

長井市健康スポーツ課 健康推進室 御中



# 長井市健康アプリサービス利用 企画提案書



エーテンラボ株式会社  
自治体ソリューション部  
[minchalle.government@a10lab.com](mailto:minchalle.government@a10lab.com)

[illegible]

## 本業務の目的

市民が直接的に健康増進を意識し、健康的な生活習慣の定着を図ることで生活習慣病の発症と重症化を予防し、運動への動機づけ、生活習慣に気づきを得ることを目的として、スマホアプリを導入すること。

## ご提案ポイント

### Point1 金銭的インセンティブによる参加の「きっかけ作り」

「お得感」を入り口に、健康無関心層を含む幅広い市民の参加を強力に促します。  
ながいコインを景品とした健康ポイントの付与、期間限定のダイエットイベントなどを実施し、参加の動機づけを行います。

### Point2 内発的動機づけによる継続支援で 持続可能な事業モデルを構築

景品に依存しすぎると、将来的な財政負担の増大やインセンティブ消失による離脱を招きます。  
本事業では「**自発的に続けたくなるしくみ**」を重視し、財政的にも持続可能な運用を目指します。

- ・ピアサポート：仲間や家族、また匿名の住民同士で励まし合えるチーム機能により、**楽しみながら継続できる環境**を作ります。
- ・社会貢献への寄付：続けて貯めたコインを子ども支援活動等へ寄付できるしくみを導入。

「**自分の健康が地域のためになる**」という心の報酬を創出し、景品に頼らない健康づくりを定着させます。

### Point3 生活習慣病リスク者の行動変容支援による医療費の適正化

本アプリは、**生活習慣病リスク者への行動変容効果が医学的研究で証明**されています。  
本アプリを発症予防・重症化予防のツールとして活用し、長期的かつ確実な医療費の適正化（抑制）を目指します。

### Point4 事業立ち上げから普及までを支える、万全の伴走支援体制

- ・職員向け：職員研修や職員向け体験イベントを開催し「庁内職員がまず楽しむ」ことで推進力を高めます。  
また、定期ミーティングを通じ、**事業のPDCAサイクルを共に回し伴走支援**します。
- ・利用者向け：高齢者向け説明会の開催やコールセンターの設置により「**誰ひとり取り残さない**」**全世代の健康づくり**を実現します。

**習慣化**を目的とした、**デジタルピアサポート※アプリ** ※ピアサポート…仲間同士の助け合い

アプリストアレビュー点数 **★4.7点**/5点満点中の極めて高い評価



同じ目標を持つ匿名5人でチームを組み  
チャットに報告して励ましあうことで  
**楽しく習慣化を促す**スマホアプリ  
ピアサポート（仲間同士の助け合い）により  
**多世代交流や孤立・孤独対策効果もあり**



1人で頑張り  
続けるのは大変…



**仲間がいるから  
習慣化が実現！**

## 主な実績

ユーザー数 **169万人突破！！**

各アプリストア平均レビュー

**★4.7**

Google Play ベストアプリ

**3** 回受賞



**厚生労働省**  
健康寿命をのばそう！  
アワード  
優良賞

厚生労働省 令和5年版  
**厚生労働白書**掲載  
内閣府 令和7年版  
**高齢社会白書**掲載

## 仲間と取り組む「チーム機能」

同じ目標に取り組む仲間の存在（ピアサポート※）により、楽しみながら続けられる多世代交流、コミュニケーション活性化など心の健康にもつながります！

※ピアサポート…仲間同士の支え合い

### チーム機能のしくみ

Step1 :  
長井市チームに参加



Step2 :  
毎日仲間に写真を送る



日次振返り  
【自助】

STEP3 :  
仲間と楽しく継続

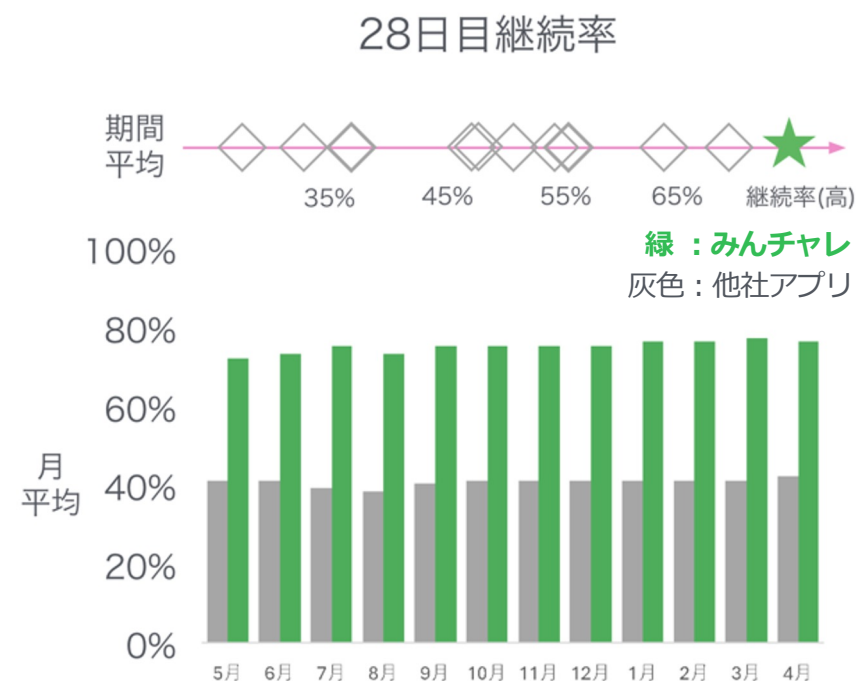


ピアサポート  
【互助】

### 特徴

## 圧倒的な継続率の高さ

他のヘルスケアアプリと比較して約2倍



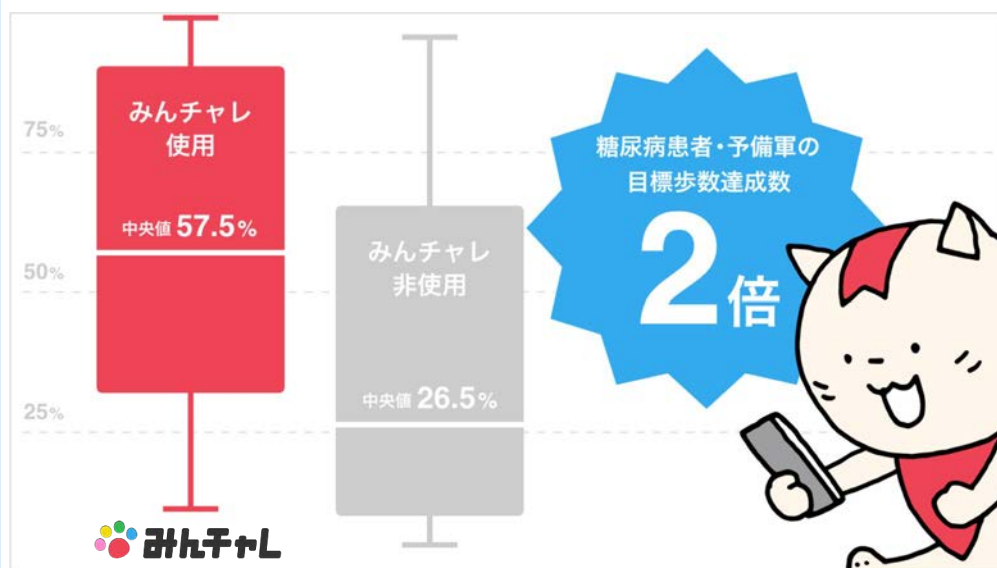
※アプリストアより提供（2020年4月時点データ）



## みんなチャレ「チーム機能」による行動変容の効果が医学的研究で証明されています

### 研究結果①：糖尿病患者・予備軍の歩数 (神奈川県・東海大学医学部)

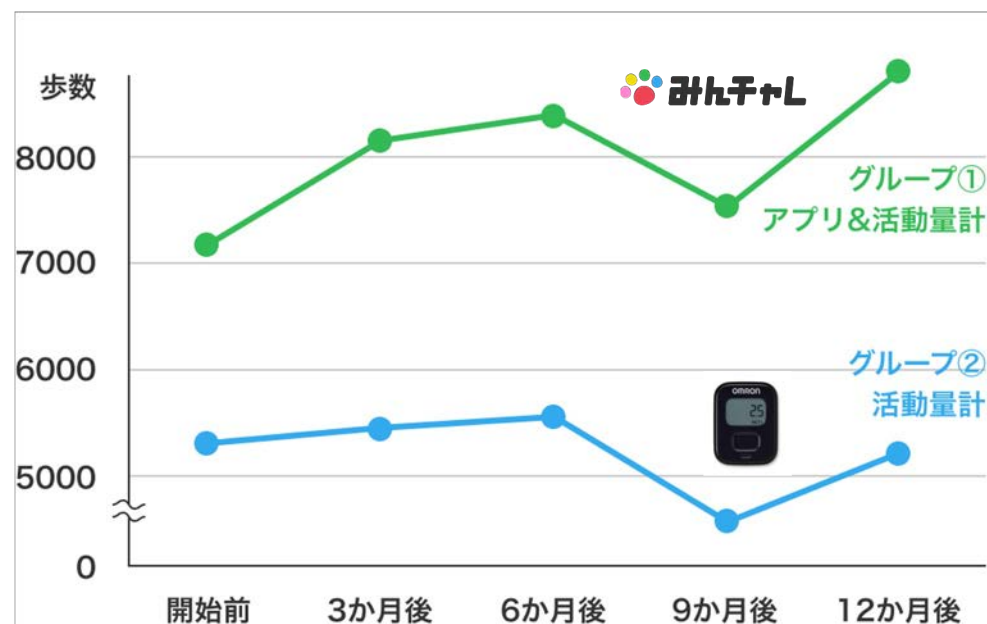
みんなチャレ利用で平均歩数および  
目標歩数の達成率が有意に増加



論文URL <https://formative.jmir.org/2025/1/e75953>

### 研究結果②：高齢者の歩数 (神奈川県藤沢市・慶應義塾大学)

高齢者が1年間みんなチャレを使うことで歩数が増加

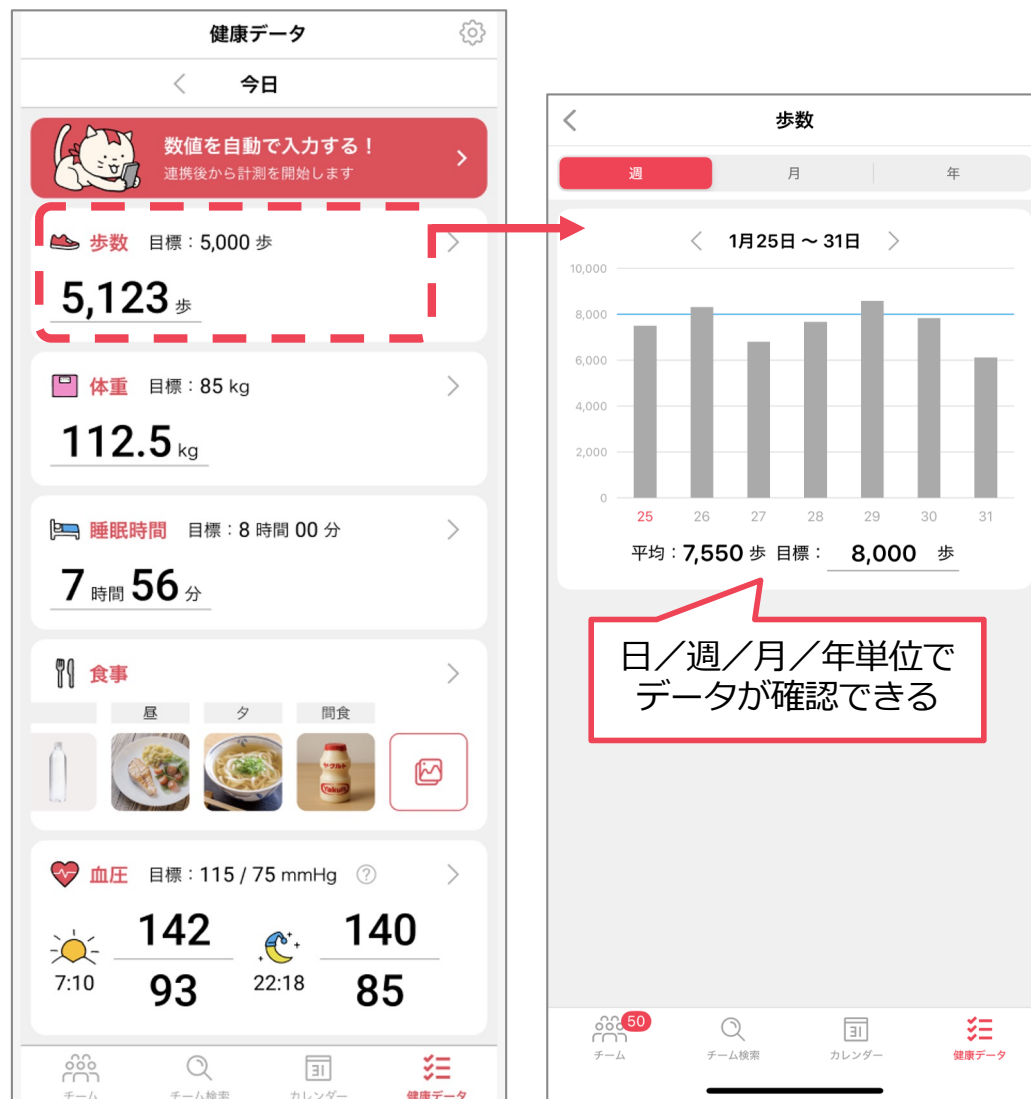


論文URL <https://aging.jmir.org/2025/1/e66610>

みんなチャレ活用により、運動習慣の形成を支援し、発症予防・重症化予防につなげることが可能

## 個人で取り組む「健康データ機能」

シンプルかつ分かりやすい画面で**直感的な操作が可能！**



## 健康データ機能の特徴

ひとりで頑張りたい派の人は…

チームに参加せずに、  
まずは気軽に一人で取り組むことが可能！  
自身の健康状態の可視化からスタート

### 登録可能なデータ

歩数、体重、睡眠時間、食事、血压

### 【簡単・便利】

### みんチャレ単体で歩数計測が可能！

手間なし： Google Fit等の外部アプリを入れなくても、  
みんチャレだけで歩数を取得できる

拡張性あり： ウェアラブルデバイスをご利用なら、ヘル  
スケア/ヘルスコネクトとの自動連携も選べて便利！

## 健康ポイント機能

健診受診、イベント参加、歩数等、**市が指定する取組にポイント付与が可能！**  
ポイントの付与・利用履歴は、アプリ内で簡単に確認できます



## ポイント付与方法

付与種類	概要
イベント参加 	QRコード読取でポイント付与 健康診断やイベント参加、 ボランティア活動等
歩数 	歩数に応じたポイント付与
チーム参加 	チーム作成でポイントを付与

## ポイント交換方法（年度末）

所定のポイント数に達したユーザー  
を対象に抽選を行い、  
当選者にアプリ内で通知  
(デジタルギフトの提供可)





## 自身の頑張りが地域の社会貢献につながる！

寄付プロジェクトで子育て世代や高齢世代の参加促進・継続支援の両方が可能

長井市 食支援寄付プロジェクト

長井市  
コミュニティ協議会 × みんなチャレ

目標達成!



[食支援]フードバンクに食品を届けよう

76,000 コインで1人分の食品が寄付されます。  
全体で50人分の寄付を目指しましょう。

50 / 50 人

0 / 76000 コイン

◎100コイン ▼ 寄付する

目標を達成しました！  
0 コイン寄付済み 22320 コイン所持  
1人10000 コインまで寄付できます。

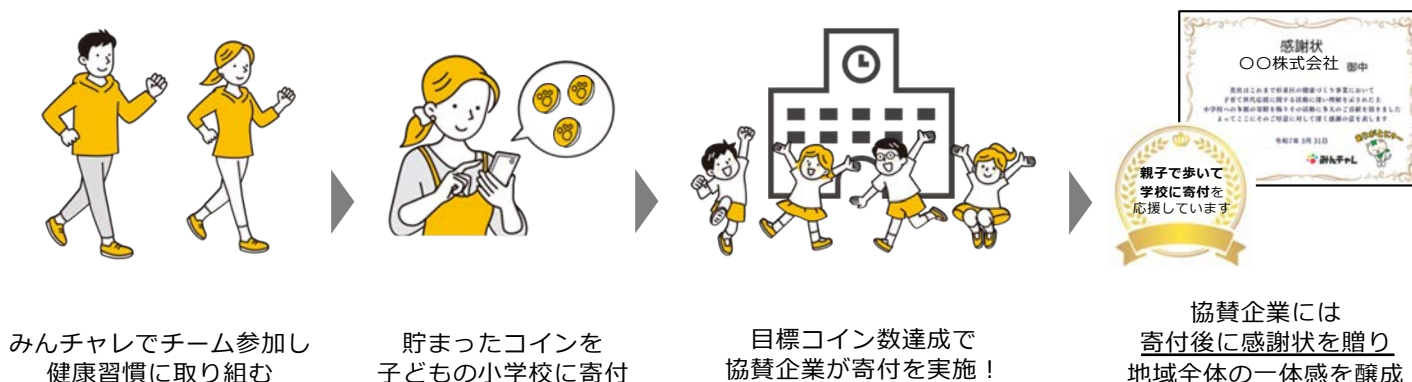
プロジェクトの概要

【協力：社会福祉法人長井市社会福祉協議会】  
【協賛：日本・アルカディア・ネットワーク株式会社】  
山形県長井市社会福祉協議会フードバンク活動を通じて、市内の経済的に困窮する方や地域食堂などに食品を寄付するプロジェクトです。

チームに投稿した写真をOK（承認）されるとコイン獲得！  
（健康ポイントとは別に貯まります）  
貯まったコインで寄付可能！

- ✓ 参加のきっかけになる
- ✓ 継続モチベーションになる
- ✓ 地域貢献・社会参加につながる

### 寄付の流れイメージ



## 科学的根拠やガイドラインに基づく健康情報を「小出し」に配信！

一度に多くを詰め込まず、無理なく実行できるように行動変容を後押し

### コンテンツ

適切なタイミングで情報を届け自然な行動変容を促します（ナッジ）

糖尿病対策等の医師監修コンテンツ保有



ネイビー 08:30

冷凍野菜の魅力をご紹介します🥬インスタント食品や調理済み食品に一緒に温めるだけで食べられちゃう優れもの✨ほうれん草、オクラ、ブロッコリーなど、種類も豊富にあるんだにや🥬✨

### 健康豆知識 （ナッジ）



### 医師監修 コンテンツ



🚩 ①腹八分目を意識して食事をする

- 慢性的な食べすぎは、肥満を引き起こす  
→肥満は糖尿病重症化のもと
- 食べ過ぎは、食後の急激な血糖上昇（血糖スパイク）を起こし、インスリンの分泌が追いつかず高血糖が続く

START

🏠 暮らしのDEVELOP

👉 軽めの食事を意識！  
ワンサイズダウンを意識しよう！  
大盛り、おかわり 並盛りや小盛り

👉 ゆっくりよく噛んで食べる  
噛みごたえがある料理をプラス  
【食物繊維が多い食材】  
野菜、いも  
こんにゃく、大豆  
きのこ、海藻類など

👉 満足度UP!

👉 腹八分目で眠気を防ぐ！  
仕事の生産性もUP

詳しくは次項参照→

### 情報提供・アンケート機能

自治体様からのお知らせやアンケートを配信可能（属性指定や予約配信可）

### お知らせ画面イメージ

URL : <https://forms.gle/ouEKMT4YsNmMtBTEA>  
締切：2026/01/31（土）明日まで⚠️  
達成者には、来週中に「ながいコイン」のご案内をいたします。アプリを消去せずをお願い致します🙏

なお、企画終了後も、健康データの記録やチームでの活動は継続できます😊  
せっかく身につけた良い習慣、これからも維持できるように、ぜひチームで継続してみてください👉  
※企画終了後に、チーム名は事務局にて変更させていただきます。



長井市コミセン事務局 16:47

← お知らせ

のウォーキングチャレンジのご継続ありがとうございます！

しるる様は『QUOカード1,000円分』が当選しましたのでご連絡いたします🎉  
QUOカードの発送のため、以下のフォームより送付先情報をご入力お願いいたします。

・所要時間：約5分  
・入力期限：2026年2月11日（水）中

景品送付先を登録する

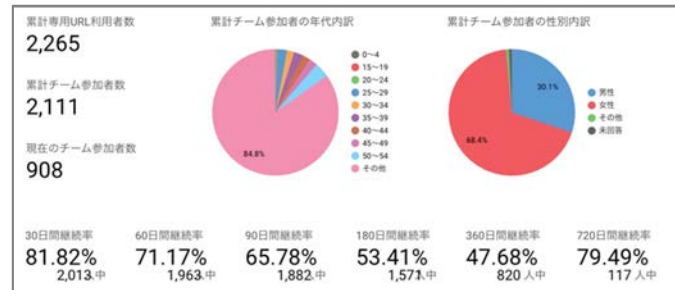
## 定量・定性データを元に、事業改善のためのPDCAを伴走支援

アプリ登録者数、継続率、歩数推移、取組状況は、管理画面にて随時確認可能！  
行動変容ステージ等の健康指標は、アンケートで取得し前後変化を分析します

### 管理機能

#### 数値ダッシュボード

定量データをリアルタイムで確認可



#### チームチャット管理画面

利用者の取組状況（定性データ）  
を把握できる！



利用者の意識・  
行動変化がリアル  
に把握できる

### 効果検証

#### 報告書

アンケートで取得した前後変化を  
分析し、事業の改善案をご提案。



プレ・リリース期間を設け、庁内での普及とアプリ普及サポーターを育成  
まず**庁内職員が楽しむことで推進力を高め、住民普及の起爆剤**とします

## プレ・リリース（3～6月）

### 庁内普及

庁内職員対象「みんなチャレ体験」イベント実施、職員研修

### アプリ普及サポーターの育成

長井市コミセン事業にて利用中の  
既存ユーザーに協力依頼



### 地域広報の仕込み

#### ・広報ながい（特集記事）

弊社の集客ノウハウを活かした、効果的な広報原稿案を提供

#### ・プレスリリース発表

#### ・メディア周知（山形新聞、JAN「おらんだラジオ」等）

### その他事業準備

- ・協賛企業への寄付プロジェクト説明
- ・寄付先（小学校等）の調整
- ・市内企業への事業説明

## 本格開始・周知（7月～）

### 働き世代向け

#### アプリキャンペーン

- ・初回インストールキャンペーン、友達紹介キャンペーン等

#### 広報・周知施策

- ・市公式LINE/Instagram #歩いて貯まる健康ポイント#アプリで小学校に寄付
- ・市内の保育園や小学校でのチラシ配布
- ・市内企業への健康経営での活用周知
- ・健診・保健指導時の周知

### 高齢者向け

**スマホに不慣れな高齢者も気軽に始められる環境を提供！**



#### アプリ使い方講座の開催

育成したアプリ普及サポーターと共に  
アプリ習熟をサポート

#### 既存事業での周知

百歳体操・通いの場等で周知  
介護予防事業参加でポイント付与など



健康ポイントや寄付、期間限定イベントなど「はじめるきっかけ」を多数ご用意し  
アプリ利用予定数の1,000名以上を目指します

## 通年イベント

どの時期からでも始めるきっかけとなる  
通年で参加できるイベントを企画



◀ 歩いて貯まる！  
ながい健康ポイント

歩いてつくる、子どもの未来！▶  
小学校寄付プロジェクト



## 期間限定イベント

新規参加者を獲得するために季節ごとの  
関心を捉えたイベントを実施！

夏までに-2kg  
みんなで叶える目標達成チャレンジ

お正月太り解消！  
仲間と取り組む健康ウォーク



プッシュ通知



インセンティブ

「ながいコイン」を景品とする  
お得なイベントを実施します。

インストール  
キャンペーン



健康ポイント



寄付



イベント



登録者1,000名達成

長井市イベントにおいて定員の**2倍近い参加者**と**体重減少や歩数増加**の実績あり！

イベント概要：2コース（脂肪買取コース、ウォーキングコース）実施、実施期間：2025/12/9～2026/1/30（53日間）

一般社団法人 長井市コミュニティ協議会 長井市民 限定

運動習慣を身につけて、お得に貰おう！  
**ながいコイン！**

本気で痩せたい / 脂肪買取コース  
-2キロ達成者に  
**ながいコイン 2,000円分**  
定員：先着15名

気の合う仲間と / ウォーキングコース  
歩数目標達成 上位3チームに  
**ながいコイン 最大10,000円分**  
※チームメンバー1人あたり2,000円分が上限  
定員：先着10チーム（1チーム最大5名）

募集期間 2025 12月8日国まで 計測期間 2025 12月9日国～2026 1月30日国

定員達し次第終了！ チラシを見たら、まずはアプリインストール！

**みんチャL**

5人1組のチームを組み、日々励まし合いながら習慣化に取り組みます。

二次元コードからアプリダウンロード

自治体コースから「長井市」を選択し登録を進める

参加したいチームを選択する

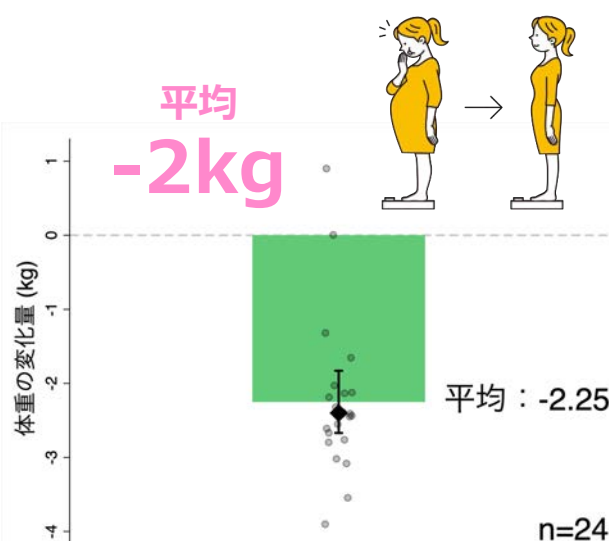
成果：参加者数 **104名**/定員65名 継続率※ **71%**

※継続率定義：15日間投稿がない場合チームから自動退出

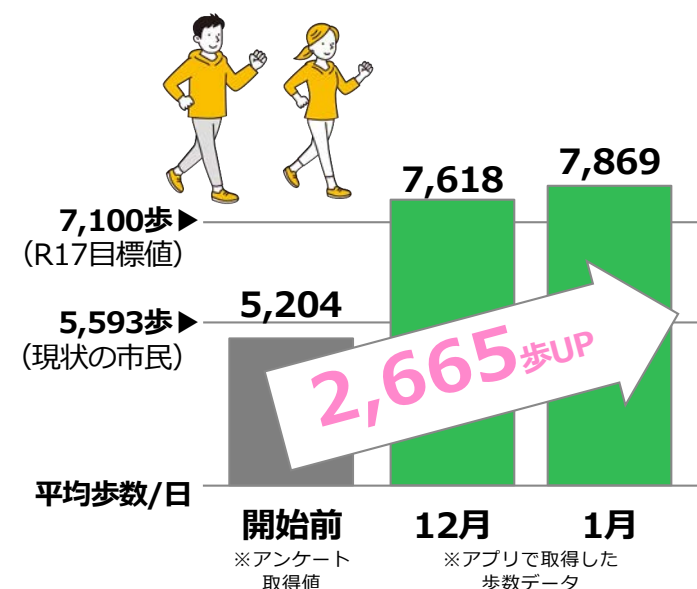
**真冬でも体重減少と歩数アップを達成！**

冬の運動不足解消、コミュニティ形成に寄与

体重変化（脂肪買取コース）



歩数変化（ウォーキングコース）





## 長井市イベント参加者の声

仲間との励まし合いが一人では困難な行動変容を実現！

### チームでのやりとり

#### #励まし合い



本日もお疲れ様でした～！  
今日でスタートして1週間になりました！  
連続達成記録を伸ばしていてみんな凄い  
ですね😊



みなさま協力ありがとうございました😊  
企画は終わったけど投稿も続けたいね！



#### #感謝の声



2月ですね。ウォーキングも体脂肪減量もこの  
期間やったおかげで習慣づけることができたと思  
っています。みなさんありがとうございました。感謝して  
ます。

#### #家族チャレンジ



最終日か。  
遠くにいる娘の様子が写真と歩数までみ  
れて楽しかったな。  
家族みんなで何かをするのもなかなか  
ないし、いい企画でした。



### 参加者の声

はじめは知らない同士でも日々頑張っ  
ているうちに仲良くなり、励まし合い  
ながら目標達成できてよかった  
個人では、こんなに頑張って  
続けられなかった

脂肪買取コース  
50代女性



脂肪買取コース  
70代女性



知らない人同士での  
スマホのつながりは面白い

ウォーキング  
コース  
40代男性



意識して運動するようになった

ウォーキング  
コース  
70代男性



みんなでやると切磋琢磨しながら  
やれます

## ピアサポートや寄付、写真展等の内発的動機づけによる定着支援で持続可能

景品依存は財政負担の増大やインセンティブ消失による離脱のリスクあり

本事業では「自発的に続けたいくなるしくみ」を重視し、持続可能な運用を目指します

### 寄付

「自分の健康が地域のためになる」という心の報酬を創出！

貯まったコインをぜひ **長井市に寄付したい**ので、  
次の機会を待とうと思います



長井市  
60代女性

おはようございます。  
3000コイン寄付出来ました🎵。  
お金で寄付はしてましたが、自分の努力で寄付出来た事は👍👍とても🎵💖  
🎵嬉しいです。これから寄付出来るように頑張りたいです😊



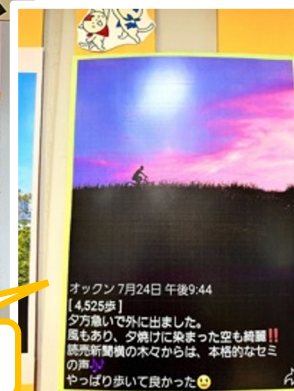
すみれ 07:47

### 写真展覧会

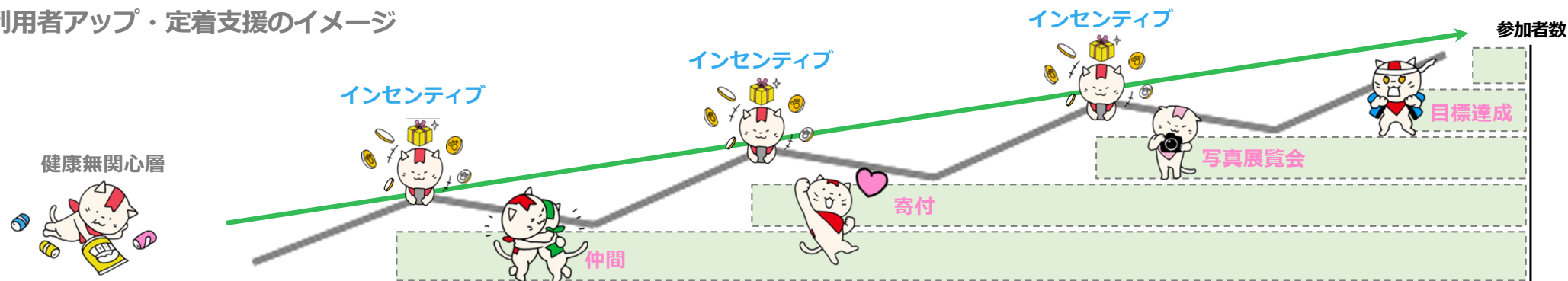
季節に応じたお題を出題！楽しみながら被写体を探し自然と外出  
まちの魅力を発見！自分の作品が展示・表彰され、承認欲求を刺激



まちの魅力を発見🌟



### 利用者アップ・定着支援のイメージ



外発的動機づけは短期的なモチベーションに効果あり 新規利用者の獲得や休眠利用者の再会に応用

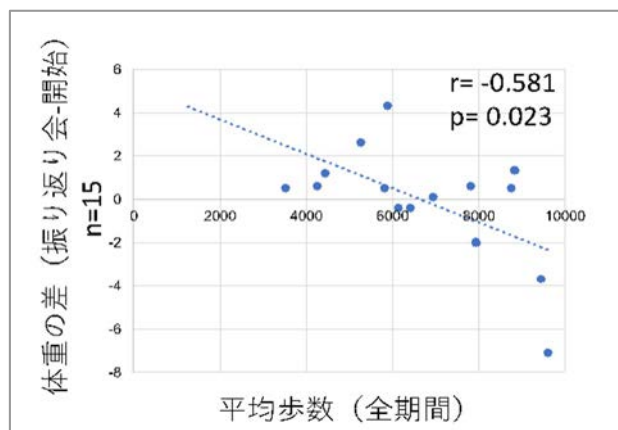
内発的動機づけは長期的なモチベーションに効果あり 定着支援に応用

国保事業等と連携することで**生活習慣病の発症予防及び重症化予防事業実施も可能**  
みんチャレ×簡易血糖測定器で発症・重症化予防を強力アシスト

ICTを活用した糖尿病発症予防事業：3ヶ月間の集中プログラム+アプリによる継続支援事例

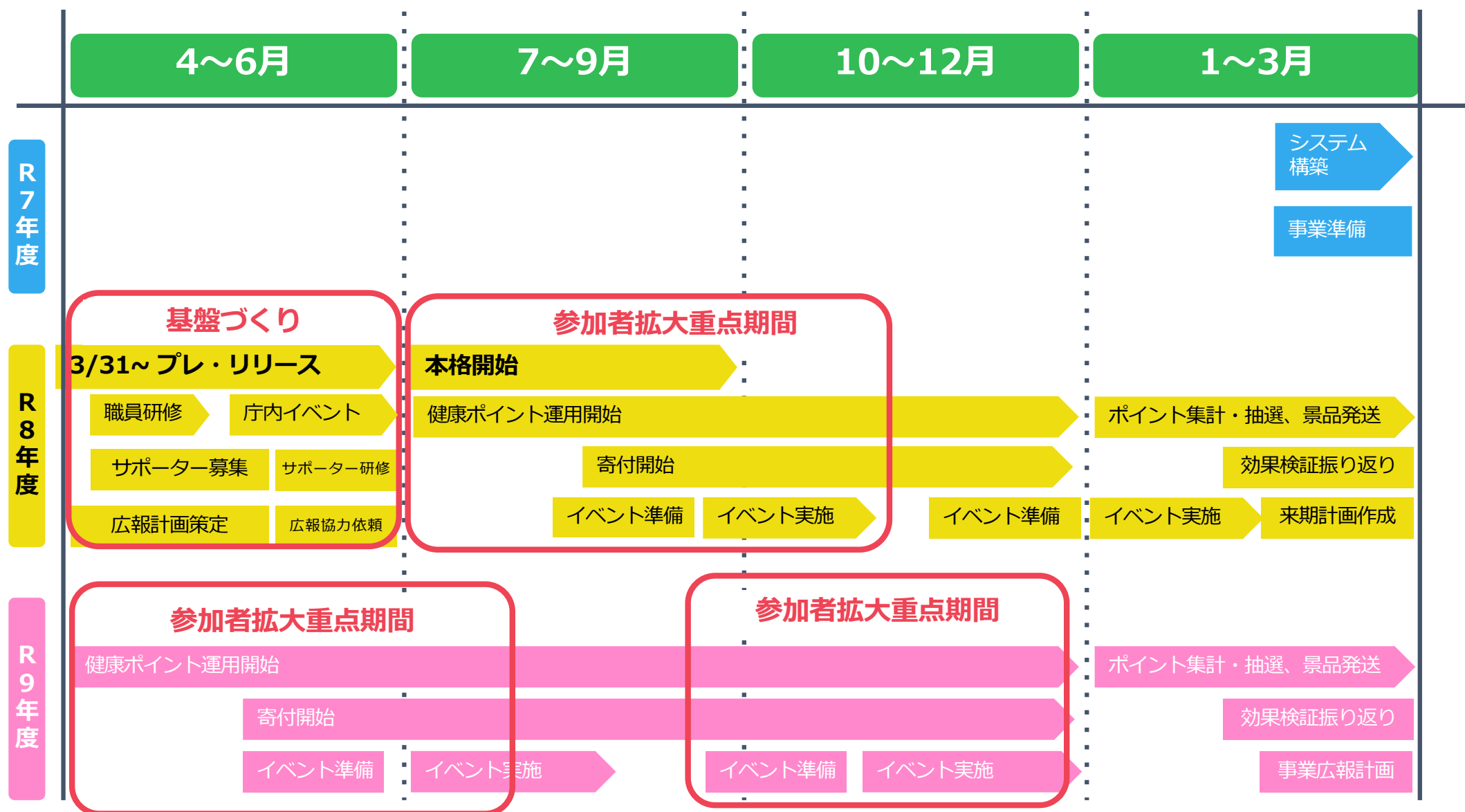


歩数と体重や体脂肪率などの関係に有意差あり



- 継続率：**93%**
- 「アプリが生活習慣の改善に役立った」回答：**100%**
- 事業終了後みんチャレ1年継続者の数値  
HbA1c**5.7%→5.3%**、**体重15kg減**

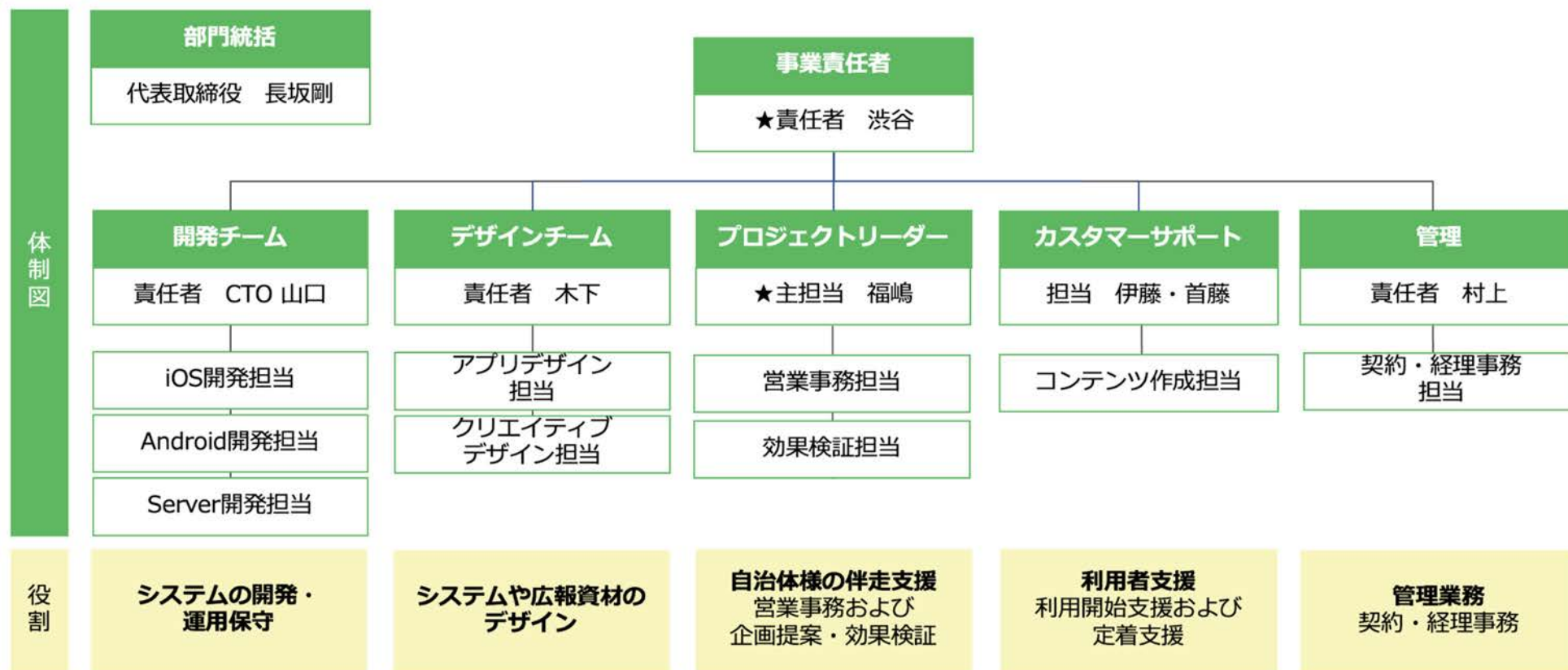
立ち上げから普及・定着まで、万全の体制で事業計画・実施を伴奏支援します





## 自治体事業の運用経験豊富なスタッフが事業の推進をフルサポート

事業責任者およびプロジェクトリーダーが各担当と連携し、本業務の推進をリードします  
予期せぬ不具合・障害発生時においても迅速な対応可能な体制を整えています



### セキュリティ対策

AWSのサービスを活用して推奨される構成でシステムを構築

実績：過去10年間 AWSのシステムでサービス運用し、セキュリティ事故の発生なし

### 情報セキュリティ対策

ISMS認証取得



**職員・利用者向けにフルサポートでご支援！初めてのアプリ事業でも安心して実施可能**  
実績：全国46自治体以上にてアプリ事業立上げ・サポート経験あり

## 職員向けサポート


**アプリ事業への理解深耕やアプリ普及の地域自走化を伴走支援**


- ・職員向け研修の実施
- ・定例ミーティングの実施（事業進捗の確認と改善施策のご提案）
- ・年度末振り返り＆次年度計画作成支援



## 利用者向けサポート

**問い合わせ対応：あらゆる世代に寄り添う2通りのサポート体制をご用意**

 **サポートコールセンター**：高齢者やデジタル弱者の方も安心！お電話で解決！（平日10時～17時）

 **アプリ内お問い合わせ**：気軽にいつでも問い合わせいただける（24h365日）

**高齢者向けアプリ教室**：アプリを使いこなすところまでをサポート！  
高齢者のデジタルデバイドの解消にも寄与

高齢者の感想



スマホをさわる機会が増えました。楽しいです。



仲間からの写真が楽しみ。自分も頑張ろうと歩く刺激になっています。

参加無料 対象：65歳以上の長井市民

### 健康になる スマホ講座

9/2(火)・9/9(火)

午前の部 10:00-11:30 午後の部 13:30-15:00  
※9/2・9/9の2回連続の講座です

スマホ講座  
3つのメリット

- ① スマホが上達する
- ② 認知症予防につながる
- ③ 無料で教えてもらえる