みんチャレ 禁煙

A10 Lab



みんチャレ禁煙のご紹介

エーテンラボ株式会社

2026年11月2日更新

「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



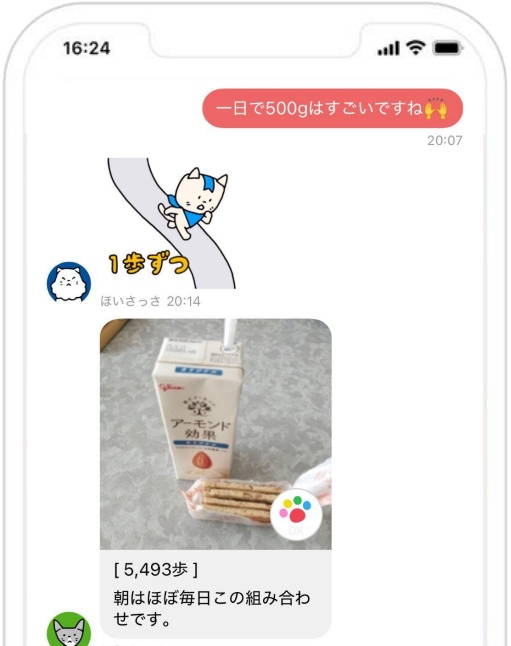


楽しいから続く、人生が変わる

行動変容サポートアプリ

あなたをつくる、習慣をつくる
みんチャレ





5人で励まし合いながら
楽しみながら、習慣化が続く

ユーザー数
160万人
突破 !!



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！



仲間がいるから
習慣がつづく

本日ご紹介するサービス

みんチャレ 禁煙



禁煙プログラムに求められていること

よくある課題

禁煙プログラムは導入済みだが…

- **参加者が減少傾向**
- **このままだと目標達成が難しい**

求められていること

参加人数UP！

成功人数UP！

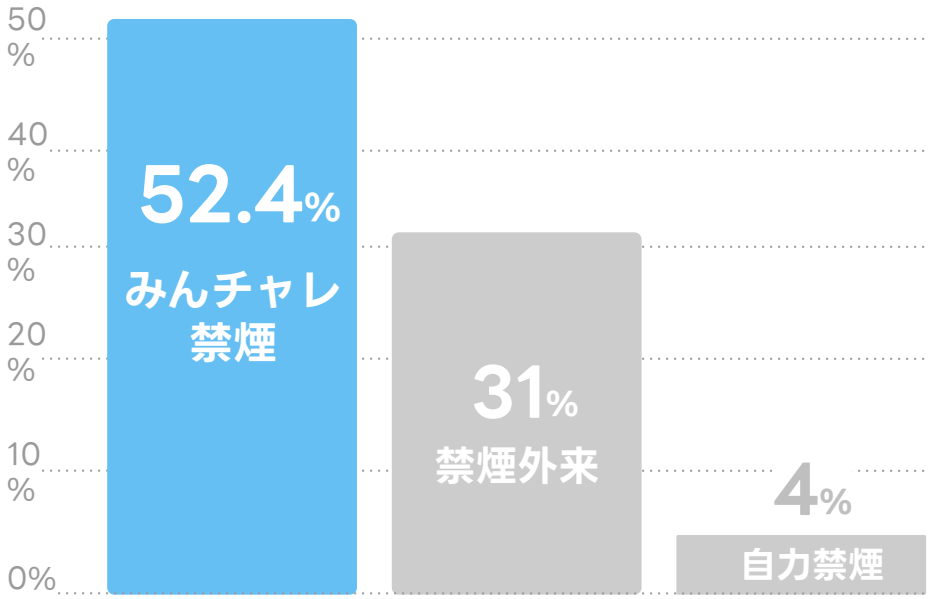


前年を大きく超える参加者増！

	Before	みんチャレ 禁煙
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

禁煙外来と比べて、高い成功率

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）

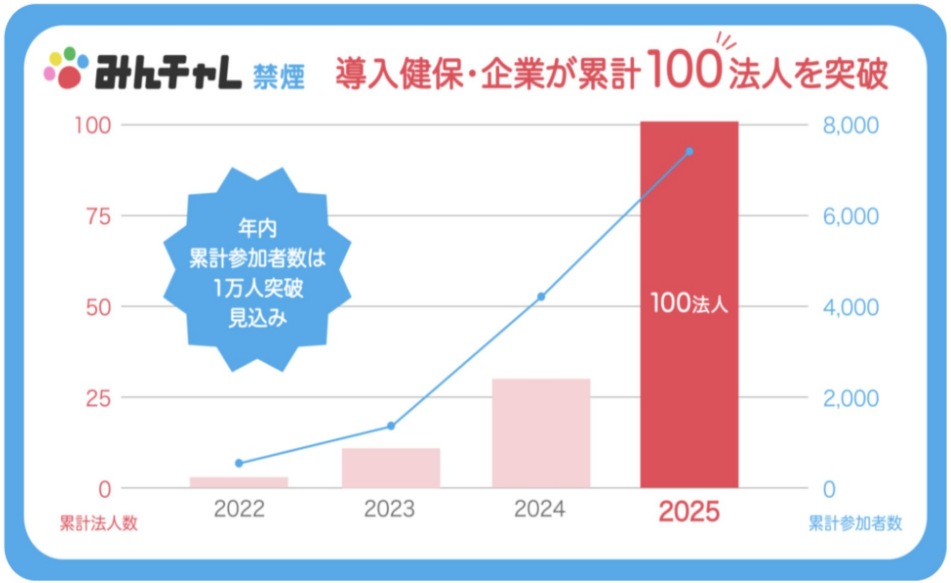
みんチャレ禁煙の成功率について
2026年5月回ガム・パッチコースの参加者2,126名（辞退者を除く）のうち、最終アンケートの回答者（N=1,868）を母数として算出。

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

導入実績

導入法人150団体以上、参加者12,000名以上



TOYOTA
YAMAHA
Tomorrow, Together KDDI
住友生命
さあ、街から未来をかえよう 三井不動産 MITSUI FUDOSAN
WingArc 1st The Data Empowerment Company
カゴメ健康保険組合
JAL kenpo 日本航空健康保険組合
いすゞ自動車健康保険組合

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、トヨタウエイン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
産業医科大学 名誉教授

大和 浩 先生

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回目の禁煙を約30年継続中。

「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。

禁煙成功に導く3ステップ

参加者集め

専任担当による
伴走支援



禁煙開始～継続
(3ヶ月)

禁煙補助薬



みんチャレ



事務局支援



再喫煙防止
(3ヶ月間)

みんチャレ



参加ハードルを下げて、気軽に参加が可能

	一般的な禁煙プログラム	みんチャレ禁煙
参加方法	通院やオンライン面談あり	通院やオンライン面談なし **自分のペースで参加可能**
支援方法	医療職との1対1	**禁煙を目指す仲間同士で 気軽に参加が可能**
タイミング	年間いつでも参加できる	**参加者の背中を押す 期間限定のイベント型** （年3回：1月・5月・9月）

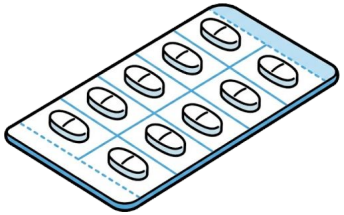
医師による診療とピアサポートを組み合わせた内服薬コースを新設しました

参加者が2種類のコース（ガム・パッチコースと内服薬コース）から選べるようになりました

大和 浩先生を含む医師チームが禁煙を支援



オンラインで医師による診療&処方

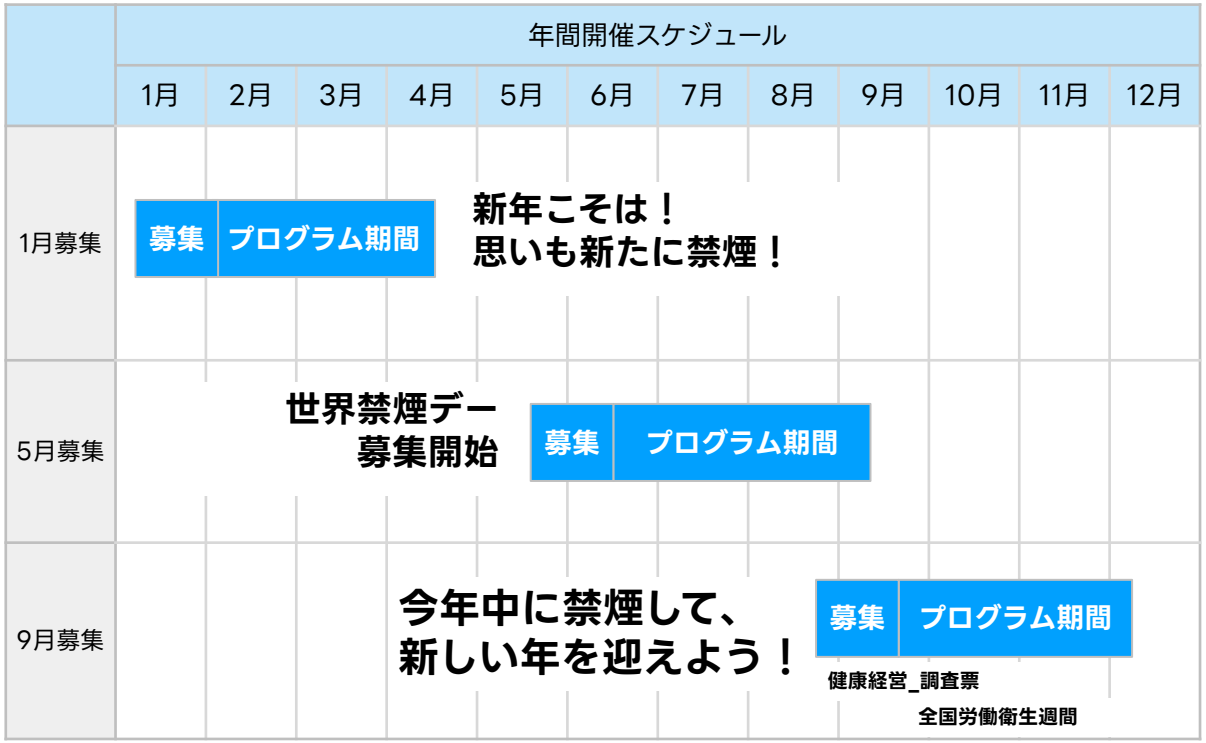


※医師の判断により
お薬を処方できない場合があります。

診察の合間の“空白期間”を埋めるピアサポート



年間募集スケジュール


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

通常プラン

準備費用 ＋ **プログラム費用**

	禁煙成功	禁煙失敗
200,000円/回		
ガム・パッチ コース	36,000円/名	26,000円/名
内服薬 コース	57,000円/名	47,000円/名

目標参加人数：20名

※禁煙成功判断：プログラム終了時のアンケートで把握
※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。
※ご請求：2回 開始時に準備費用とプログラム費用（26,000円/47000円)、
終了時に禁煙失敗以外人数×10,000円

税別表示・2026年10月時点

定額プラン

準備費用

200,000円/回

＋

プログラム費用

ガム・パッチ コース	**31,000円/名**
内服薬 コース	**54,000円/名**

目標参加人数：20名

※詳細は営業担当までお問い合わせください。

税別表示・2026年10月時点

参考 | みんチャレ禁煙 科学論文掲載

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「みんチャレ」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．

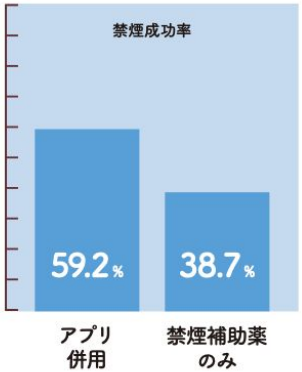
<出典>
研究1：Yoshihara S, Takahashi K, Uemura C, Murakami S, Harada D, Yamato H.: Effectiveness of a Digital Peer-Supported Application Intervention in Promoting Smoking Cessations: Non-randomized Controlled Trial. JMIR mHealth and uHealth. 2025. doi: 10.2196/68638
研究2：Yoshihara S, Takahashi K, Uemura C, 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

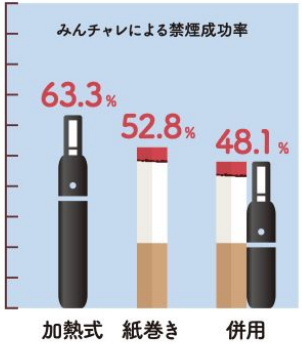


研究2 みんチャレによる禁煙成功率は加熱式タバコ喫煙者は紙巻タバコより高かった

紙巻タバコのみの利用者（163名），加熱式タバコのみの利用者（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，加熱式タバコのみの利用者の禁煙成功率は63.3%と，紙巻タバコのみの利用者（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



会社概要・受賞歴など

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

2025 健康経営優良法人 KENKO Investment for Health 中小規模法人部門 ネクストブライト1000

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.　神奈川県の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

ひと、くらし、みらいのために 厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

健康寿命をのばそう! AWARD

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

お問い合わせ先

エーテンラボ株式会社 ヘルスケア推進部
hc.biz@minchalle.com

