

## 伊勢原市とスマートフォンアプリのみんチャレ、あすけんが 生活習慣病予防事業で連携

市内在住、在勤者の20代以上の幅広い世代を対象に運動と食事習慣をアプリで支援

神奈川県伊勢原市（市長：高山松太郎 以下「伊勢原市」）とエーテンラボ株式会社（本社：東京都中央区 代表取締役 CEO：長坂剛 以下「エーテンラボ」、提供アプリ名：みんチャレ）、株式会社 asken（本社：東京都新宿区 代表取締役社長：中島洋、提供アプリ名：あすけん）は生活習慣病予防事業で公民連携し、2023年7月13日より20歳以上の伊勢原市在住、在勤者を対象にスマートフォンアプリを活用した生活習慣予防プログラムを開始しました。

糖尿病などのリスクの高い方対象

## 2つのアプリで生活習慣を改善



## ■2度のプログラム成功を経て、3度目は新規ツールを導入、更に対象者拡大

### ・過去プログラムで目標のウォーキング継続期間を大幅達成

伊勢原市では、生活習慣病予備群の生活習慣改善の支援事業とし、令和3年度、4年度にウォーキング継続アプリの「みんなチャレ」を活用した運動継続プログラムを実施しました。その結果、参加者の90%が10月～12月の2ヶ月間ウォーキングを継続でき、数値改善にも効果が現れました。

### ・食事管理アプリを新規に導入

3度目となる今年度は「みんなチャレ」に加え、食事管理アプリ「あすけん」を新たに導入し、更なる支援の強化を図ります。

### ・伊勢原市在勤者も参加可能に

厚生労働省の施策（※1）でもある地域・職域連携の推進として、市内在住者だけでなく在勤者も参加可能にし、対象範囲を広げます。

※1 厚生労働省 HP より

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/index\\_00028.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/index_00028.html)

## ■2つのアプリの使用法とその目的

### 1. ウォーキング継続アプリ「みんなチャレ」

「みんなチャレ」は、チームで生活習慣の改善を目指すアプリです。今回の事業参加者5人1組でチームを組み、チームでの合計ウォーキング歩数目標を定めて互いにチャット画面で励まし合いながら毎日チャレンジします。ウォーキング写真を毎日共有することでコミュニケーションが活性化し、同じ目標を持った仲間との切磋琢磨によりモチベーションが高まり、運動や食事改善が習慣化できます。

### 2. 食事アドバイスのアプリ「あすけん」

「あすけん」は、管理栄養士監修の食生活改善のアドバイスが得られる健康サポート&ダイエットアプリです。自身の食事記録を写真やバーコード等を使って簡単に登録し、摂取カロリーや栄養バランスをわかりやすくグラフ表示してくれる食事管理アプリです。記録内容に基づいて「AI 栄養士」からのアドバイスや励ましメッセージが表示され、楽しく食生活改善に取り組むことができます。

## ■実施概要

### ◇ 実施期間：

令和5年7月13日（木）～令和6年1月13日（土）

### ◇ 対象者：

- ・伊勢原市民・伊勢原市在勤者
- ・糖尿病などのリスクが高い方（HbA1c5.6%以上等）を市が健診データから抽出

### ◇ 定員：200名 ※アプリのみの使用は人数制限なし

### ◇ 内容：

- ・生活習慣病に関する講義とアプリの使い方の説明会に参加する。
- ・簡易血糖値測定器（※2）を開始2週間と1ヶ月後の2週間計2回装着し、血糖変動を確認する。
- ・習慣化アプリ「みんなチャレ」を活用して2ヶ月間生活習慣の改善に取り組む。
- ・食事管理アプリ「あすけん」に食事内容を記録し、自身の食生活を振り返る。
- ・栄養バランスのグラフ、AI 栄養士のアドバイスを確認して食生活改善に取り組む。
- ・開始時と終了時に体組成測定・生活習慣に関するアンケートを実施し、その変化を評価する。

※2 間質液中の血糖値を記録するセンサーとその測定値を読み取り、表示するリーダーから構成される簡易血糖測定器。

## ■導入背景・目的

コロナ禍を契機に人々の生活や意識が大きく変化する中、伊勢原市では健康無関心層も含めた多くの人が、自ら進んで健康づくりに取り組み、生活習慣の見直しや改善を図る環境づくりを進める必要があると考えています。

そのため、一人ひとりの行動変容から、健康づくりの活動を習慣化するためのサポートが必要と捉え、ICTを活用することで持続可能な健康づくりの実現を目指します。

## ■今後の展開

今後、伊勢原市は本取り組みだけでなく、高齢者のフレイル予防事業へもみんなチャレの活用を広げます。

生活習慣病予防と同様に5人1組でチームを組み、毎日励まし合いながら楽しく目標歩数にチャレンジすることで、フレイル予防効果が期待できます。

また毎日の「写真を撮影する」「写真を投稿する」「歩数を意識する」「スマホに文字を入力（コメント）する」「仲間の写真をOKする」という行為により、自然とスマホ習熟度を向上させる効果と、励まし合いによるコミュニケーション活性化効果があり、高齢者のデジタルデバインド解消に寄与します。

## ■「みんなチャレ」について



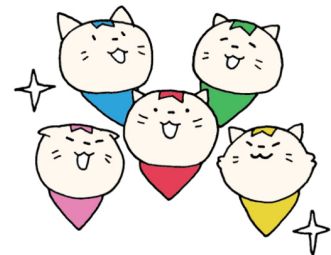
① 1人でがんばり  
続けるのはたいへん...



② 同じ目標を持つ  
5人1組のチームに参加！



③ 食事や歩数を  
チームに写真で報告！



④ いい習慣で毎日が  
楽しくなる

### <アプリ概要>

- ・タイトル : みんなチャレ
- ・利用料 : 無料ユーザー 無料、プレミアムユーザー 1ヶ月プラン 500円/月
- ・配信日 : 平成27年11月6日
- ・公式サイト : <https://minchalle.com/>
- ・公式ブログ : <https://minchalle.com/blog/>
- ・平成28年・平成29年・平成31年 Google Play ベストアプリに選出
- ・府中市とのフレイル予防事業で「第10回健康寿命をのばそう！アワード」介護予防・高齢者生活支援分野の厚生労働省 老健局長 優良賞 自治体部門を受賞

## ■「あすけん」について

「あすけん」は食事画像やバーコードを読み取るだけでカロリーや栄養素が表示され、ご自身に合った目標摂取エネルギーや各種栄養素に対する過不足が一目でわかる、あらゆるライフステージの食の課題と向き合う食事管理アプリです。

AI 栄養士からの食事内容や食生活のアドバイスを毎日見ることができ、次の食事で何を食べればよいのかがわかるため、食事の選択力が身につく食生活の改善に役立ちます。

- ・会員数 900 万人\*<sup>1</sup>（海外含め 942 万人）以上
- ・2022 年上半期ダウンロード数&売上 No. 1\*<sup>2</sup>
- ・メニュー数は 15 万件以上
- ・カロリーと各種栄養素 14 項目\*<sup>5</sup>の過不足をグラフ表示
- ・AI で自動表示されるアドバイスパターンは 20 万以上



### <主な受賞歴>

2020 年：「革新的な優れたサービス」への内閣総理大臣表彰制度、第 3 回日本サービス大賞「優秀賞」を受賞。

2022 年：『あすけん』内の食事アドバイスコース「妊娠・授乳期に！あすママコース」が BabyTech® Awards2022 [妊活と妊娠部門] 大賞を受賞。Google Play ベスト オブ 2022 において、アプリ「ユーザー投票部門」大賞、「自己改善部門」大賞をダブル受賞。

食事管理アプリ『あすけん』サイト：<https://www.asken.jp>

\*1：2023 年 7 月時点の累計会員数

\*2：日本国内 AppStore と GooglePlay 合算の「ヘルスケア（健康）/フィットネス」カテゴリにおける、2021 年・2022 年のダウンロード数および収益（data.ai 調べ）

## ■問い合わせ先

- ・伊勢原市

健康づくり課 鈴木めぐみ 0463-94-4609 / [kenkou@isehara-city.jp](mailto:kenkou@isehara-city.jp)

- ・エーテンラボ株式会社

TEL：03-5422-8396 / お問い合わせフォーム：<https://a10lab.com/contact/>

広報担当 加藤真帆 070-4203-0045 / [maho.kato@10lab.com](mailto:maho.kato@10lab.com)

自治体担当 猪口明子 070-8919-6860 / [akiko.inoguchi@a10lab.com](mailto:akiko.inoguchi@a10lab.com)

- ・株式会社 asken

お問い合わせフォーム：<https://www.asken.inc/contact>

広報担当：多田 [grp\\_asken\\_pr@asken.inc](mailto:grp_asken_pr@asken.inc)

法人事業部担当：長島、海田(かいでん) [grp\\_asken\\_tob@asken.inc](mailto:grp_asken_tob@asken.inc)