



＜第3回＞ エーテンラボ株式会社

『神奈川 ME-BYO リビングラボ』で進む実証事業
～デジタルピアサポートによる行動変容で健康課題を解決～

企業情報

会社名：エーテンラボ株式会社

代表者：代表取締役 CEO 長坂 剛（ながさか・ごう）

設立日：2016年12月



エーテンラボ株式会社は、デジタルピアサポート（※1）アプリ「みんなチャレ」を開発・運営する企業です。「みんなチャレ」は、新しい習慣を身につけたい5人でチームを組み、チャットで励まし合いながらチャレンジする全く新しい習慣化のメソッドを持つ三日坊主防止アプリです。

ピアサポートによって、生活習慣の改善が楽しく続く



【デジタルピアサポートアプリ「みんなチャレ」】

「神奈川 ME-BYO リビングラボ」では、エーテンラボからの申込みを受け、令和元年に採択されました。令和2年度も引き続き採択され、その後も様々な分野に発展しています。

ME-BYO リビングラボを活用してきたこれまでの取組みと今後の展開について、エーテンラボの代表取締役 CEO の長坂剛（ながさかごう）さんにお聞きしました。

※1：デジタル技術を使い、オンライン上で同じ境遇の仲間同士が支え合い、励まし合い、課題解決を図ること。「ピア」は仲間を、「サポート」は支援を意味する（出典：日本ピア・サポート学会）。

◆ME-BYO リビングラボとの出会い

——ME-BYO リビングラボをどのように知りましたか。

長坂:神奈川県で開催されていたヘルスケア関係のピッチイベントで当時のリビングラボご担当の天城さんとお会いリビングラボをご紹介いただいたのが、最初のきっかけです。

当時、みんなチャレをどう自治体に使っていただくか、このサービスが本当に社会的価値があるものかをまだ証明できていませんでした。そのような中でリビングラボでは、臨床研究を行い、みんなチャレの価値を自治体や研究機関の力をお借りして一緒に実証できるという点に非常に可能性を感じ応募を決めました。



[エーテンプラボ代表取締役 CEO の長坂剛さん]

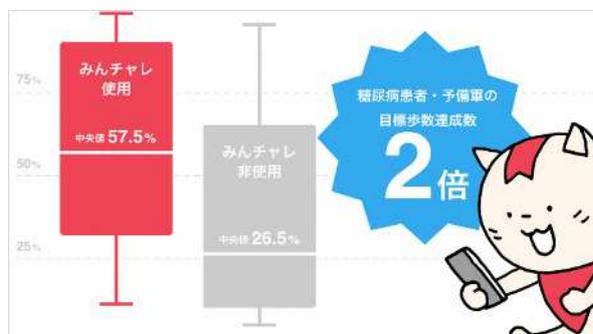
——最初の実証のテーマを「糖尿病」にしたのはなぜですか。

長坂:利用者を見ると、糖尿病患者の方が運動や食事改善のためにみんなチャレを深く長く使っていることがわかっていました。ただ、みんなチャレは本当に糖尿病の方にとって生活習慣の改善効果が出せるのか、価値あるものなのかが分かっていなかったため、研究で証明したいと思い、テーマを糖尿病にしました。

——実証を始めて苦労したこと、またやってみてよかったことなどがあれば教えてください。

長坂:初めての臨床研究だったので、どういうものなのか、倫理審査についてもわかりませんでした。リビングラボ事務局の方に手取り足取りご支援していただいたからこそできた実感しています。苦労というよりは、何も知らなかったところから勉強をさせていただきました。この経験がなかったら、今私たちがさまざまな疾患領域にて臨床研究をやるうとか、もっとエビデンスを証明していこうという思考になれていなかったと思います。

良かったことは、やはりみんなチャレを使ったピアサポートは行動変容の効果があると科学的に示せたことです(右図)。何より私たちがみんなチャレが糖尿病の患者さんにいいものだということを改めて信じてことができ、ヘルスケア事業として進めていこうという意思決定ができたのが大きいです。



[みんなチャレ利用により1人で行う群と比べ、歩数が2倍となる有意差が認められました。]

<参考資料>

- 県記者発表資料（令和2年6月26日）
(<https://www.pref.kanagawa.jp/documents/13141/a10labpref.pdf>)
- エーテンラボ株式会社によるプレスリリース（令和2年6月26日）
(<https://www.pref.kanagawa.jp/documents/13141/a10labpress.pdf>)

——その後、2年連続で採択されています。連続で提案した理由はなんですか。

長坂：1年目では臨床研究で一定の効果を示せたのですが、これをどう患者さんだったり市民の方に使っていただくかという社会実装までいかないと、よかったですねで終わってしまうので、社会実装のモデル検証のため、2年連続で応募しました。

——1回目と2回目の活用でどのような違いがありましたか。

長坂：1回目は最終利用者である患者さんにフォーカスした結果を求めましたが、2回目は行動変容の効果はある程度証明されていたので、そこではなく、どうしたら使ってもらえるかにフォーカスしました。その結果、実証フィールドも自治体から医療機関、企業まで多岐に渡りました。

——実証フィールドの選定やリクルートで気を付けたことがあれば教えてください。

長坂：この事業の意義に共感していただくことが根幹にあり、最初に意義を説明し、この事業が社会にとって価値があるんだと信じてもらうことに気を付けていました。また、実証で負担をおかけしてしまうこともあり、協力してもらう方にとってのメリットを示すことを心がけました。

患者さんのリクルートでは、社会実装モデルに近い形での選定を意識し、なるべく実施主体である実証フィールドのご意向に沿う形で、事業の対象者選定を行いました。

◆ME-BYO リビングラボで広がった可能性

——その後、様々な地域・分野でデジタルピアサポートを活用した取組が広がっています。社会実装のポイントは何でしょうか。

長坂：最終的には使う個人のメリットがあるかがポイントだと思います。その上で、事業費を負担する組織のメリットがあるかを示せるかどうかです。市民にとって価値があり、自治体の政策に沿っていて医療経済性があるかを示すことが重要だと思います。

また、自治体の場合、事業を行う負担をどれだけ軽減し効率的・効果的に業務委託できるかも重要だと2年目の実証で実感しました。

さらには、時流によるニーズの高まりが社会実装を後押しすると思います。例えば、現在神奈川県内でみんなチャレを高齢者のフレイル予防にて活用いただいています。高齢者のフレイル対策はコロナ禍で差し迫った緊急の課題であり、しかもオンラインで解決できる方法が求められているというタイミングが合致しお問い合わせを多くいただいています。



——自治体向けのサービスを展開するときに気を付けていることがあれば教えてください。

長坂：政策の意向に沿っているかということと、公共性の担保です。希望者はどなたでも利用できるソリューションであり、税金を使うためその講座内容や経済効果をロジックを持って説明していくというのが大切だと思います。

——今後の展望や意気込みを聞かせてください。

長坂：高齢者のフレイルや現役世代の生活習慣病を解決するための地域住民のピアサポートの力を使ったツールとして、自治体の皆様と一緒に全国に広げていきたいです。みんなチャレは、持続可能で多くの方を対象とできるヘルスケアソリューションの一つだと思っています。

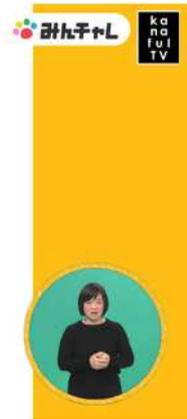
◆カナフルTVで特集されました！



テレビ神奈川「カナフルTV」においてME-BYO BRAND(※2)が特集され、みんなチャレが取り上げられました！

番組では、みんなチャレを活用して番組レポーター3人が5日間で10万歩にチャレンジし、見事達成しました！レポーターからは「チャレンジが終わっても日々の歩数を気にするようになった」

「新しいことに挑戦しているワクワクがあった」などの感想がありました。



[2022年2月6日放送「ME-BYO BRAND
で未病改善<知事出演>」より]

<カナフル TV (tvk 地上デジタル 3ch) >

「(カナフル)Kanafu」とは「Kanagawa」と「fu」を合わせた造語です。神奈川の情報、神奈川の魅力について、明るく、楽しく、盛り沢山にお伝えしていきます！

■放送時間・放送局

毎週日曜 午後6時00分から6時30分(手話付き)

テレビ神奈川 (地上デジタル 3ch)

■公式 HP

<https://www.tvk-yokohama.com/kanafu/> (アーカイブも視聴できます。)

※2 : ME-BYO BRAND

優れた未病産業関連の商品・サービスを、「ME-BYO BRAND」として県が認定することにより、県民の未病改善の取組を促進するとともに、未病産業の魅力を広め、産業化の牽引を図る制度。(平成27年5月からスタート)

<問合せ先>

神奈川県政策局
いのち・未来戦略本部室未病産業グループ
電話：045-210-2715(直通)