

摂津市が「健康ポイント事業」をリニューアル！
～習慣化アプリ「みんチャレ®」の導入で、持続可能な健康づくりを～

摂津市と、習慣化アプリ「みんチャレ」を開発・運営するエーテンラボ株式会社（本社：東京都中央区、代表取締役：長坂 剛）は、全世代の市民を対象とした「健康ポイント事業」をリニューアルします。これに伴い、7 月 1 日（水）より、「みんチャレ」を活用した新たな運用を本格始動します。

本事業は、市民の運動不足や健康無関心層の行動変容という課題に対し、これまでの健康ポイントの仕組みを刷新するものです。ポイント付与により、運動のきっかけを作るとともに、仲間同士の助け合いや社会貢献への寄付といった「内発的動機づけ※」を新たに取り入れることで、楽しみながら継続できる環境を整え、持続可能な健康都市づくりの実現へ向けて市民の健康増進を推進します。



※ 内発的動機づけ：金銭などの報酬（外発的動機）ではなく、自発的な興味や関心、達成感などによって行動が促されること

■導入背景・目的

1. 課題：市民の運動不足や健康無関心層の行動変容

直近の市民アンケートより、摂津市民のうち運動習慣をもつ方の割合は、成人男性 33.3%、女性 26.9%と市の目標値（男性 53.6%、女性 52.8%）を大きく下回っています。また、平均歩数が 6,000 歩以上の方の割合も男性 36.8%、女性 24.2%と、国の目標値 8,000 歩に届いていません。こうした深刻な市民の運動不足や、健康無関心層の行動変容をいかに促すかが喫緊の課題となっています。

2. 解決策：仲間と取り組むしくみで楽しく続く運動習慣

この課題を解決するため、摂津市は従来の健康ポイント事業を見直し、「みんチャレ」を活用した新システムへとリニューアルします。健康ポイントの付与や景品により、運動を始めるきっかけを提供しつつ、新たに 5 人 1 組の仲間で行き合う仕組み（ピアサポート）や社会貢献への寄付といった「内発的動機づけ」を組み合わせます。これにより、

一時的なポイント付与（外発的動機）だけに依存しない、持続可能な健康習慣の定着を支援します。

本事業は、第3次摂津市健康増進計画「まちごと元気！健康せつつ21」の基本理念を推進する中核施策です。デジタルを活用して健康無関心層の行動変容を促し、楽しみながら継続的に日々の健康づくりに取り組む市民の増加を目的としています。

■事業の概要

「みんなチャレ」アプリ内に摂津市専用ページ「せつつ健康チャレンジ」を開設します。摂津市に在住・在勤・在学する市民が目的別のチームを組み、仲間同士で楽しくコミュニケーションを取りながら健康づくりに励める環境を提供します。

チーム活動で貯まったアプリ内コインは、地域の社会貢献プロジェクトへ寄付できる仕組みとし、市民へ新たな社会参加のインセンティブを提供します。加えて、健康診断の受診や日々の歩数、地域イベントへの参加などに応じて「健康ポイント」を付与し、抽選でデジタルギフトなどの特典を提供します。また、せつつ健康チャレンジに係る説明会を開催します。

【事業開始】2026年7月1日～

【対象】摂津市在住・在勤・在学等

【実施内容】

1. 習慣化アプリ「みんなチャレ」を活用した健康ポイント事業の運用
2. 高齢者向けアプリの使い方説明会の実施
3. 地域貢献寄付プロジェクト（次年度以降に実施予定）

【せつつ健康チャレンジアプリ説明会の概要】

- 対象：アプリの操作が不安な方
- 費用：無料
- 申込：摂津市 保健福祉部 保健福祉課 TEL：06-6383-1386

	講座種類	開催日	時間	会場名	定員
1	1回講座	7/13（月）	10時-11時30分	コミュニティプラザ 会議室3.4	40人
2	1回講座	7/21（火）	14時-15時30分	味生公民館 集会室	30人
3	1回講座	7/28（火）	14時-15時30分	別府コミュニティセンター 集会室1.2	30人
4	1回講座	7/29（水）	10時-11時30分	千里丘公民館 新館集会室2	50人
5	1回講座	7/29（水）	14時-15時30分	安威川公民館 講座室2	30人
6	2回連続講座	7/14（火） 7/21（火）	10時-11時30分 10時-11時	コミュニティプラザ 会議室1.2	30人
7	2回連続講座	7/22（水） 7/28（火）	10時-11時30分 10時-11時	新鳥飼公民館 集会室	50人

説明会への参加はこちらから→



■「みんなチャレ」 主な機能について

- ・健康データ記録機能：歩数の自動計測や体重・睡眠時間などを記録しセルフマネジメントに活用可能
- ・健康ポイント機能：健康診断や通いの場参加など自治体が指定するイベントへの参加や日々の歩数などに応じてポイントを付与し、抽選でデジタルギフトを提供
- ・チーム機能：最大5人で励まし合いながら楽しく続けるデジタル・ピアサポート※機能。勉強・ダイエット・運動など同じ目標を持った最大5人でチームを作り、ナッジ※を応用したしくみで楽しく習慣化を目指すことができる
- ・寄付機能：取り組みを続けることで貯まるアプリ内コインを全国の社会貢献プロジェクトに寄付可能

※デジタル・ピアサポート：デジタル空間上の仲間同士の支え合い

※ナッジ：経済的なインセンティブや行動の強制をせず、本人が無意識によい方向へ行動変容を促す戦略・手法

【チーム機能概要】



「みんなチャレ」アプリをダウンロードし、摂津市専用ページ「せつつ健康チャレンジ」から、参加してください。

アプリのダウンロードはこちらから→



*みんなチャレの名称・ロゴはエーテンラボ株式会社の登録商標です。

＜みんなチャレアプリに関するお問い合わせ先＞

エーテンラボ株式会社

担当：加藤・渋谷 TEL：03-5422-8396

＜事業に関するお問い合わせ先＞

摂津市 保健福祉部 保健福祉課

担当：松田 TEL：06-6383-1386

＜その他のお問い合わせ先＞

摂津市 市長公室 広報課

担当：辻・杉山 TEL：06-6383-5801