



介護予防ヘルスケアアプリ「オンライン通いの場アプリ」にキャラクター育成機能を搭載した結果、継続利用率が改善。

2026 年 8 月 5 日

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

国立研究開発法人国立長寿医療研究センター（理事長：荒井秀典。以下 国立長寿医療研究センター）老年学・社会科学研究センターの中島千佳特任研究員、島田裕之センター長らの研究グループは、国立長寿医療研究センターが開発した介護予防ヘルスケアアプリ「オンライン通いの場アプリ」に育てる楽しみを感じられるキャラクター育成機能を追加すると、アプリを使い続ける人が増えることを明らかにしました。

＜研究背景＞

ヘルスケアアプリは高齢化社会において健康行動の促進に貢献する可能性がありますが、継続利用率の低さが課題となっています。

国立長寿医療研究センターでは、2020 年に歩数や健康づくりの取り組みを記録できる介護予防アプリ「オンライン通いの場アプリ」を開発しましたが、他のアプリと同様継続利用率が課題でした。そこで 2022 年に、アプリを楽しみながら続けてもらうことを目的として、健康づくりの取り組みに応じてキャラクターが成長する機能を追加しました。

しかし、高齢者向けヘルスケアアプリにゲーミフィケーション要素を追加することで継続利用率がどのように変化するかは、十分に明らかになっていませんでした。

＜研究内容＞

今回の研究では、キャラクター育成機能導入前後にオンライン通いの場アプリをダウンロードしたユーザー1392 名（年齢中央値 64 歳、女性 64.4%）を対象に、ダウンロード後 30 日間のアプリ継続利用期間を比較しました（図）。本研究では、7 日間連続でアプリが起動されなかった場合を「利用を中断した」と定義し、アプリ継続の利用期間を 2 群間で比較しました。

分析の結果、30 日後もアプリを利用していた人の割合は、キャラクター育成機能の導入前の 11.5%から、導入後には 15.8%へと増加し、キャラクター育成機能の導入がアプリの継続利用と有意に関連することが明らかとなりました。

キャラクター育成機能は、健康づくりの成果や日々の取り組みをキャラクターの成長と



国立研究開発法人 **国立長寿医療研究センター**

National Center for Geriatrics and Gerontology

いう形で分かりやすく示すものです。利用者はキャラクターが成長する様子を楽しみながら、自身の健康づくりの進み具合を実感できます。このような仕組みが達成感やキャラクターへの愛着を生み、アプリを継続して利用する意欲を高めた可能性が考えられます。

キャラクター育成機能の追加
2022/9/30

Ver. 1

ダウンロード期間：
2022/6/30 - 8/29

Ver. 2

2022/10/1 - 11/30



▶ダウンロード後30日間の利用ログを分析。

<研究の意義と今後の展望>

本研究により、高齢者向けヘルスケアアプリにキャラクター育成機能を取り入れることで、アプリを継続して利用する人が増える可能性が示されました。ヘルスケアアプリでは、利用を長く続けてもらうことが共通の課題となっています。本研究の成果は、ポイント付与などの単純な報酬だけでなく、「キャラクターを育てる楽しさ」のようなゲームの要素を取り入れることが、継続利用を促す新たな方法となる可能性を示しています。

今後は、キャラクター育成機能によってアプリを長期間利用した人が、実際に身体活動の増加や健康維持、介護予防につながるのかについて、さらに検証を進めていきます。

本研究は国立研究開発法人日本医療研究開発機構（AMED）からの助成を受けて作成いたしました。

【論文情報】

本研究成果は、令和8年7月10日付けで国際科学誌 International Journal of Medical Informatics に掲載されました。

Web site: <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2026.106610>



国立研究開発法人 **国立長寿医療研究センター**

National Center for Geriatrics and Gerontology

【リリースの内容に関するお問い合わせ】

＜この研究に関すること＞

予防老年学研究部 特任研究員 中島 千佳

電話 0562(44)5651（内線）5642

E-mail cnakajima[at]ncgg.go.jp

※[at]を「@」に置き換えてください。

＜報道に関すること＞

国立長寿医療研究センター総務部総務課 総務係長（広報担当）

〒474-8511 愛知県大府市森岡町七丁目430番地

電話 0562(46)2311（代表） E-mail webadmin@ncgg.go.jp