



私たち一人ひとりの行動が、  
未来につながる。

SDGs 未来都市 神奈川県



神奈川県

令和2年6月26日

記者発表資料

## 神奈川県ME-BYOリビングラボ実証事業の結果報告

デジタルピアサポートによる生活習慣改善効果の可能性を調査

エーテンラボ株式会社は、同社が開発したチーム制習慣化アプリ「みんチャレ」を県民等に提供して、糖尿病予防のための生活習慣改善効果の可能性を調査する実証事業を令和元年度に行いました。

これにより、みんチャレの利用が個人の行動変容にポジティブな影響を与える可能性が強く示唆される結果が得られましたので、お知らせします。

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

三日坊主防止アプリ  
みんチャレ



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！

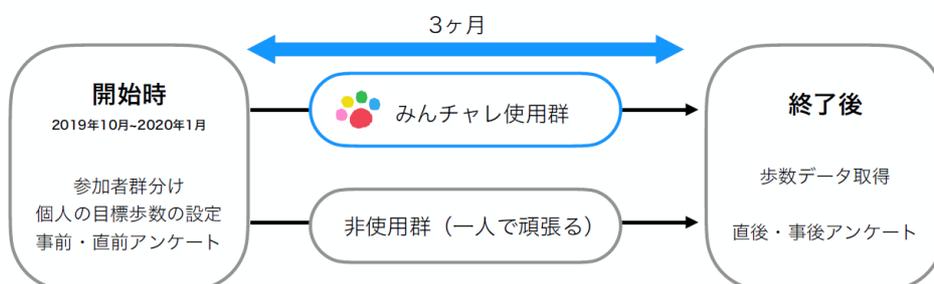


続けるとマイデータ  
がたまる！

\*人の行動変容を促す仕掛け(行動経済学、ナッジ理論適用)をアプリに実装

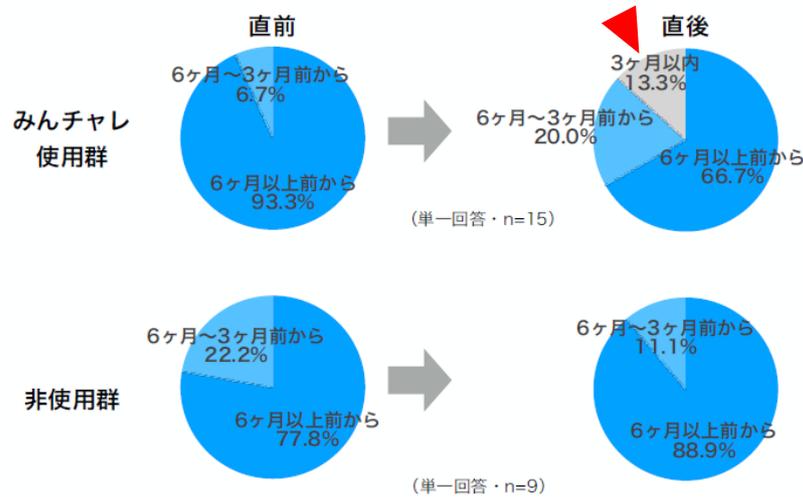
### 1 実証事業の概要

- (1) 事業者:エーテンラボ株式会社(東京都渋谷区)
- (2) テーマ:ピアサポート習慣化アプリを用いた糖尿病予防のための生活習慣改善効果のフィジビリティスタディ
- (3) フィールド:自治体(平塚市、藤沢市、逗子市、秦野市、寒川町、大磯町)、企業(富士通ワーク株式会社)、その他(医療法人社団葵会 AOI 国際病院、社会医療法人ジャパンメディカルアライアンス カラダテラス海老名)
- (4) 対象者:神奈川県在住・在勤の男女 40 歳以上 70 歳以下の2型糖尿病・予備軍(HbA1c 5.6%以上 7.0%未満)、参加者 38 人中 32 人(使用群 18 人、非使用群 14 人)
- (5) 実施期間:令和元年10月から令和2年3月(約3か月間の介入)



## 2 実証事業の結果(※)

- (1) 主要評価項目: みるチャレを使用することで、「目標歩数の達成率」が非使用群と比べ有意に向上した(使用群 57.5%、非使用群 26.5%、 $p < 0.05$ )。
- (2) 副次的評価項目: みるチャレを使用することで、「健康を意識した食べ方の開始時期の変化」について、「3か月以内に開始した人数」が非使用群と比べ有意に向上した。(  $p < 0.05$  )



\*ウォーキングなどの運動療法は糖尿病予防に効果的であることがわかっています。

## 3 今後の社会実装に向けた課題

- ステークホルダーを巻き込んだアプリ利用の動機付けを図る仕組みの構築
- 更なるエビデンスの向上(多くのサンプル数と中長期の実証事業の実施)

なお、昨今の新型コロナウイルスの感染拡大や災害時等においても、場所を選ばず気軽に利用できるデジタル技術を活用した生活習慣病対策の一つとして普及が期待されます。

### (※) 本実証事業における評価項目

- ・主要評価項目: 目標歩数の達成率
- ・副次的評価項目
  - a. 体重、BMI、血圧、HbA1cの変化(参加者のモバイル端末から自己申告)
  - b. 健康に関わる生活習慣(食事・運動)の変化(アンケート調査)

### 【SDGsの推進について】

県では、SDGsの達成にもつなげる取組として、県民の未病改善の実践等を促す民産学公連携による実証事業を推進する神奈川ME-BYORリビングラボに取り組んでいます。



## 問合せ先

神奈川県政策局 SDGs推進課  
SDGs連携担当課長 湊 電話 045-285-0538  
連携グループ 天城 電話 045-285-0909