step3

再喫煙防止

(3ヶ月間)

フォロー





高い参加率と禁煙成功率！

禁煙推進に貢献できると幸いです。

- 初期費用
200,000円/回
 - 参加費用
33,000円/人 禁煙成功
23,000円/人 禁煙失敗
 - 最低実施人数 20名以上/回
- 成果報酬型！

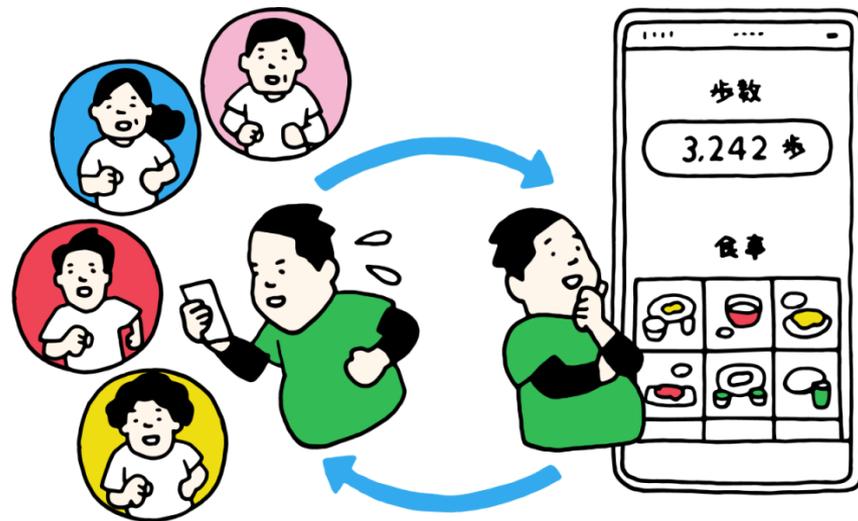
< 補足 >

- 初期費用：参加回毎に発生します(参加勧奨ツール、申込管理システム、参加促進支援等含む)
- 参加費用：禁煙補助薬費用が含まれます
- 最低実施人数：申込人数が20名に満たない可能性がある場合はご相談ください
- 禁煙成功基準：禁煙外来と同等の基準を採用。プログラム終了時点で禁煙しており、終了時点からさかのぼって少なくとも4週間、1本も吸わずに禁煙している人を禁煙成功と判定。プログラム終了時のアンケートで把握
- ご請求：2回(開始時に初期費用と参加人数×23,000円、終了時に禁煙失敗以外人数×10,000円)

みんなチャレ ダイエット

特定保健指導の流入防止

若い方でも気軽に参加しやすい、
8週間で-2kgを目指す
ダイエットプログラムです。



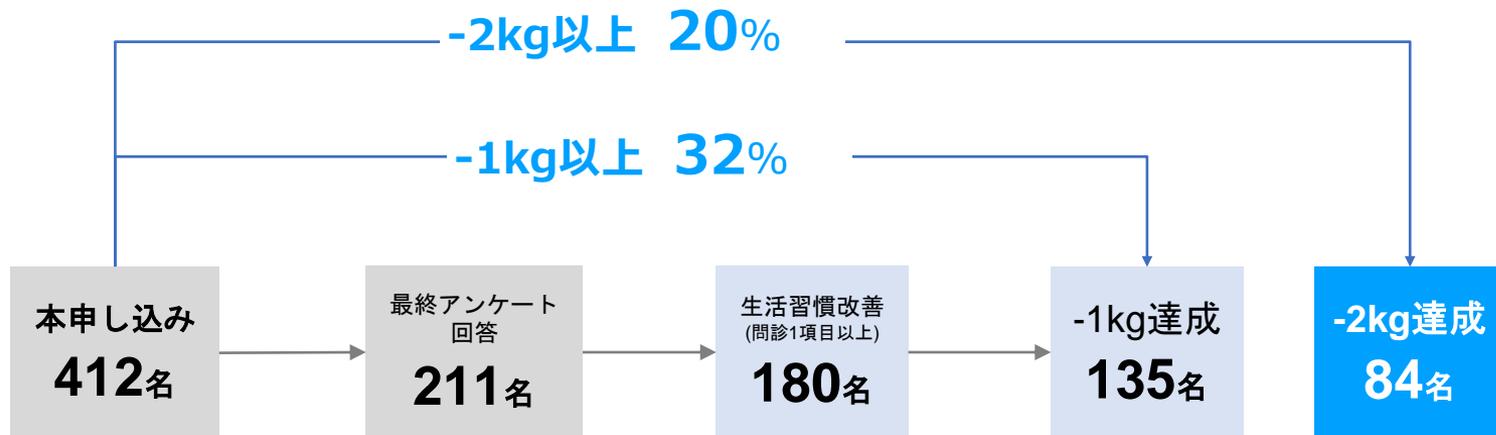
特定保健指導の対象者が減らない



- 流出と新規流入で対象者数は横ばい状態
- 30代など若年から生活習慣の改善を促したい
- 参加しやすいライトな取り組みでは生活習慣改善が続かない

- ☑ **気軽に参加しやすく**
- ☑ **特定保健指導よりもリーズナブルで**
- ☑ **-2kgが達成できるプログラム**

参加者の20%が-2kg以上達成



若年メタボ対策としてみんなチャレダイエットを試験実施
製造業系健康保険組合様
対象：30代 BMI23以上（約8,000名）
実施時期：2024年7月-9月のうちプログラム実施8週間

仲間と取り組む8週間のプログラム

アクション設定

ダイエット診断で
自身の課題を把握

ダイエット診断
—総合結果—

食習慣: ☁️

運動習慣: ☀️

飲酒習慣: ☀️

総合結果
ダイエットに大事な運動と飲酒の習慣
をすでにたくさん実践できています
👍あとは食習慣を整えれば見えてく
るオールA👍

+

8週間の個別サポート

仲間の励まし
(みんなチャレ)



管理栄養士監修の
コンテンツ配信

1週間を振り返ろう/
ウィークリーレポート

第1回 ウィークリーレポート 終
ヘルスアッププログラム1週目、お疲れ様でした👏
この一週間の取り組みを簡単に振り返ってみよう👏

【あなたが最初に取り組んでいるアクション】
まずは歩く！

回答はこちらから

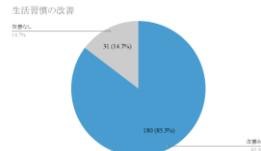
事務局からの
個別支援



+

効果検証

生活習慣及び
体重減少を検証





特定保健指導の流入防止！

若年メタボ改善に貢献できれば幸いです。

管理費用

200,000円/回

- ・告知ツール提供
- ・参加人数報告
- ・結果報告

プログラム費用

+ 5,000円/名 +

- ・みんなチャレ支援
- ・定期的な情報配信
- ・個別サポート
- ・インセンティブの提供

成果報酬

-1kg 2,000円/名
-2kg 5,000円/名

成果指標：
プログラム参加時点の
体重との比較

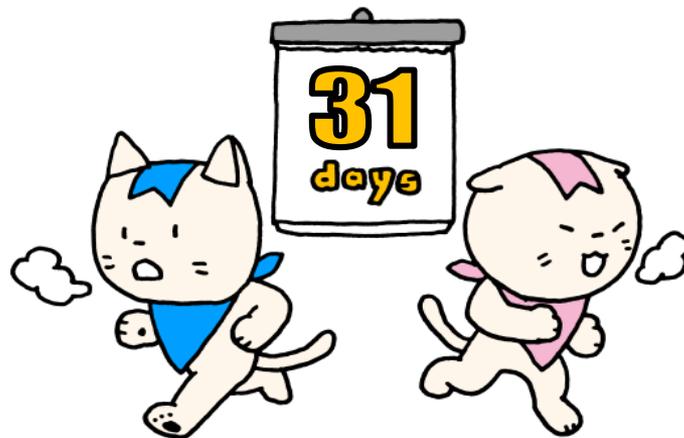


健康サポート

生活習慣の改善

生活習慣改善を
ワンパッケージで。
企業合同習慣化チャレンジ

※テーマ：運動・食事・睡眠・減酒



幅広いテーマの生活習慣を改善したい

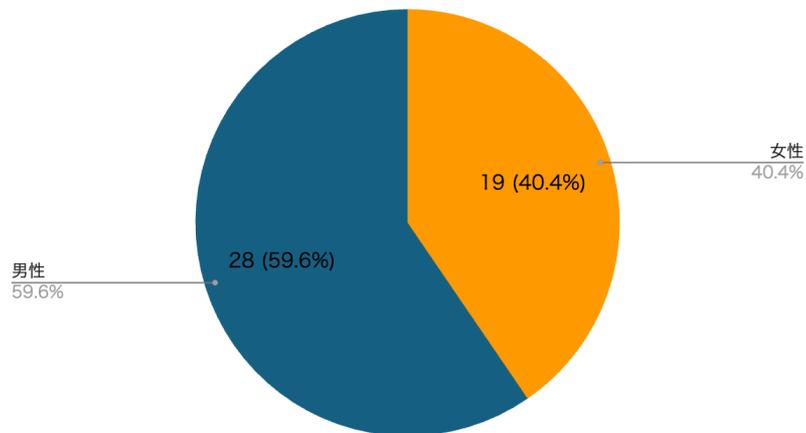


- 健康経営度調査表において、幅広いテーマの改善を求められている
- セミナーや研修では意識づけはできても、その後の行動変容に繋がらない
- ウォーキングイベントなどを実施しても、運動以外は改善できない

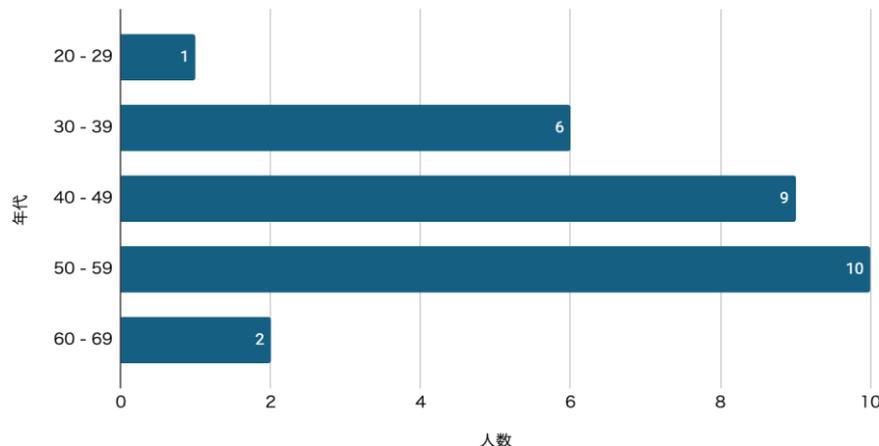
- ☑ **従業員の関心に合わせて**
- ☑ **運動・食事・睡眠・から選べて、**
- ☑ **楽しく習慣化が続く1ヶ月のイベント**

性別・年代ともに幅広い層がチャレンジに参加

性別分布



年代分布



健康経営の一環として、健康サポートを試験実施

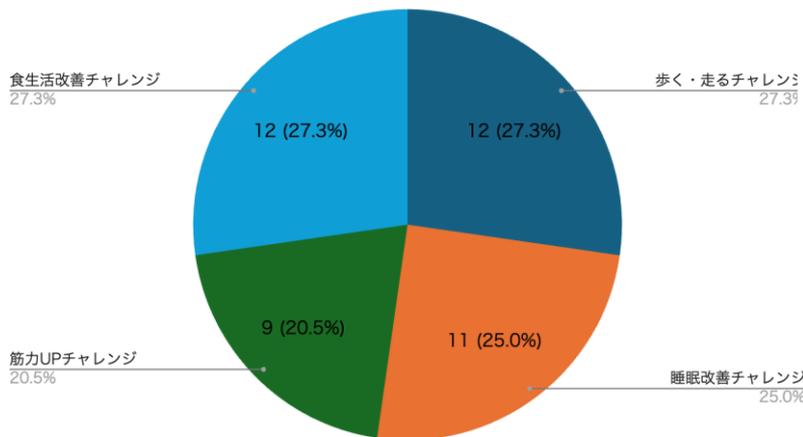
製造業系企業様

対象：各工場の担当から従業員に案内

実施時期：2024年7月-9月のうちプログラム実施4週間

チャレンジ別では運動・食事・睡眠が同程度の割合に

チャレンジ別



歩く走るチャレンジ



筋力UPチャレンジ



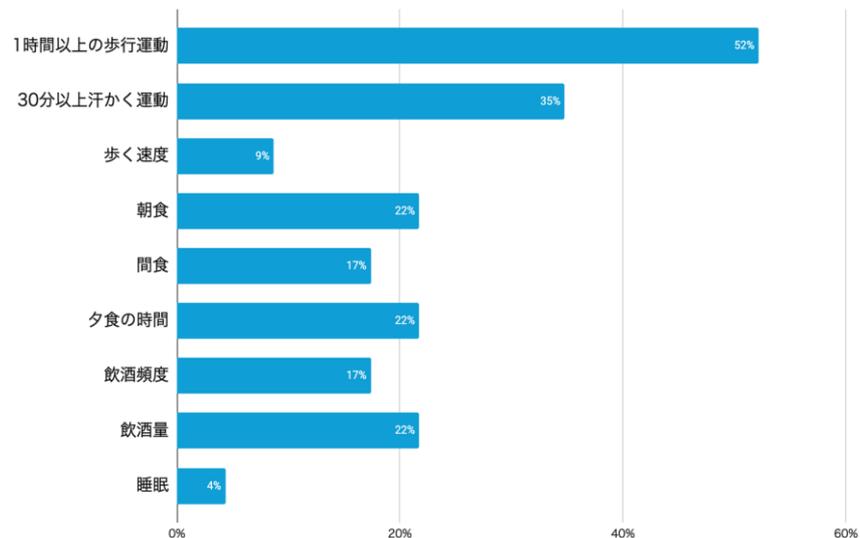
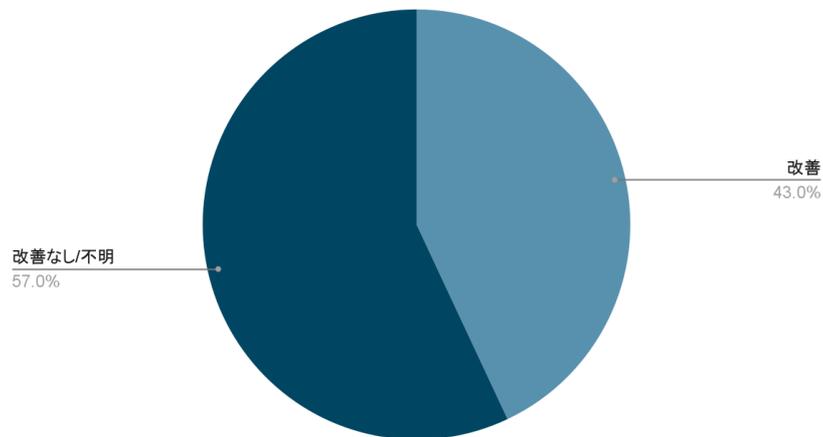
食生活改善
チャレンジ



睡眠改善チャレンジ

参加者の43%が生活習慣改善に成功

生活習慣の改善



自身の課題を把握した上でチームに参加

STEP2
生活習慣診断

まずは今の自分を振り返ってみましょう！
生活習慣診断
(所要時間5分)

あなたの生活習慣（食事、運動、睡眠、喫煙）について考えてください。
※診断結果も合わせて、あなたの生活習慣を一歩改善するためのヒント（目標、めもり、期）で紹介します。
※本アプリ、チャレンジを継続してプログラムを進めるとさらに詳しく！

食事事情について

1日の食事摂取量は足りていますか？

はい

いいえ

食後のパランス（たんぱく・糖質の比率、肉・魚などの比率、おひたし・サラダなどの割合）を考
えていますか？

はい

いいえ

睡眠を続けることが週にどの程度ありますか？

毎日

週4~5回

週3~4回

週1~2回

頻度も数日はない

睡眠の時間以上に夕食を摂れていることが週にどの程度ありますか？

毎日

週4~5回

週3~4回

週1~2回

ない（夕食を摂れていない日が多い）

人と比較して食べ過ぎる回数が多いですか？

はい

多少

多い

結果発表！
遅れマークはいくつありましたか？

【朝】と【夜】マークのチャレンジがおすすめ！
次のステップでチャレンジ選択する際に参考にしてみてください。

食 事：☁️

運 動：☀️

飲 酒：☁️

睡 眠：☁️

喫 煙：☀️

戻る 次へ

STEP3
取り進むチャレンジを選ぼう！

チャレンジを選びたいチームのチーム名を選択します。
※チャレンジは選べる変更もできます。

どのチャレンジに取り進みますか？

食生活改善チャレンジ
 歩く・走るチャレンジ
 筋トレチャレンジ
 睡眠改善チャレンジ
 禁煙改善チャレンジ

戻る 次へ

【最初のアクション】
まずは歩く！

チーム参加で100P獲得！
みんなチャレの
チームに参加しよう

チームの参加方法
「チームに参加する」をタップすると、
自動でチームに参加されます。

※既にみんなチャレをインストールして
いる方はお好きなチームを選んでご参
加ください。

チームに参加する

幅広い生活習慣改善サポート！

健康経営・健康づくりに貢献できれば幸いです。



- ・健康経営度調査票：<https://kenko-keiei.jp/application/sample/>
- ・健康づくり：支援金加算減算《大項目6》健康づくりの働きかけ<https://www.mhlw.go.jp/content/12401000/001079969.pdf>

	エントリー プラン	スタンダード プラン	エンタープライズ プラン
サービス料金	450,000 円/回	700,000 円/回	個別見積もり
参加可能人数	無制限	無制限	無制限
効果検証レポート	—	○	○
専属支援担当	—	○	○
カスタマイズ (個別開催など)	—	—	○

サービスリリース特別価格 (税別表示) 2024年10月時点 ※今後改訂の可能性がります。

従業員様の生活習慣改善に貢献できると幸いです。
本日はご清聴、誠にありがとうございました。



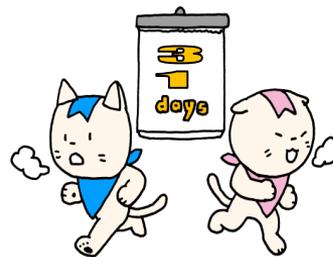
禁煙



ダイエット



健康サポート



みんなが行動変容できる世界を一緒に作らせてください



担当:エーテンラボ 長谷部
nobue.hasebe@a10lab.com
090-5495-4497



みんなチャレの各サービス資料は
こちらダウンロードできます
<https://minchalle.com/>

