

# 共和薬品工業が手掛ける デジタル技術を活用した 健康増進プログラム参加者を募集します

2021年10月8日

鳥取市企業立地・支援課



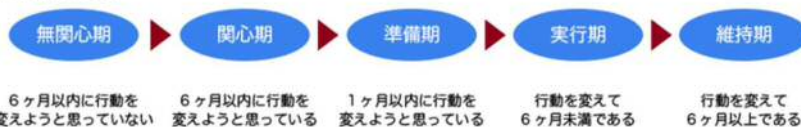
あなたとあなたの家族  
医療にかかわるみなさんの  
こころに光を

Copyright © KYOWA Pharmaceutical Industry Co., Ltd.

## はじめに～プログラムの概要（まとめ）

- デジタルヘルス社会システムの地域への浸透は「市職員の親しみと確信」が重要。
- 先行プログラム「健やか安らかライフチャレンジ」は、スマートウォッチによる健康生活の見える化で、行動変容レベルゼロ「無関心期」から一足飛びに、レベル4「実行期」に。
- そして、多くの自治体とのコラボの実績を有する、互いに繋がるピア・サポート（互助支援）アプリ「みんなチャレ」により最も困難な行動変容レベル5「維持期」の実現へ。

図：行動変容ステージモデル



運動・睡眠・ストレスなどが見える化



三日坊主防止アプリ  
**みんなチャレ**

みんなチャレ



5人一組で3日坊主防止

# 背景～コロナ禍における運動不足が社会問題に

転載禁止

2021年07月15日

いい! 130 シェア ツイート

【新型コロナ】運動不足は糖尿病よりもさらに深刻 ウォーキングなどの運動で感染リスクを減らす

カテゴリーキーワード ライフスタイル 新型コロナと糖尿病 運動療法

ウォーキングなどの運動を習慣として行っている人は、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に感染しても、重症化する割合が低いことが大規模な調査で明らかになった。

「コロナ禍こそ運動が必要です。運動はすべての人が服用すべき薬のようなものです」と、専門家は強調している。

座りがちな時間を減らすことも重要だ。テレビを見たり、コンピューターで長時間仕事をしたり、座ったまま過ごす時間が長引くときは、30分ごとに立ち上がり、軽い運動をすることが勧められている。



## 運動している人は重症化リスクが低下

ウォーキングなどの運動や身体活動を習慣として行っている人は、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に感染しても、重症化し入院やICU(集中治療室)での治療が必要になったり、死亡するリスクをいずれも大きく減少できることが明らかになった。

1日30分×週5回のウォーキングを行っている人、新型コロナが重症化するリスクを大きく低下できる。いつも運動をしているわけではないという人でも、まったく運動しない人に比べ、新型コロナのリスクは

「糖尿病ネットワーク」の記事を引用 | <https://dm-net.co.jp/calendar/2021/035972.php>

2020年07月10日

【新型コロナ】肥満が世界で深刻な問題に 食事や運動など生活スタイルに深刻な悪影響

キーワード: 二少(少食・少酒) 一無・二少・三多 肥満症/メタボリックシンドローム ストレス関連疾患/適応障害 「少酒」お酒はほどほどに 三多(多動・多休・多接) 「多動」身体を活発に動かす 飲酒 喫煙 食生活 身体活動・運動不足

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の拡大にともなう都市閉鎖により、世界の多くの人の生活スタイルに、急速に大きな変化があらわれた。

その結果、「飲酒量が増えた」「喫煙量が増えた」「ジャンフードを食べ過ぎるようになった」「家から出られず運動不足になった」というネガティブな影響を受けた人が多く、世界では肥満があらためて深刻な問題になっている。



## COVID-19は肥満に悪影響をもたらしている

「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は肥満のある人に深刻な影響をもたらしています。ひとつは、肥満の人がCOVID-19に感染すると重症化する危険性が高いことが分かってきたことです」と、栄養士のソーイ デイヴィス氏は言う。

「もうひとつは、都市の閉鎖などにより行動が制限されたことで、多くの人が肥満の新たなリスクにさらされていることです。英国では成人の3人に1人が肥満であり事態は深刻です」。

「(一社)日本生活習慣病予防協会」の記事を引用  
<http://www.seikatsusyukanbyo.com/calendar/2020/010223.php>

3

## 共和薬品工業はITを活用した健康増進プログラムを進めています

- 市内で医薬品を製造している共和薬品工業(株)は、鳥取市への地域貢献のための取組として、デジタル技術を活用した健康増進プログラムを検討しています。
- 同社は鳥取市の誘致企業であり、市民の健康増進が進み、地域の活性化に繋がる本取組を、積極的に応援したいと考えています。
- このたび、第1弾の取組として、デジタル技術を活用した健康増進プログラムを体験する職員を募集します。



4

## 先行プログラム「健やか安らかライフチャレンジ」参加者募集

**目的** デジタル技術をつかった行動変容(※)の可視化と習慣化

**対象** 鳥取市職員で生活習慣の改善に興味のある人(20名程度)

**期間** 1か月間

**条件** スマートフォンをお持ちであること  
※スマートウォッチはこちらから貸与します(無料)

**内容** スマートウォッチと、無料アプリ(2種類)をつかった、行動変容の可視化と習慣化の体験

(※)健康保持・増進のために、行動・ライフスタイルを望ましいものに改善すること。



©Garmin Ltd.



©A10 Lab Inc.

5

## 今回お使いいただくスマートウォッチ



Garmin Venu Sq

©Garmin Ltd.

- 健康・ウェルネスの状態をモニタリングする最適なウォッチです。(心拍数、ボディーバッテリーエネルギーモニター、ストレス、呼吸数、睡眠、歩数、VO2maxなど)
- ランニング、ウォーキング、自転車、ゴルフなど、20種類以上のスポーツアプリが用意されています。
- ヨガ、筋トレ、有酸素運動、ピラティスなどのエクササイズを計画してみましょう。

プロジェクト参加者には無償で貸与します

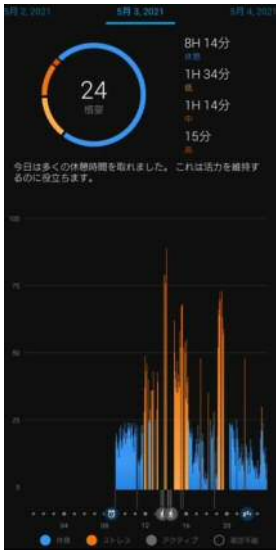
6



# ご自身の生活・健康指標を可視化

転載禁止

## ストレスレベル



過剰なストレスは健康を害すと言われ、そのストレスレベルの計測は、心拍変動から読み取ることができます。

## 睡眠



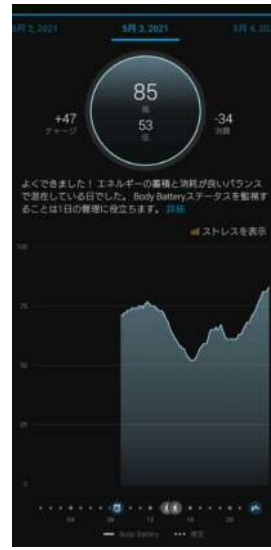
スマートウォッチをつけて寝るだけで、アプリで睡眠データを確認することができます。

## ステップ数



毎日の歩数と運動強度を意識して習慣的に身体を動かすことは、疾病を予防し健康寿命を延ばすことにつながります。

## ボディバッテリー



心拍変動、ストレスレベル、睡眠、そして毎日の活動レベルなどを分析し、身体的エネルギーの残量を測定します。

## 消費カロリー



運動時消費カロリーと安静時消費カロリーの合計が示されます。

7

# 行動変容を習慣化させるアプリ「みんなチャレ」

習慣化アプリ NO.1 あなたにもできる習慣化アプリ

1人で習慣を身につけるのは難しい  
同じ目標をもった人がいる環境に身を置くことが成功への近道!

同じ目標を持ったチームで習慣化!  
同じ目標を持ち、性別や年齢に近い5人組のチームに参加できる!

習慣化の専門家監修!  
1000回以上のバージョンアップを経て開発された、習慣化を成功させるアプリ!

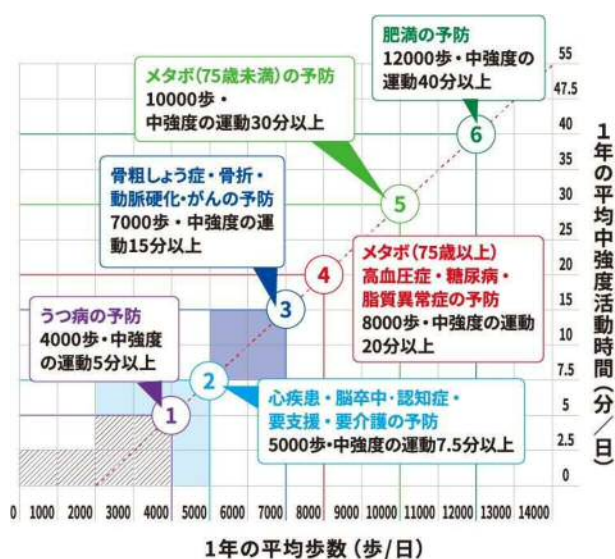
21日後の習慣化成功率 8割以上!

一人で取り組む

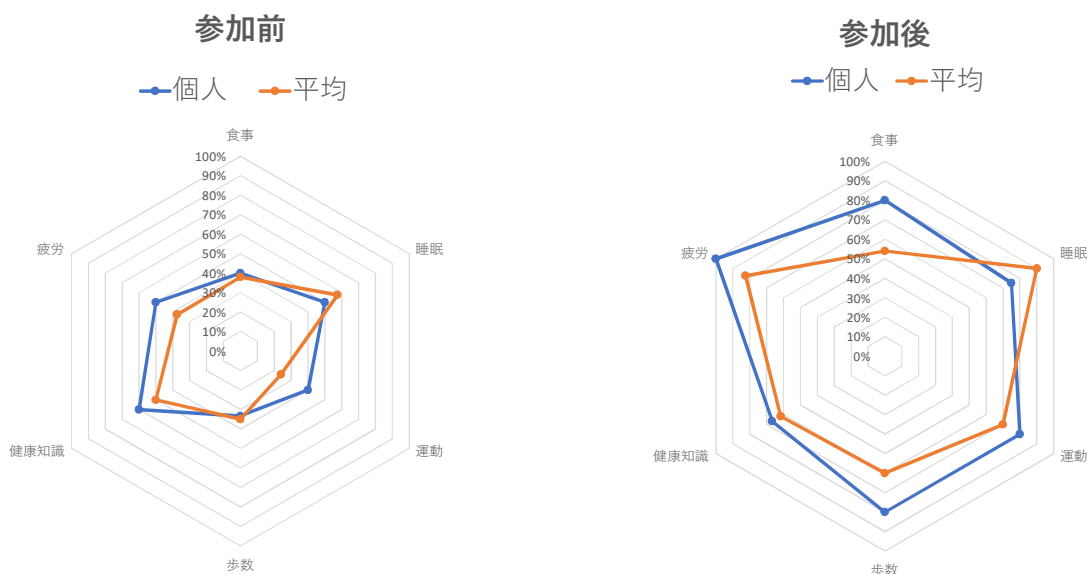
8

# チームで取り組む目標

- 運動は、生活習慣病やうつ病や認知症や癌のリスクを下げる事が知られています。歩行は膝関節などへの負荷も少ない為、安全に取り組めます。
- 今回の「みんなチャレ」の5人1組のチームで取り組むテーマはウォーキングリレーになります。
- チームで、メンバー合計1日3万歩（2万歩又は5万歩などチームメンバーの状況に合わせて設定の変更は可能です。）を目標に、毎日の達成を目指します。
- 総歩行数の多さを競うのではなく、チームで協力して補いあって、目標を毎日コツコツ達成することを目指します。
- 1か月間、チームで毎日目標歩数の達成を目指す事により、歩く運動行動を習慣化し、参加者が未病予防に向けた行動変容を獲得することが最終目的になります。



# 健やか安らかライフチャレンジ\_アンケート結果

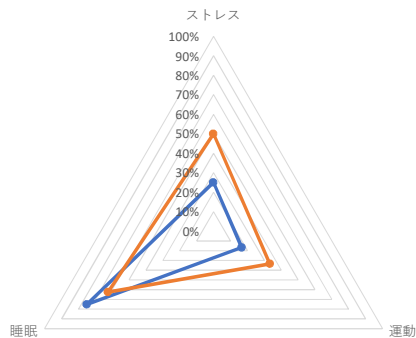


プロジェクト参加前、参加後にアンケートにお答えいただき、ご自身並びに参加者の平均の結果を提示します。

# 健やか安らかライフチャレンジ\_Garmin結果

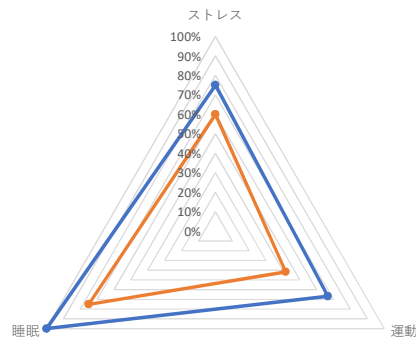
第1週

—個人 —平均



第4週

—個人 —平均



プロジェクト開始第1週と第4週のGarminによるデータについて、ご自身並びに参加者の平均の結果を提示します。

## チームで支えあいながら習慣化を目指す



5人チームを作り、全員で目標達成に向けて取り組みます。  
(匿名なので安心して取り組みます)



チーム戦ができる仕組みも取り入れます

3つの仕組みで、行動変容が続きます。

証拠写真を送る  
自己認知



同じ目標のユーザー同士の  
ピアサポート



AIサポートやコイン獲得などの  
ゲーミフィケーション



Aチーム



Bチーム



Cチーム





# みんなチャレを活用した実証事業が進められています

報道関係者各位

仙台市、伊勢原市

2021年9月8日  
エーテラ株式会社

市民の力で運動や食事習慣を改善するデジタルピアサポート事業  
日本初、自治体向け「生活習慣病予防事業」を開始  
仙台、伊勢原市民の行動変容を習慣化アプリ「みんなチャレ」で支援

習慣化アプリ「みんなチャレ」を開発するエーテラ株式会社（本社：東京都港区、代表取締役CEO：長坂 剛）は、自治体向け「生活習慣病予防事業」を開始しました。また、宮城県仙台市（市長：郡 和子）、神奈川県伊勢原市（市長：高山 松太郎）の2つの自治体において、市民向けにみんなチャレで生活習慣病改善を支援する「健康習慣3ヶ月チャレンジ」を開始しました。

本事業は、自治体からの要請により市民が5人1組のチームを組み、チャット形式の励まし合い（デジタルピアサポート<sup>※1</sup>）で生活習慣病予防のための行動変容を目指す日本初の取り組みです。当社は自治体向けに、生活習慣病予防の市民がみんなチャレを活用して楽しく行動変容する仕組みを提供します。ITを活用した市民同士による健康維持を可能にし、より多くの方の生活習慣病を予防し、自治体の医療費の適正化を支援します。また、みんなチャレを市民向けに提供した自治体の一部では、保険者努力支援制度<sup>※2</sup>の「個人インセンティブの提供」に加点が認められています。

当社は今後、健康課題を解決するために、本事業を自治体や企業、健康保険組合向けに提供し、国民の健康寿命の延伸に貢献します。

※1 デジタルピアサポート：同じ課題の仲間がアプリやWebサービスなどのオンラインで交流し、助け合うこと。「ピア」は仲間。「サポート」は支援を意味している。

※2 保険者努力支援制度：自治体の医療費適正化の取り組みを奨励するために、都道府県や市町村ごとに保険者としての取組状況や実績を点数化し、それに応じて国から交付金を交付する制度。平成30年度から本邦実施されている。

みんなチャレを活用した生活習慣病予防のイメージ



報道関係者各位

府中市、西東京市、横須賀市

2021年7月1日  
エーテラ株式会社

三日坊主防止アプリで高齢者のつながり、運動維持を支援  
7月より自治体向け「フレイル予防事業」を本格展開  
～府中市が導入、西東京市と横須賀市で実証事業を実施～

習慣化アプリ「みんなチャレ」の開発を手がけるエーテラ株式会社（本社：東京都港区、代表取締役CEO：長坂 剛）は、7月よりみんなチャレを活用した自治体向け「フレイル<sup>※1</sup>予防事業」の本格展開を開始いたします。フレイル予防には人とのつながりが大切と書われています<sup>※2</sup>。本事業は、高齢市民がみんなチャレを利用して他者とオンラインのつながりを持ちながら、運動を継続する仕組みを提供します。高齢市民がスムーズにアプリを利用できるように、当社が地域包括支援センター<sup>※3</sup>などで使い方を講座を実施するほか、アプリ使用者のデータを自治体へ提供することにより、自治体の非対面でのフレイル、介護予防を支援します。

みんなチャレを活用したフレイル予防事業は、6月より先行的に府中市が導入しているほか、7月より横須賀市、8月より西東京市、その後東京都、神奈川県下の6地域の市民向けに順次、実証事業として展開します。今後は令和4年度に7自治体、令和5年度に20自治体、令和6年度に60自治体への展開を目指します。

当社は実証事業を通じてアプリの改良や、地域包括支援センターなどが自力で使い方を講座を実施できる仕組みづくりを行い、自治体の情報連携技術（ICT）を活用したフレイル、介護予防の推進に貢献します。

※1 フレイル：年齢とともにもっと心身の活力が低下し、更介護状態となるリスクが高くなる状態。予防することで健康寿命を伸ばせる。

※2 資料参照

※3 地域包括支援センター：高齢者の暮らしを地域でサポートするための拠点として、自治体などがより密着して行っている機関。

フレイル予防支援事業に関するお問い合わせはこちら

<https://forms.gle/FdJYckdJdRwz572>

※みんなチャレを活用したフレイル予防事業の本格展開を開始

近年高齢者のフレイル、介護予防において、身体活動や人とのつながりを維持することの重要性が示されています。しかし、新型コロナウイルスの流行に伴い、運動や人と話す機会が少なくなり、高齢者の体の衰えや気持ちの落ち込みによるフレイル状態の悪化が懸念されています。これらで高齢者の健康を悪化して実施していた過労型の健康増進などの開催が削減される中、高齢者がいかに社会とのつながりを持ち、長期的な運動不足の解消や生活習慣病等の予防を継続する仕組みを作るかが自治体の課題となっています。

そこで当社は、市民同士が励まして介護予防を行うことで高齢者の健康増進を推進したいという自治体に対し、みんなチャレを活用した「フレイル予防事業」の本格展開を開始しました。

本事業では、高齢者がアプリを使用できる体制に、当社が55歳以上の市民向けにみんなチャレの使い方を講座を実施するほか、参加者数や歩数などのデータを自治体へ提供します。高齢者がオンラインでつながりを持ち、自分で運動を継続する仕組みを提供することにより、自治体は過労型の健康増進など対面の形ではなく、オンライン上でフレイル、介護予防を行うことが可能となります。

みんなチャレを活用したフレイル予防の流れ

みんなチャレ講座  
アプリの使い方を学んで、最少歩数設定や個人設定などについて学ぶ。

運動  
5人1組チームを組んで、毎日目標歩数を達成！  
チャットで励まし合いながら運動する。

社会参加  
アプリを通じて他のメンバーと交流し、仲間とつながる。

©A10 Lab Inc.

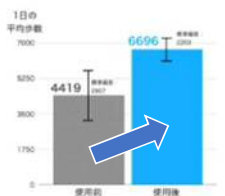
13

# 先行プログラムの目指す展開

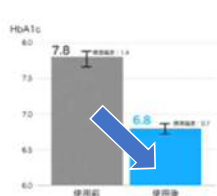
デジタルヘルス技術の活用による行動変容で運動・食事・睡眠・ストレス（生活習慣）が変われば

生活習慣病予防、癌・認知症、メンタル不調などのリスク低減が可能

1日の平均歩数が  
2183歩 向上



HbA1c値が  
平均1.0減少

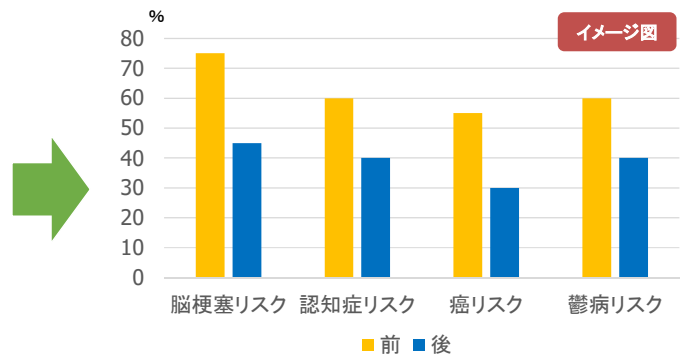


©A10 Lab Inc.

ストレスレベル



©Garmin Ltd.



運動の亢進、血糖値の低下

ストレスの低下

脳梗塞、認知症、新生物、鬱病リスクの低下

14

# デジタルを活用した健康増進プログラムを体験してみよう

- 生活習慣を見直したいけどなかなか…と思っている方
- 今の自分の体調を把握してみたい、と思っている方
- 面白そうだから体験してみたい、と思っている方

あなたも一緒に、体験してみませんか？

15

## FAQ

なぜ鳥取市職員を対象としているの？

デジタル技術を活用した行動変容が行われるか、行政の職員に実際に体感いただくことで、その効果の信頼性を図るものです。

お金がかかるの？

無料で体験できます（※アプリの通信費等は自己負担となります）。

セキュリティは大丈夫なの？

情報漏洩することがないように、セキュリティを確保した状態でデータを分析します。なお、収集されるデータは匿名化しますので、個人が特定されることはありません。

市民には提供しないの？

先行プログラム終了後、次の段階では市民への展開に向けた取り組みを計画しています。

スマートフォンを持っていない（ガラケーのみ）けど、参加できるの？

スマートフォンをお持ちでない方は、今回の体験には参加できません。

他の参加者に、自分の活動情報を知られたくない。

本名ではなく、IDやニックネーム等で参加するので、他の参加者に行動情報を特定されることはありません。

職員の家族は参加していいの？

今回は職員のみを対象としています。

今回のプログラムで病気が治るの？

病気の治療を目指すものではなく、健常な方が未病予防や健康長寿に向けた日常生活の改善の習慣化のために行うものです。  
※心の病気や、ストレス負荷で持病が悪化する恐れのある心疾患などのご病気のある方は、参加できません。

プログラム体験後、何かする必要があるの？

効果があった場合は、引き続きアプリ利用を継続していただくことと、周りの方へのお勧めをお願いします。

16