



# みんなチャレ禁煙のご紹介

エーテンラボ株式会社

**「みんなが行動変容できる世界をつくる」**  
をビジョンにSonyから独立したTech Startup



**A10 Lab**



**みんなチャル**

楽しいから続く、人生が変わる

## 行動変容サポートアプリ



1人で頑張る  
続けるのは大変…



同じ目標を持つ  
5人1組のチームに参加



頑張りの証拠を  
チームに写真で報告！

ユーザー数

160万人  
突破 !!



仲間がいるから  
習慣がつく



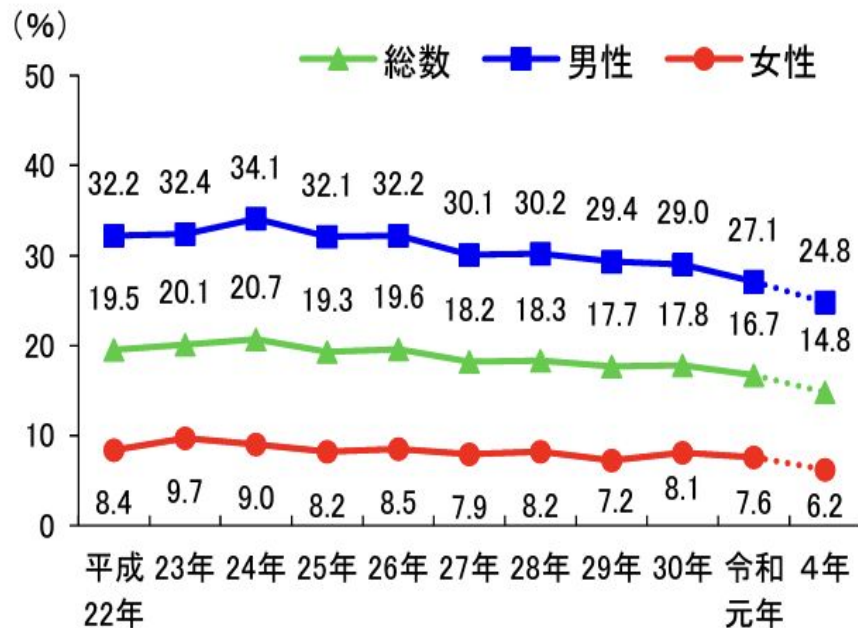
## 各制度において禁煙対策が求められている



- ・健康日本21(第三次) 喫煙率の目標値は引き続き 12%(2023年)  
<https://www.mhlw.go.jp/content/001234702.pdf>
- ・改正健康増進法、望まない受動喫煙の防止 (2020年)  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000189195.html>
- ・健康経営度調査票の認定要件に喫煙率低下対策が追加 (2021年)  
<https://kenko-keiei.jp/application/sample/>
- ・特定保健指導の対象者階層化におけるリスク項目 (2008年)  
<https://www.mhlw.go.jp/content/12400000/001248033.pdf>

## 喫煙率12%達成に向けた更なる対策が求められている

令和4年 国民健康・栄養調査結果の概要



令和4年 国民健康・栄養調査結果の概要

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001296359.pdf>



禁煙プログラムは導入済みだが、

- 参加者が減少傾向
- 今年はまだ数名程度
- このままだと目標達成が難しい



禁煙プログラムへの期待は、

**参加人数UP！**

**成功人数UP！**

## 前年を超える参加者増！

Before



A社

5名/年



65名/3週間

B社

8名/年



48名/3週間

C社

300名/年



540名/3週間

## 初回から参加者多数！

Before



D社

禁煙初導入



**51**名/3週間

E社

禁煙停止



**110**名/3週間

F社

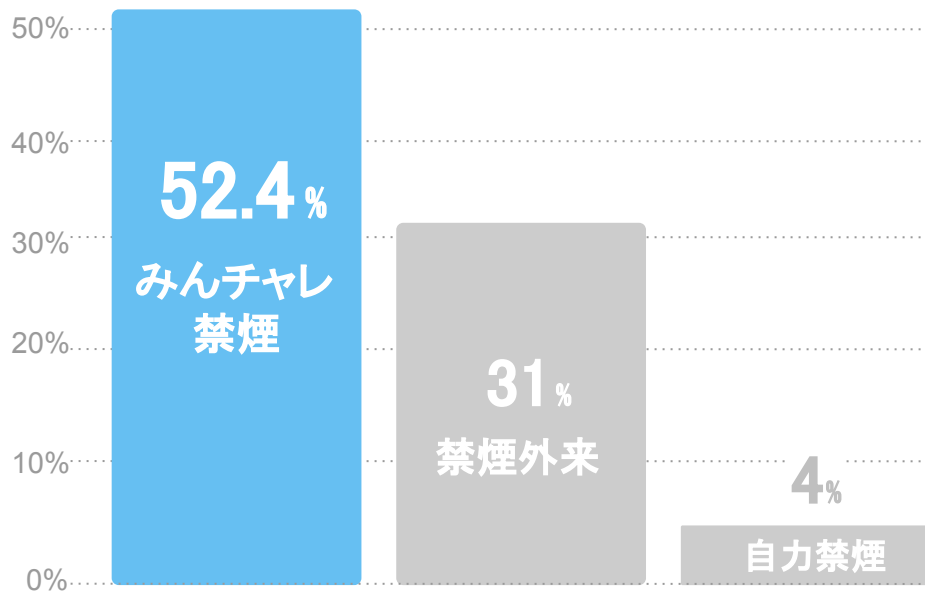
禁煙初導入



**182**名/3週間

## 成功率5割以上！

禁煙外来・自力禁煙と比較した禁煙成功率



### 【禁煙成功基準】

プログラム終了時点で禁煙しており、  
終了時点からさかのぼって少なくとも4週間、  
1本も吸わずに禁煙している人を禁煙成功と判定。  
(禁煙外来と同等の基準を採用)  
※最終アンケートにて確認

禁煙外来の成功率 出典

<https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12404000-Hokenkyoku-Iryouka/0000192293.pdf>

自力禁煙の成功率 出典

<https://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/kin-en-sien/manual2/dl/addition01.pdf>

## みんなチャレ禁煙

利用者数

7,000 名以上

導入法人数

100 社以上

## 禁煙推進を考える会

主催：エーテンラボ株式会社参加費無料

累計参加者数

2,348 名以上

参加法人数

793 社以上



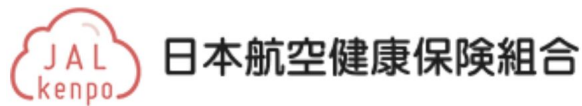
## 多くの企業・健康保険組合に導入されています

日立健康保険組合  
HITACHI HEALTH INSURANCE SOCIETY



いすゞ自動車健康保険組合

株式会社NTTドコモ  
東北支社



※導入実績より一部掲載

## 禁煙事業を成功に導く3ステップ

### Step1

#### 参加者集め

##### チラシ・HP



参加勧奨ツール  
ナッジ活用



### Step2

#### 禁煙プログラム

(3ヶ月間)

身体的依存(ニコチン依存)  
サポート



禁煙補助薬

心理的依存(習慣)  
サポート



禁煙継続支援



事務局



### Step3

#### 再喫煙防止

(3ヶ月間)

フォロー



## 禁煙指導の権威 大和先生 が禁煙をサポート



禁煙研究の第一人者  
大和 浩 先生

産業医科大学 産業生態科学研究所  
健康開発科学研究室 教授

昭和61(1986)年、産業医科大学医学部卒業  
専門:喫煙・受動喫煙・三次喫煙対策  
浪人時代に喫煙を始め、7回の禁煙に失敗し、  
8回目の禁煙を23年間継続中。

「ニコチン依存症」から「タバコ対策依存症」となり、  
日本の空気の改善をライフワークとして発信中。



## いまだけ・気軽に・お得に参加！

### 期間限定

年3回の開催

1月

5月

9月

### 1,000名規模の大型禁煙チャレンジ

毎回大勢の参加者とともに一斉に禁煙チャレンジを行います。ひとりでは禁煙開始のきっかけがつかめなかった方におすすめです

### 通院や面談不要



### 参加ハードルが低い

通院やオンライン面談が不要のため、これまで参加をためらっていた方やお忙しい方も気軽に参加できます

### ナッジ活用

 **みんチャL** 禁煙 × ○○健康保険組合



### 喫煙者を振り向かせる

勸奨ツール監修  
青森大学 客員教授  
青森県立保健大学  
非常勤講師・客員研究員

**竹林 正樹** 先生



## ナッジを活用した勧奨ツールで 喫煙者を振り向かせる

チラシやポスター(データ提供)



WEBバナー、サイネージ、メール雛形などを各種、データにてご提供可能

お申し込みフォーム

氏名 \* 氏名

メールアドレス アプリをインストールできる端末のメールアドレス

電話番号 \* 日中連絡のとれる電話番号

保険証記号・番号 \* ①記号 ②番号

健康保険証が手元がない方はこちら

従業員番号 \* 従業員番号

☐ 本プログラムの参加条件・禁煙補助金などに関する注意事項に同意します \*

☐ 『みんチャレ禁煙プログラム』利用規約に同意します \*

☐ 『みんチャレ禁煙プログラム』プライバシーポリシーに同意します \*

健保契約の場合は保険証の記号・番号  
企業契約の場合は社員番号

健康保険証が手元がない方への説明  
・マイナポータルからの確認方法  
・資格情報のお知らせから確認方法

プライバシーポリシーなどに  
同意いただきお申し込み

## 禁煙のコツ・心理的依存・身体的依存をトータルサポート

### 説明会



#### 禁煙成功のコツを知る

- ・約30分間のウェビナー
- ・計10回程度開催(平日昼夜と土曜日)
- ・参加時に名前や顔は表示されません
- ・スマホ参加OK

### 禁煙チーム



#### 禁煙開始日が同じ仲間とスタート

##### 心理的依存(習慣)サポート

同じ説明会参加者を事務局が5人1組にチーム編成。同じ日から禁煙を始める仲間同士で情報交換や励まし合って禁煙を習慣化！  
複数企業の挑戦者が合同で参加します

### 禁煙補助剤



#### ニコチンパッチ・ニコチンガム

##### 身体的依存(ニコチン依存)サポート

- ・日本調剤オンラインより配送
- ・配送先住所はご自身で入力
- ・参加者は0円でお求めいただけます

禁煙に挑戦している仲間の意気込みや状況を知り、励ましを受けることで「自分も頑張らなければ!」といったポジティブなプレッシャーを禁煙継続の原動力に!

## アプリで禁煙に楽しさをプラス！

### 禁煙開始日を記録



禁煙をはじめるときのアンケートにて、最も近いものを選択してください。

1日の喫煙本数の平均は？ 20本

吸っているタバコは1箱おおよそいくらく？ 600円

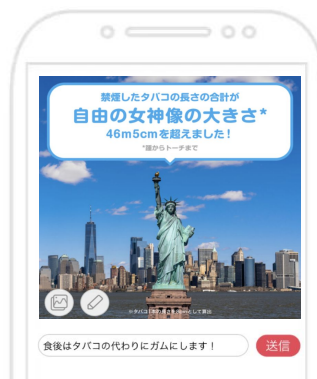
既に禁煙をしている方へ禁煙を始めたのはいつですか？ 今日から

禁煙をはじめ

禁煙の継続を楽しく応援！

喫煙本数・タバコ1箱の金額・禁煙開始日の3つを登録するだけ！

### 仲間に報告



1日1回「禁煙状況」報告

禁煙継続日数に応じてユニークな豆知識&写真が表示されます。写真にコメントを添えて禁煙チームの仲間へ報告

### 禁煙力UP

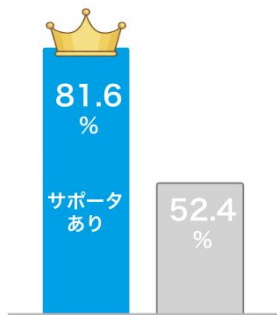


禁煙の豆知識を沢山GET

禁煙に役立つヒントやアドバイスで正しい禁煙知識を身につけて禁煙力UP！

## 禁煙を全方位からサポート！

### サポーター制度



みんなチャレ禁煙参加者の禁煙成功率は52.4%  
そのうちサポーター登録ありの成功率は81.6%

### 禁煙サポーター制度

- ・家族や同僚など身近な人にサポーターになってもらい、禁煙を目指す取り組みです
- ・禁煙サポーター制度利用者の禁煙成功率は高い効果が出ています

### 先輩直伝・禁煙対処法

#### 1位 多忙・ストレス



### みんなチャレ禁煙の先輩直伝

禁煙の先輩たちがタバコを吸ってしまった場面を公開し、それぞれの場面で吸わなかった対処法などをご紹介します

### 禁煙補助薬の使い方

**ニコレットの使い方**

**① 噛むタイミング** ニコチン濃度が下がって、吸いたくても吸えなくなった時に噛む（カラムでタバコ1本分のニコチン補給）

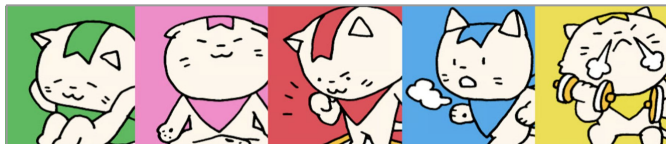
**② 噛み方**

1. 軟らかくなるまで20回ほど噛み、煙と歯茎の間に挟む
2. ビリビリ感を感じている、3分ほどの間は噛まない（ニコチン吸収）
3. ビリビリ感がなくなったら再び噛む
4. 30分程度でタバコ1本分のニコチンを吸収し、歯茎の間に挟んでおく
5. その後も煙と歯茎の間に挟んでおけばお薬の防止＝肥満予防

※仕事・接客中でも、噛む動作さえあればカラムを使用していることは分かりません。

### 禁煙補助薬の使い方解説動画

監修医師 大和浩先生による禁煙補助薬（ニコチンガム・ニコチンパッチ）の使い方解説動画は何度も視聴頂けるようにヘルプページなどへも掲載



## みんなチャレ禁煙 契約企業様向けページ

### 実施スケジュール

<https://docs.google.com/sprea>

### 参加者upのコツ

<https://docs.google.com/sprea>

### メールテンプレート

<https://docs.google.com/sprea>

### 各種素材 (Zoom背景・スタンプ・ロゴなど)

<https://docs.google.com/sprea>

### みんなチャレ禁煙ヘルプページ(参加者向け)

<https://docs.google.com/sprea>

### プログラム説明会



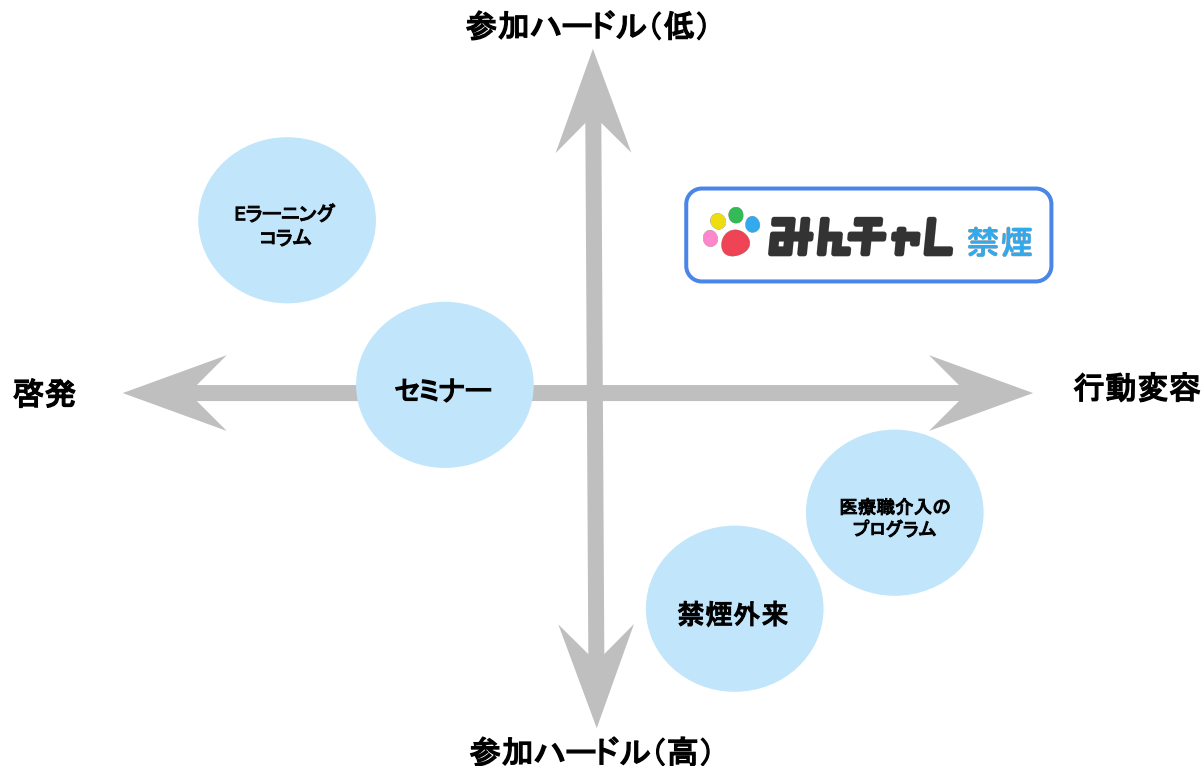
## 準備サポート

- スケジュール
- 参加者UPのコツ
- メールテンプレート
- 事業主向け説明資料

## 参加者体験を確認

- プログラム説明会
- みんなチャレ禁煙QA

既存施策と組み合わせることで、より多くの喫煙者へアプローチ可能



- **手軽に禁煙**

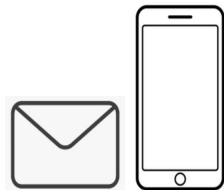
通院や面談の必要なし！

自宅で気軽に禁煙チャレンジが可能



- **選べるサポート**

アプリコース、またはメールコースから  
自分に合った方法で挑戦！



- **お得で楽しく禁煙**

参加費無料でニコチンガムやパッチが試せる  
禁煙継続を楽しめるユニーク機能も！



- **参加率向上**

みんチャレ禁煙で、従来のプログラムより多くの参加者を引き付けます



- **業務負担軽減**

担当者の手間を最小限に抑え、スムーズな運用をサポート



- **安心の費用体系**

成功報酬型だから、効果に応じてコストを最適化できます



|          | 1月                      | 2月      | 3月 | 4月                  | 5月 | 6月      | 7月 | 8月 | 9月 | 10月     | 11月 | 12月 |  |
|----------|-------------------------|---------|----|---------------------|----|---------|----|----|----|---------|-----|-----|--|
| 1月募集     | 募集                      | プログラム期間 |    | 新年こそは！<br>思いも新たに禁煙！ |    |         |    |    |    |         |     |     |  |
| 5月募集     | 世界禁煙デー<br>募集開始          |         |    |                     | 募集 | プログラム期間 |    |    |    |         |     |     |  |
| 9月募集     | 今年中に禁煙して、<br>新しい年を迎えよう！ |         |    |                     |    |         |    |    | 募集 | プログラム期間 |     |     |  |
| 健康経営調査票  |                         |         |    |                     |    |         |    |    |    |         |     |     |  |
| 全国労働衛生週間 |                         |         |    |                     |    |         |    |    |    |         |     |     |  |

## 2026年1月回予定

参加者募集:2026/1/9~1/30

プログラム:2026/1/31~4/22

1月募集回のご利用受付中

ご内諾は**10月末**まで！

# 2026年1月募集回スケジュール

| 9月    | 10月      | 11月      | 12月 | 1月                    | 2月                        | 3月 | 4月 |
|-------|----------|----------|-----|-----------------------|---------------------------|----|----|
| ご内諾   |          |          |     |                       |                           |    |    |
| 契約書締結 |          |          |     |                       |                           |    |    |
|       | キックオフMTG |          |     |                       |                           |    |    |
|       | 募集施策の検討  |          |     |                       |                           |    |    |
|       | 告知ツール確認  |          |     |                       |                           |    |    |
|       |          | プレ告知・本告知 |     |                       |                           |    |    |
|       |          |          |     | 申込期間<br>2026/1/9~1/30 |                           |    |    |
|       |          |          |     |                       | プログラム期間<br>2026/1/31~4/22 |    |    |

- **準備費用**
  - **200,000円/回**
- **参加費用** ※2026年5月募集回より新価格
  - **36,000円/人** 禁煙成功
  - **26,000円/人** 禁煙失敗
- **最低実施人数 20名以上/回**

＜補足＞

- 準備費用：参加回毎に発生します(参加勧奨ツール、申込管理システム、参加促進支援等含む)
- 参加費用：禁煙補助薬費用が含まれます
- 最低実施人数：申込人数が20名に満たない可能性がある場合はご相談ください
- 禁煙成功基準：禁煙外来と同等の基準を採用。プログラム終了時点で禁煙しており、終了時点からさかのぼって少なくとも4週間、1本も吸わずに禁煙している人を禁煙成功と判定。プログラム終了時のアンケートで把握
- ご請求：2回(開始時に初期費用と参加人数×26,000円、終了時に禁煙失敗以外人数×10,000円)

## 会社概要

社名 : エーテンラボ株式会社  
所在地 : 東京都中央区日本橋小舟町8番13号  
設立 : 2016年12月  
資本金 : 1億円(2023年10月時点)  
従業員数: 36名  
事業内容: 三日坊主防止アプリ「みんチャレ」の開発運営。  
企業や自治体向けに  
健康事業、フレイル予防事業を提供。  
その他 : 健康経営優良法人(2023年:ブライト500) 認定



健康経営優良法人  
2025年を含む6年連続取得



IS761429/ISO27001

## 受賞歴

- 2018.3 日本最大級のピッチコンテスト未来2018  
健康経営賞とSMFG賞受賞
- 2018.8 日本糖尿病情報学会で登壇
- 2018.11 東京都主催世界発信コンペティションで奨励賞受賞
- 2019.12 Google Playベストアプリ3度目の受賞
- 2020.1 経済産業省ジャパンヘルスケアビジネスコンテスト  
優秀賞受賞
- 2021.1 東京都 UPGRADE with TOKYO 優勝
- 2021.5 神奈川県 ME-BYO BRAND 認定
- 2021.5 仙台市ヘルステック推進事業  
ビジネスアイデアコンテスト 優勝
- 2021.6 東京都 NEXs Tokyo モデル事業創出プログラム 採択
- 2021.11 厚生労働省「第10回健康寿命をのばそう! アワード」  
老健局長 優良賞受賞
- 2022.8 かんぽ生命 - アフラック Acceleration Program 採択
- 2023.3 内閣官房Digi田甲子園 インターネット投票7位



# Appendix

## みんなチャレ禁煙 参考情報

## 従業員の禁煙は生産性向上においても必要

| 喫煙離席人件費ロス | 禁煙成功人数(例) | 合計 |
|-----------|-----------|----|
|-----------|-----------|----|

|               |   |      |           |
|---------------|---|------|-----------|
| <u>34万円/年</u> | × | 50 名 | = 1,700万円 |
|---------------|---|------|-----------|

- ・勤務時間中の喫煙離席:10分 × 4回=1日40分
- ・1日40分 × 時給2,130円(※) × 年間勤務240日 ÷ 年間34万円

出典：独立行政法人 統計センター 賃金構造基本統計調査

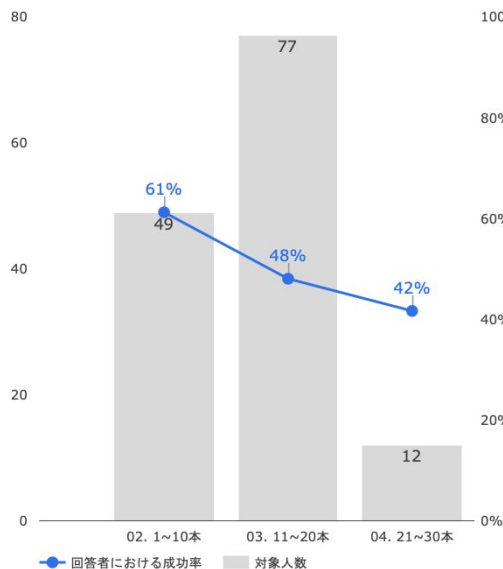
令和3年の平均年収443万円 ÷ 2,080時間(8時間 × 5日 × 52週)=時給2,130円

喫煙本数：少ないほど成功率が高い

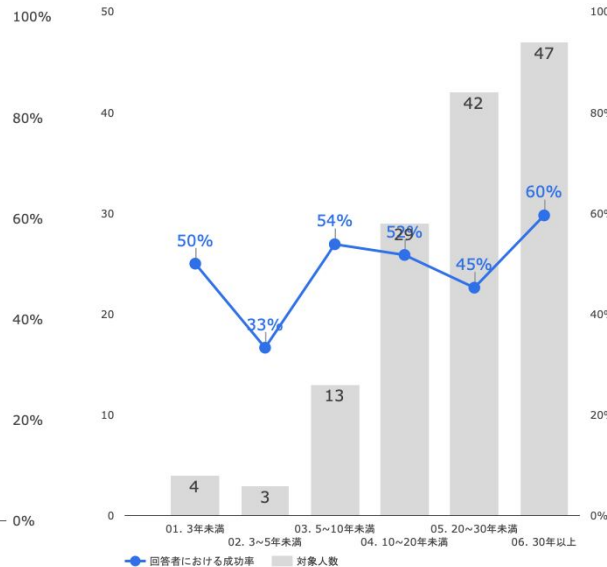
喫煙歴：喫煙歴30年以上の成功率が高い

禁煙試行回数：試行回数が多いと成功率が高い

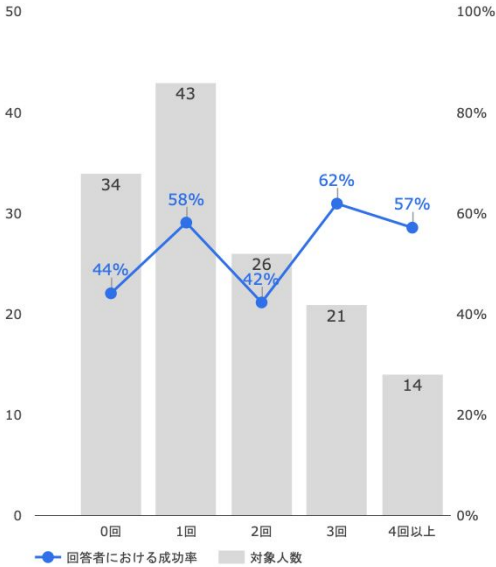
成功率×喫煙本数



成功率×喫煙歴



成功率×禁煙試行回数



出典：A健康保険組合分析結果 対象人数138名、禁煙成功率52.2%

注意：企業や健康保険組合の属性により傾向は異なる場合があります

匿名で参加できる  
みんなのアプリで



同期と励ましあえたり  
情報交換もできる



## 動画リンク

<https://drive.google.com/file/d/1YmtzlgDLbmgigcZx-oCq4m5MkrqHA9b1/view?usp=sharing>

## 「ニコチンガムのみ」よりも、みんなチャレを併用することで禁煙の成功を促進する可能性

### 禁煙補助薬＋習慣化アプリの効果検証

<ロジスティック回帰分析の結果>

「ニコレットのみ」と比較し、  
「ニコレット＋みんなチャレ」は有意にオッズ比が高い

|                  | 全体数 | 成功した人の数 (%) | OR          | 95% CI           |
|------------------|-----|-------------|-------------|------------------|
| 「ニコレット」          | 191 | 74 (38.7)   | 1.00        | reference        |
| 「ニコレット」＋「みんなチャレ」 | 259 | 153 (59.1)  | <b>2.43</b> | <b>1.61–3.66</b> |

\*みんなチャレ使用の定義：プログラム期間中に1回以上写真を投稿した

\*性別, 年代, 企業, 喫煙年数, 喫煙本数を調整

\*OR：オッズ比

\*95% CI：95% 信頼区間

## 喫煙率低下に向けた取り組み

★認定要件該当

### IV. 喫煙対策

- ★ Q64. 従業員の喫煙率を下げるために、どのような取り組みを行っていますか。（いくつでも）
- ◆喫煙者が現時点でいない場合であっても、その状態を維持するために、いずれかの取り組みを行っていることが認定要件の適合条件です。
  - ◆保健指導、事業場の受動喫煙対策は除きます。Q52、Q65でご回答ください。
  - ◆教育・研修にはeラーニングやウェビナー等での実施を含みます。
  - ◆啓発書類の配布・イントラ掲示やメルマガ配信等、単なる情報提供は除きます。

|  |    |                                                                                                      |
|--|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 1  | たばこの健康影響についての教育・研修を行っている                                                                             |
|  | 2  | 喫煙率を下げることを目的とした継続的な禁煙支援または禁煙外来治療費の補助を行っている                                                           |
|  | 3  | 禁煙補助剤の無償支給や購入費支給を行っている（保健指導・禁煙外来での禁煙補助剤支給は除く）                                                        |
|  | 4  | 禁煙達成者に対する表彰やインセンティブの付与を行っている<br>（選択肢2、3の達成時補助や、選択肢8のアプリ内のポイントなどのインセンティブは除く）                          |
|  | 5  | 非喫煙者に対する継続的なインセンティブの付与を行っている<br>（手当や有給の特別休暇・休憩時間等）                                                   |
|  | 6  | 喫煙に関する就業ルールを整備している（事業場外も含めた就業時間中禁煙、喫煙可能な時間の制限等）<br>※事業場内全面禁煙や分煙など場所に応じた禁煙ルールは、Q65の受動喫煙対策となるため、該当しません |
|  | 7  | 禁煙・禁煙継続を促す社内イベントを実施している（禁煙月間、禁煙デー等）                                                                  |
|  | 8  | 禁煙・禁煙継続を促すアプリを提供している                                                                                 |
|  | 9  | その他                                                                                                  |
|  | 10 | 特に行っていない ⇒評価項目不適合                                                                                    |

調査票の記入につきましては御社のご判断にてお願いいたします。

令和6年度 健康経営度調査票サンプル〈大規模法人部門〉 <https://kenko-keiei.jp/application/sample/>

## 積極的支援における評価方法と各支援のポイント構成

|         |                 |                                        |
|---------|-----------------|----------------------------------------|
| アウトカム評価 | 2 cm・2 kg       | 180p                                   |
|         | 1 cm・1 kg       | 20p                                    |
|         | 食習慣の改善          | 20p                                    |
|         | 運動習慣の改善         | 20p                                    |
|         | 喫煙習慣の改善（禁煙）     | 30p                                    |
|         | 休養習慣の改善         | 20p                                    |
| プロセス評価  | その他の生活習慣の改善     | 20p                                    |
|         | 個別支援＊           | ・支援 1 回当たり 70p<br>・支援 1 回当たり最低 10 分間以上 |
|         | グループ支援＊         | ・支援 1 回当たり 70p<br>・支援 1 回当たり最低 40 分間以上 |
|         | 電話支援            | ・支援 1 回当たり 30p<br>・支援 1 回当たり最低 5 分間以上  |
|         | 電子メール・チャット等支援   | ・1 往復当たり 30p                           |
|         | 健診当日の初回面接       | 20p                                    |
|         | 健診後 1 週間以内の初回面接 | 10p                                    |

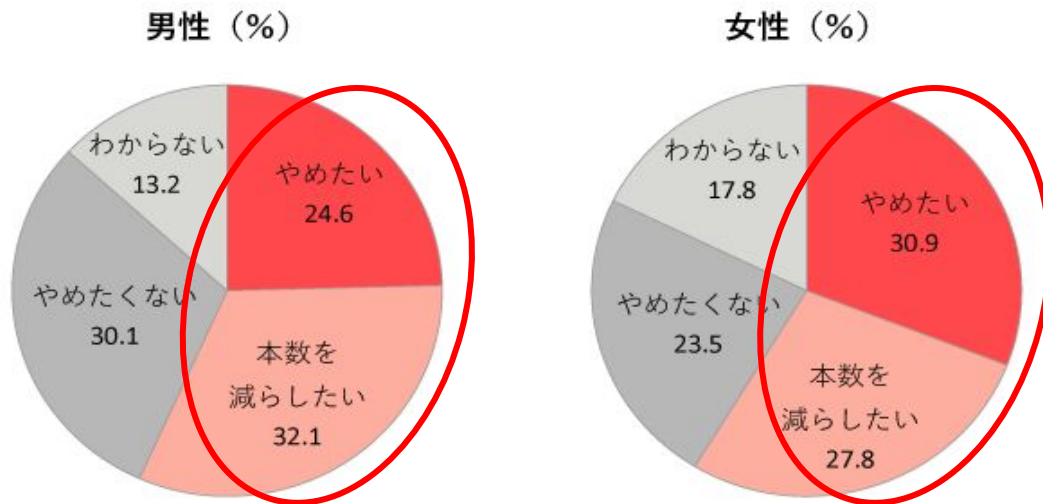
＊情報通信技術を活用した面接を含む

・2cm、2kg減達成で180p。特定保健指導終了

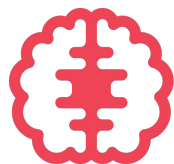
・2cm・2kg減未達成の場合、アウトカム評価とプロセス評価の合計が180p以上の支援を実施することで特定保健指導終了。アウトカム評価に禁煙30p設定あり

「やめたい」「本数を減らしたい」を合わせると半数を超えてる

図3 禁煙の意思



みんなが行動変容できる世界を一緒に作らせてください



**A10 Lab**

エーテンラボ株式会社 <https://a10lab.com/>

