



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

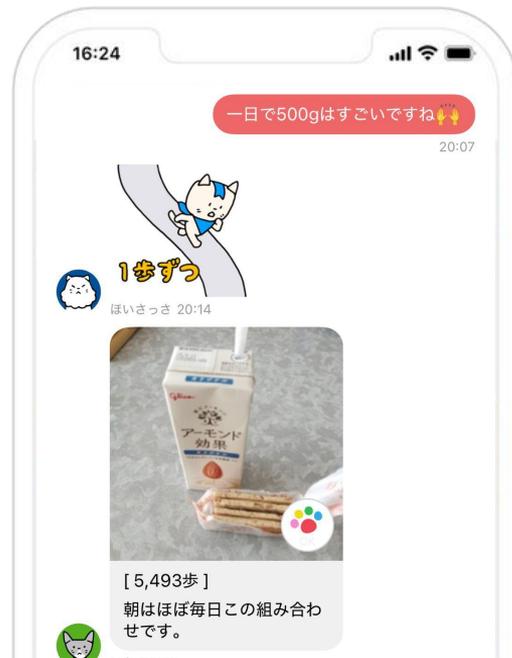


A10 Lab



みんなキャラ

5人で励まし合いながら楽しく続ける習慣化アプリ



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人で頑張り続けるのは大変…



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
習慣がつづく

B2Cで培ったノウハウを元に 「行動変容」にコミットして、事業を展開

個人

B2C事業



保険者

企業・健保向け

- 禁煙
- 重症化予防事業

自治体向け

- フレイル予防
- 発症予防/重症化予防
- 健康づくり事業

 **みんなちゃん** 禁煙



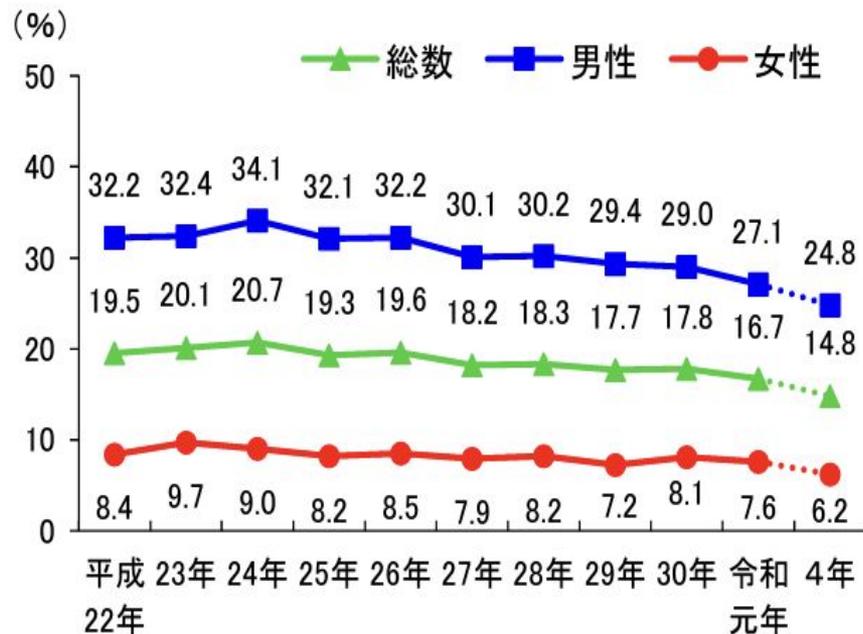
各制度において禁煙対策が求められている



- ・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!

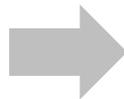
前年を超える参加者増！

Before



A社

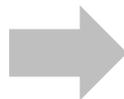
5名/年



65名/3週間

B社

8名/年



48名/3週間

C社

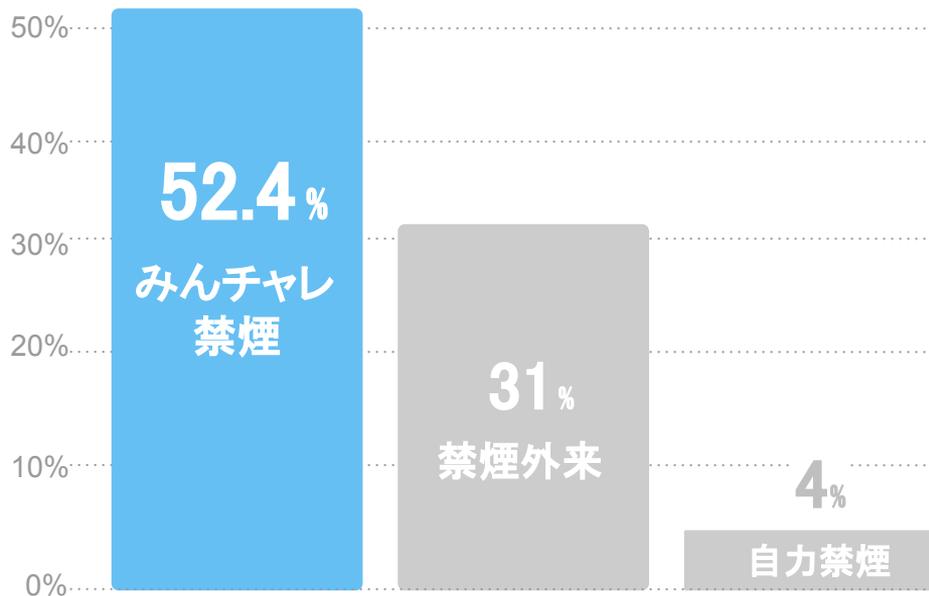
300名/年



540名/3週間

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

10,000 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

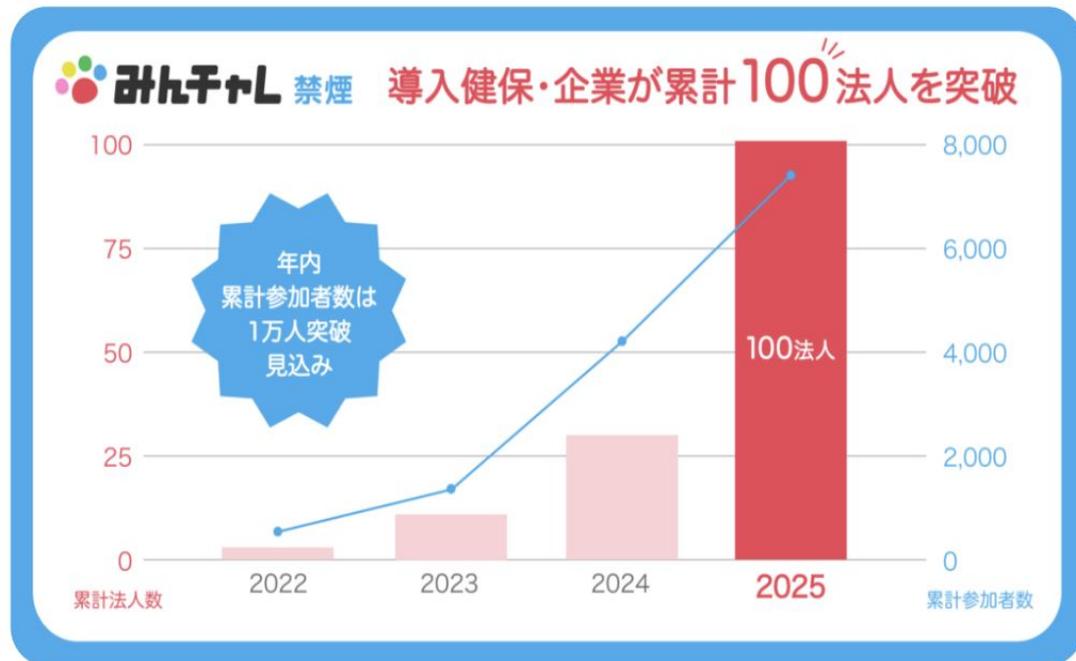
累計参加者数

2,500 名以上

参加法人数

800 社以上





TOYOTA

関西電力
power with heart

Tomorrow, Together
KDDI

SOMPO
ひまわり生命

YAMAHA

さあ、困から未来をかえよう
三井不動産
MITSUI FUDOSAN

JAL kenpo 日本航空健康保険組合

いすゞ自動車健康保険組合

WingArc **IST**
The Data Empowerment Company

アストラゼネカ健康保険組合、ATグループ健康保険組合、MSD健康保険組合、OTGグループ健康保険組合、カゴメ健康保険組合、グラクソ・スミスクライン健康保険組合、全国土木建築国保、そごう・西武健康保険組合、ダイハツ工業株式会社、トヨタウエイズグループ健康保険組合、ノバルティス健康保険組合、日立健康保険組合、ファイザー健康保険組合、三菱重工株式会社、BIJ健康保険組合、名糖健康保険組合

※敬称略・ご利用法人一部掲載

禁煙指導の権威 大和先生 が禁煙をサポート

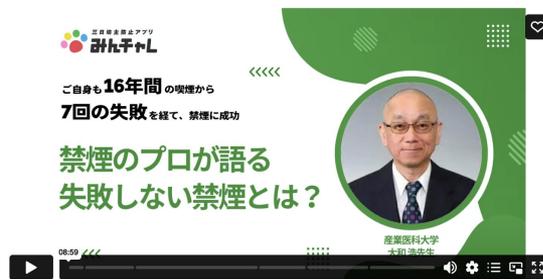


禁煙研究の第一人者
大和 浩 先生

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

2,000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

みんな+L 禁煙 × ○○健康保険組合

キミも
禁煙成功
できる!

参加費 36,000円が

先着
300名 **0**円…!?

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

[お申し込みはこちら](#)

氏名*
※姓と名の間にスペースは入れないでください

メールアドレス*

電話番号*
※日中連絡がとれる番号をご入力ください

保険証記号・番号*
データは厳重なセキュリティシステムで安全に保護されます
 マイナ保険証をお持ちの方は、マイナポータルより確認できます。
 確認方法は[こちら](#)
 マイナ保険証をお持ちでない方は[こちら](#)

従業員番号*

本プログラムの参加条件・禁煙補助薬などに関する注意事項に同意します*

「みんなチャレ禁煙プログラム」利用規約に同意します*

エーテラ株式会社 フライバシーポリシーおよび「みんなチャレ禁煙プログラム」フライバシーポリシーに同意します*

当社が、指定薬局から禁煙補助薬等の購入に関する情報を取得すること（※詳細は「みんなチャレ禁煙プログラム」フライバシーポリシーをご確認ください）に同意します*

[申し込む >](#)

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

アプリで禁煙に楽しさをプラス！

禁煙開始日を記録



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

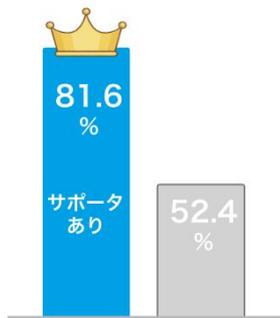


禁煙の豆知識を沢山GET

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ためと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、困りだしてきたまもなくなくなった時に噛む
(ガムでタバコ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、頬と歯茎の間に挟む
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分程でタバコ1本分のニコチンを吸収し、高用量を吸入する
5. その後も頬と歯茎の間に挟んでおけばお菓子防止=肥満予防

※仕事・接客中でも、噛む動きがなければガ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



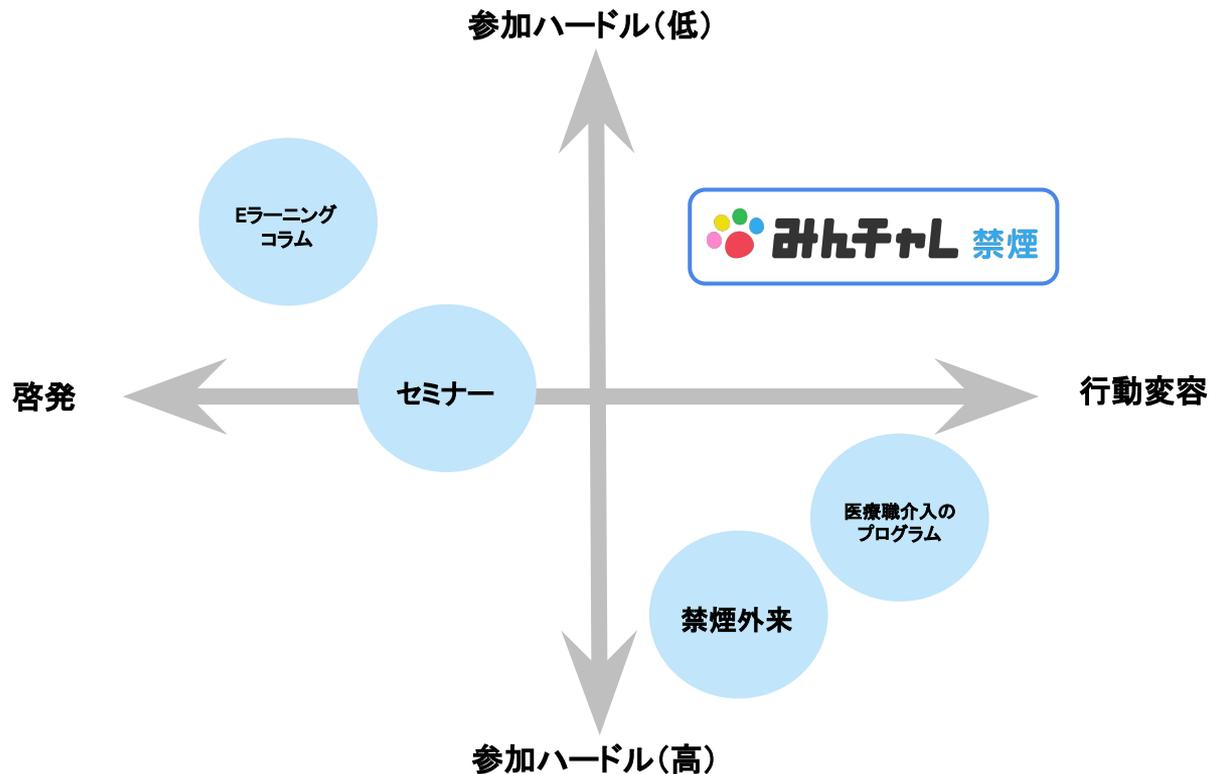
準備サポート

- 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**

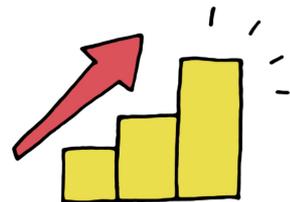
参加費無料でニコチンガムやパッチが試せる

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



年間開催スケジュール

	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！ 思いも新たに禁煙！									
5月募集	世界禁煙デー 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、 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5月回(予定)

参加者募集:2026/5/29~6/21

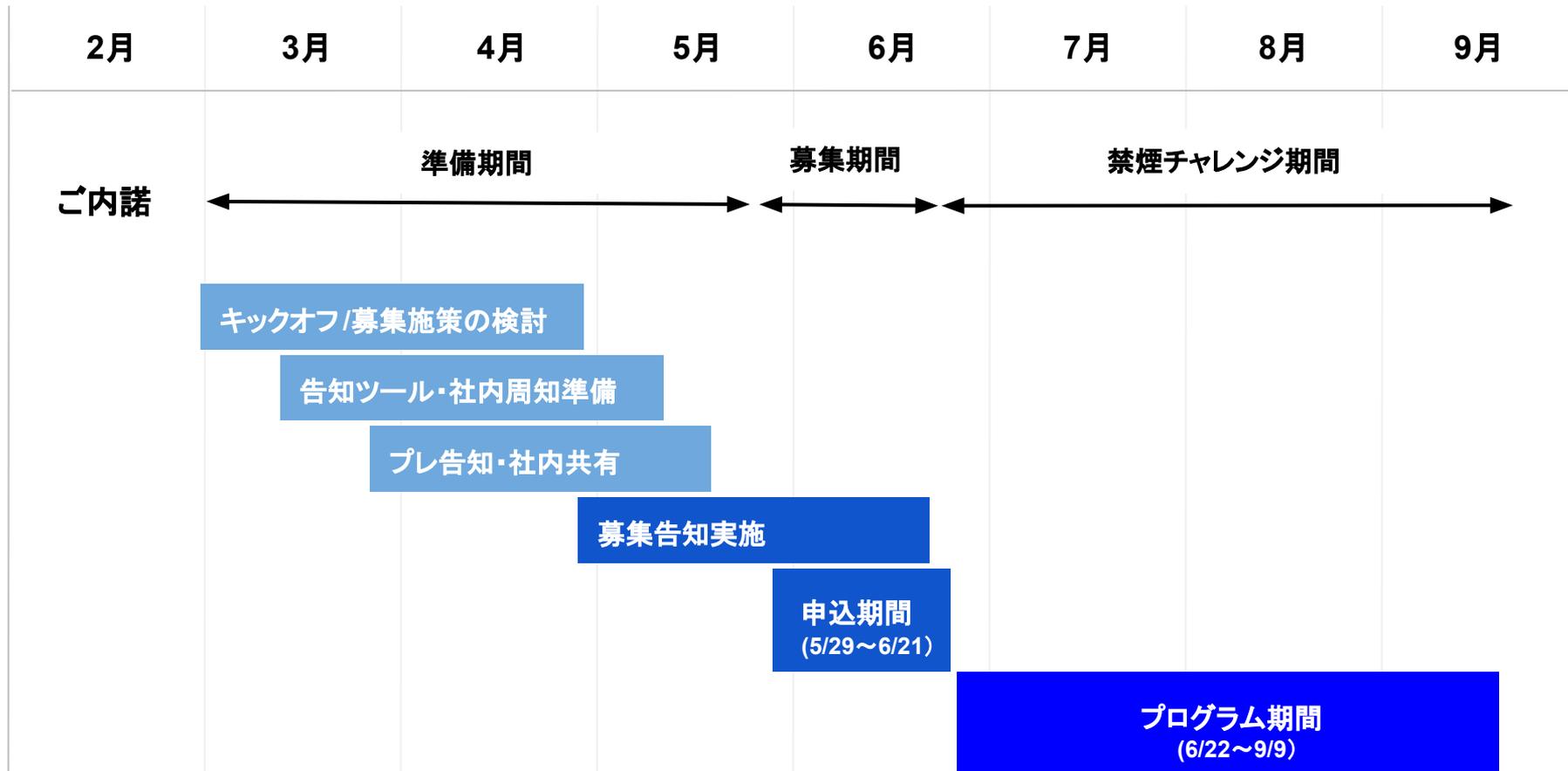
プログラム:2026/6/22~9/9

5月募集回のご利用受付中

ご内諾は **2月末** まで！

2025年12月現在

2026年5月募集回スケジュール(予定)



- **準備費用**
200,000円/回

- **参加費用**
36,000円/人
26,000円/人 禁煙失敗の場合

- **目標参加人数 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(開始時に準備費用と参加人数×26,000円、終了時に禁煙失敗以外人数×10,000円)。

- **準備費用**
100,000円/回 法人名公表 OK
150,000円/回 法人名公表 NG
- **参加費用**
36,000円/人
26,000円/人 禁煙失敗の場合
- **目標参加人数 20名以上/回** (1法人あたり)

<補足>

- グループプランとは、複数の法人様にて共同でお申し込みいただくプランです。
- ご利用事例として、製薬会社の健康保険組合6健保様でのご参加などがあます。
- 参加法人数は3法人様以上でのご参加をお願いいたします。
- 詳しくは、エーテンラボまでお問い合わせください。

禁煙講演



職場全体で、禁煙の空気を一気に動かす

- ・講演内容：禁煙課題や推進状況に応じてカスタマイズ
- ・開催形式：対面/オンライン/ハイブリッド
- ・所要時間：1時間
- ・録画利用：講演日から1年間可能

講演料金：250,000円

※旅費交通費別途

禁煙推進動画



禁煙推進の必要性を短く訴求 - 会議活用におすすめ -

- ・動画内容：敷地内禁煙の進め方、受動喫煙の危険性など計12本
- ・動画形式：URL形式でご提供。PCやスマホから視聴可能
- ・所要時間：1本あたり5分から10分程度
- ・動画利用：視聴期限なし

動画料金：3本セット6万円

※お好きな動画を選択可能。下記URLより概要をご覧ください

https://minchalle.meclib.jp/library/books/movie-sample/book/index.html#target/page_no=1

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

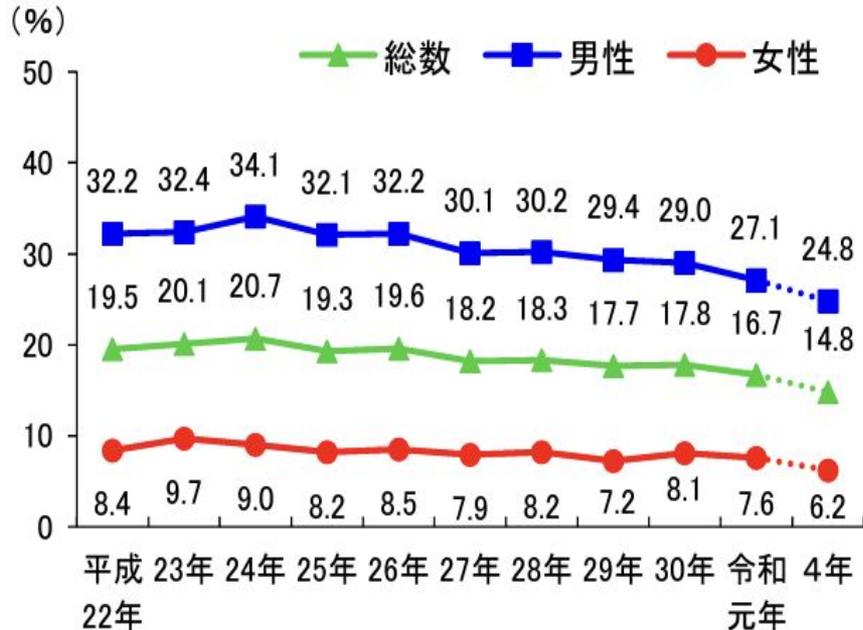
34万円/年 × 50名 = 1,700万円

- ・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



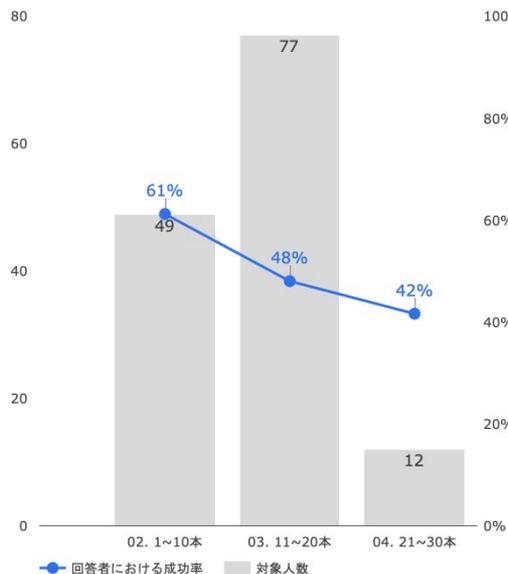
令和4年 国民健康・栄養調査結果の概要
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001296359.pdf>

喫煙本数：少ないほど成功率が高い

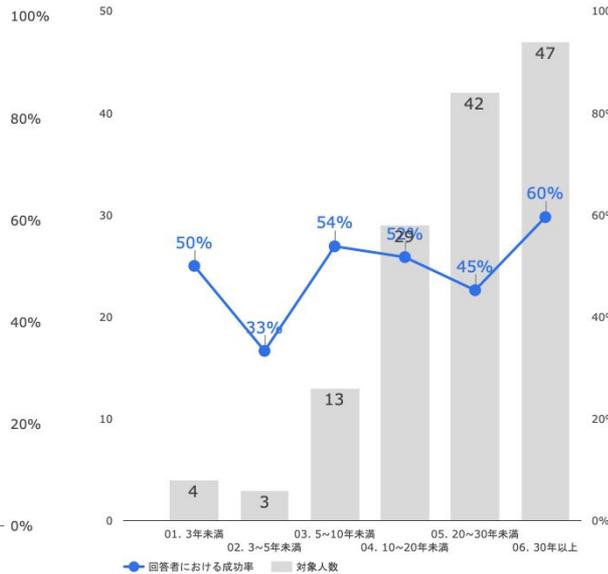
喫煙歴：喫煙歴30年以上の成功率が高い

禁煙試行回数：試行回数が多いと成功率が高い

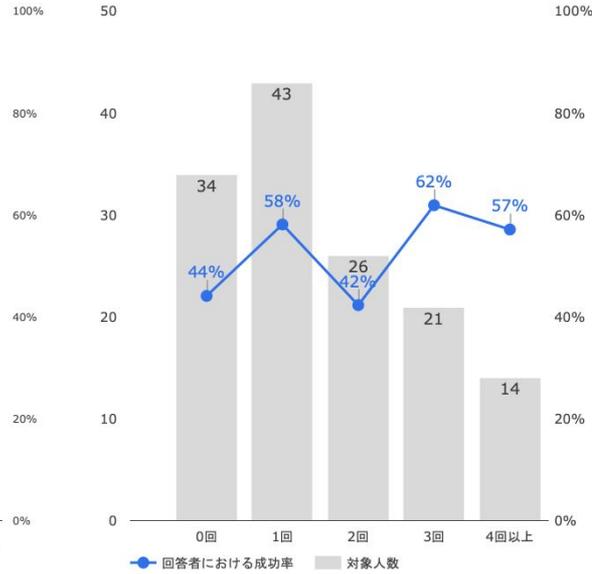
成功率×喫煙本数



成功率×喫煙歴



成功率×禁煙試行回数



出典：みんなちやれ禁煙利用 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



動画リンク

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

このデジタルピアサポートアプリは、もともと運動やダイエット、英会話学習などの望ましい生活習慣を身につけることを目的に開発され、160万回以上(平均レビュー4.7点)ダウンロードされている。本研究では、このアプリを禁煙支援に適用できるよう応用した。



デジタルピアサポートアプリ「みんなちやれ」は、禁煙を目指す最大5人の仲間とグループチャットを作成し、匿名で毎日、写真やコメントを投稿し、お互い励まし合う。

<出典>

研究1 : Yoshihara S, Takahashi K, Uemura C, Murakami S, Harada D, Yamato H.: Effectiveness of a Digital Peer-Supported Application Intervention in Promoting Smoking Cessations: Non-randomized Controlled Trial. JMIR mHealth and uHealth. 2025. doi: 10.2196/68638

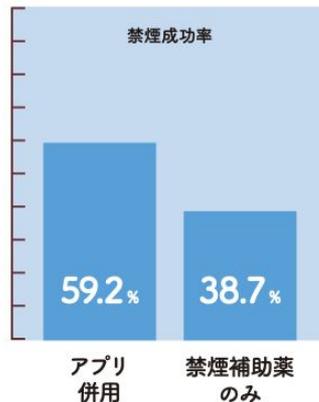
研究2 : Yoshihara S, Takahashi K, Uemura C, Murakami S, Harada D, Jiang Y, Yamato H.: Smoking Cessation Strategies for Different Types of Cigarette Users Using a Digital Peer-Supported Application and Nicotine Aids: A Prospective Study. J Med Internet Res. 2025. doi: 10.2196/75876

研究1 ニコチンガム+アプリで、禁煙成功率のオッズ比が2.4倍

禁煙補助薬のみを使用した対照群(191名)とアプリを併用した介入群(260名)を比較したところ、介入群の禁煙成功率は59.2%であり、対照群(38.7%)に比べて有意に高かった。

さらに、アプリの使用頻度、投稿数が高いほど禁煙成功率が有意に高いことが確認された。

科学論文掲載 インパクトファクター : 6.2点



研究2 みんなちやれによる禁煙成功率は加熱式タバコ喫煙者は紙巻タバコより高かった

紙巻タバコのみ利用者(163名)、加熱式タバコのみ利用者(218名)、デュアルユーザー(54名)の3群を対象に分析したところ、加熱式タバコのみ利用者の禁煙成功率は63.3%と、紙巻タバコのみ利用者(52.8%)よりも有意に高かった。

一方でデュアルユーザーの成功率は48.1%であった。

科学論文掲載 インパクトファクター : 6.0点



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/>

