



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

楽しいから続く、人生が変わる

行動変容サポートアプリ

ユーザー数

150万人
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



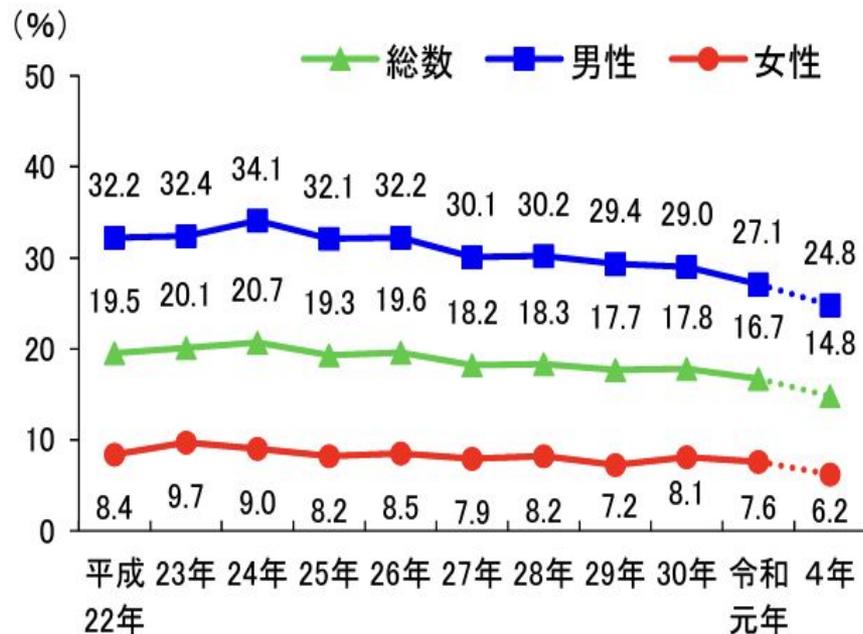
各制度において禁煙対策が求められている



- ・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!

初回から参加者多数！

Before



A社

禁煙初導入 →

51名/3週間

B社

禁煙停止 →

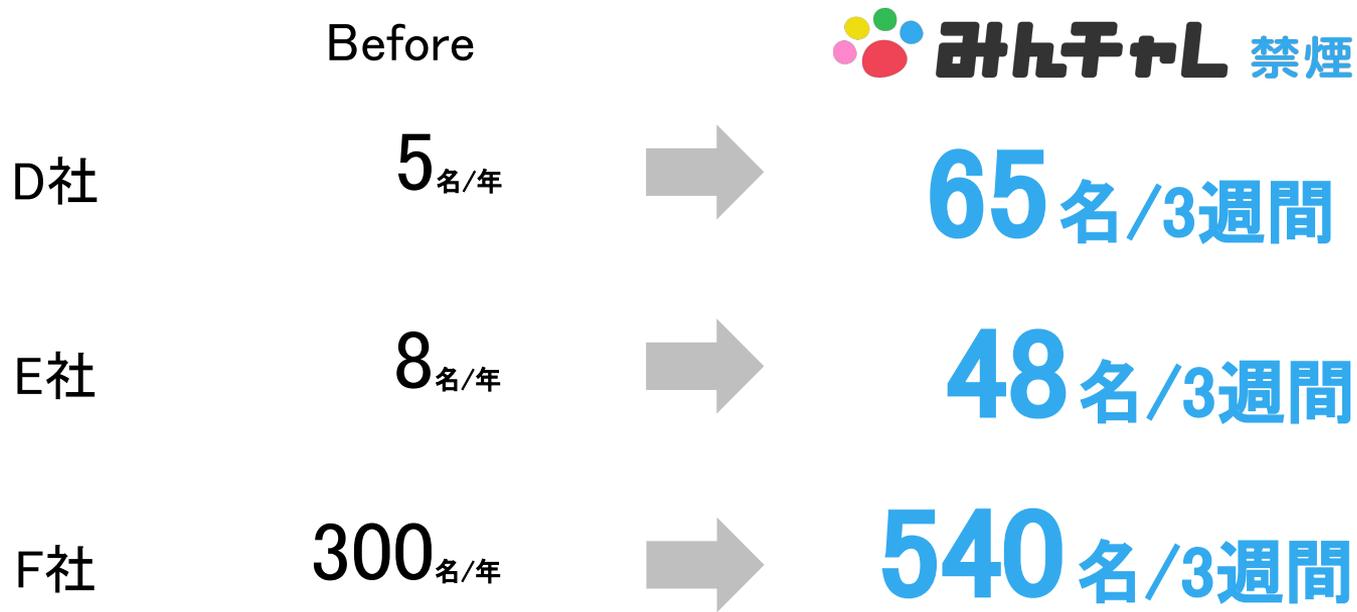
110名/3週間

C社

禁煙初導入 →

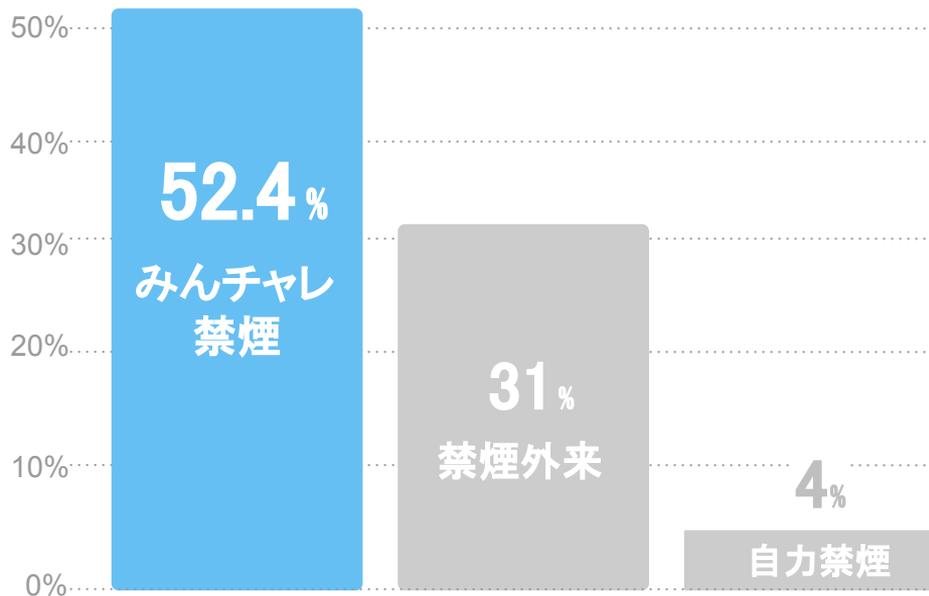
182名/3週間

前年を超える参加者増！



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 **3,000** 名以上

導入法人数 **40** 社以上

禁煙推進を考える会

主催：株式会社エーテンラボ(参加無料)

参加者数 **1,623** 名

参加法人数 **700** 社以上



ご利用法人様 (敬称略)

愛知県内

- トヨタ自動車健康保険組合
- ATグループ健康保険組合

愛知県外

- 健康保険組合
 - 日立健康保険組合 含む15健保
- 企業
 - 関西電力株式会社
 - ヤマハ発動機株式会社
 - SOMPOひまわり生命保険株式会社
 - ウイングアーク1st株式会社 含む25社
- 自治体
 - 横浜市
 - 仙台市

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



ナッジを活用した勧奨ツール
で喫煙者を振り向かせる



Step2

年3回実施(1月・5月・9月) 禁煙プログラム

禁煙補助薬



日本調剤オンラインストア
と連携し自宅へ個別配送



事務局



禁煙仲間との励ましあい
ニックネームで参加、複数企業の参加者と
合同、チームは事務局で振り分けます



禁煙ノウハウの提供や
禁煙状況を定期確認



Step3

再喫煙防止



禁煙成功した仲間と
継続チャレンジ可能

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

※2025年1月回のお申込は9月末迄

通院や面談不要



参加ハードルが低い

面談が不要のため、忙しい方やこれまで参加をためらっていた方も気軽に参加することができます

ナッジ活用



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



説明会・禁煙補助薬・医師支援で禁煙開始！

説明会



約30分のウェビナー説明会

- ・参加者の名前や顔は表示されません
- ・開催は平日の昼と夜、土曜日の計10回程度
- ・希望日時に参加いただけます
- ・医師監修コンテンツ提供

禁煙補助薬



日本調剤オンラインストア連携

- ・ニコレットとニコチンパッチが基本セット
- ・ご自宅などご自身の指定住所へ配送
- ・0円でのお求めいただけます

禁煙支援



【禁煙通信】医師からのメール

プログラム監修

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

大和 浩 先生

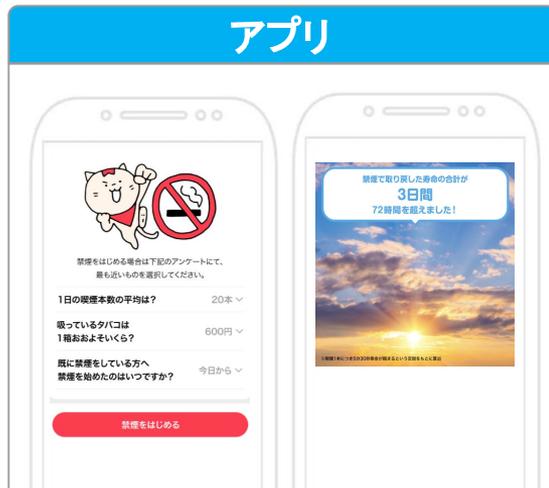


アプリで禁煙に楽しさをプラス!



みんなチャレで禁煙仲間と励まし合い

- ・5人1組の禁煙チームへ参加いただけます
- ・ニックネームとアイコンで参加
- ・同じ説明会に参加した方々を事務局が5人1組に振り分けてチームをご案内。複数企業の参加者と合同参加となります



禁煙の継続を楽しく応援!

- ・禁煙をはじめるときにアプリへ「喫煙本数・タバコ1箱の金額・禁煙開始日」を登録するだけで禁煙継続日数に応じてユニークな豆知識がアプリ上に表示されます。
- ・禁煙を続ける楽しさや周囲に伝えたいユニーク機能で禁煙を応援します

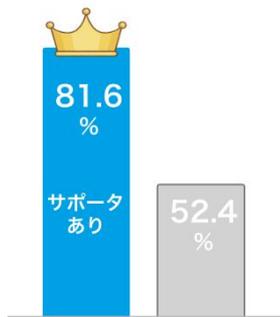


禁煙豆知識を読んで禁煙力UP

- ・禁煙に役立つヒントやアドバイスの提供、禁煙後におきる体の変化などを配信
- ・みんなチャレキャラクターがお届けします

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

- ・先輩たちがタバコを吸ってしまった場面TOP5を公開
- ・共感をされる方が多い内容です。それぞれの場面で吸わないためとった対処法もご紹介しています

禁煙補助薬の使い方

その② 正しい使い方をする

1. やわらかくなるまで20回ほど噛み、頬と歯茎の間に挟む
2. 1~2分でピリピリ感 = ニコチンの味
3. **ピリピリ感がある約5分間 (=ニコチン吸収中) は噛まない**
▲ 噛みすぎるとニコチンが溶けすぎて胃に流れてしまいます
4. ピリピリ感がなくなったら再び噛んで、新しい面を出し、頬と歯茎の間に挟む
5. これを5~6回繰り返す
30分間で1本分のニコチンを吸収し、渴望感が和らぐ



※ 顎を動かさないのが正しい使い方なので接客中でも大丈夫です。

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に掲載



みんなチャレ禁煙 契約企業様向けページ

プログラムスケジュール

みんなチャレ禁煙における一般的なスケジュールを記載しています。

2024年6月募集回

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

2024年9月募集回

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

ご担当者様むけ資料



準備サポート

- スケジュール
- 参加者UPのコツ
- 事業主向け説明資料



みんなチャレ禁煙 契約企業様向けページ

プログラム説明会



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>

参加者体験

- プログラム説明会
- メールテンプレート
- ヘルプページ

- **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！



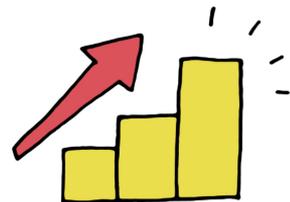
- **お得で楽しく禁煙**

ニコチンガムやパッチは無料。禁煙継続を楽しめる新機能を追加！



- **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

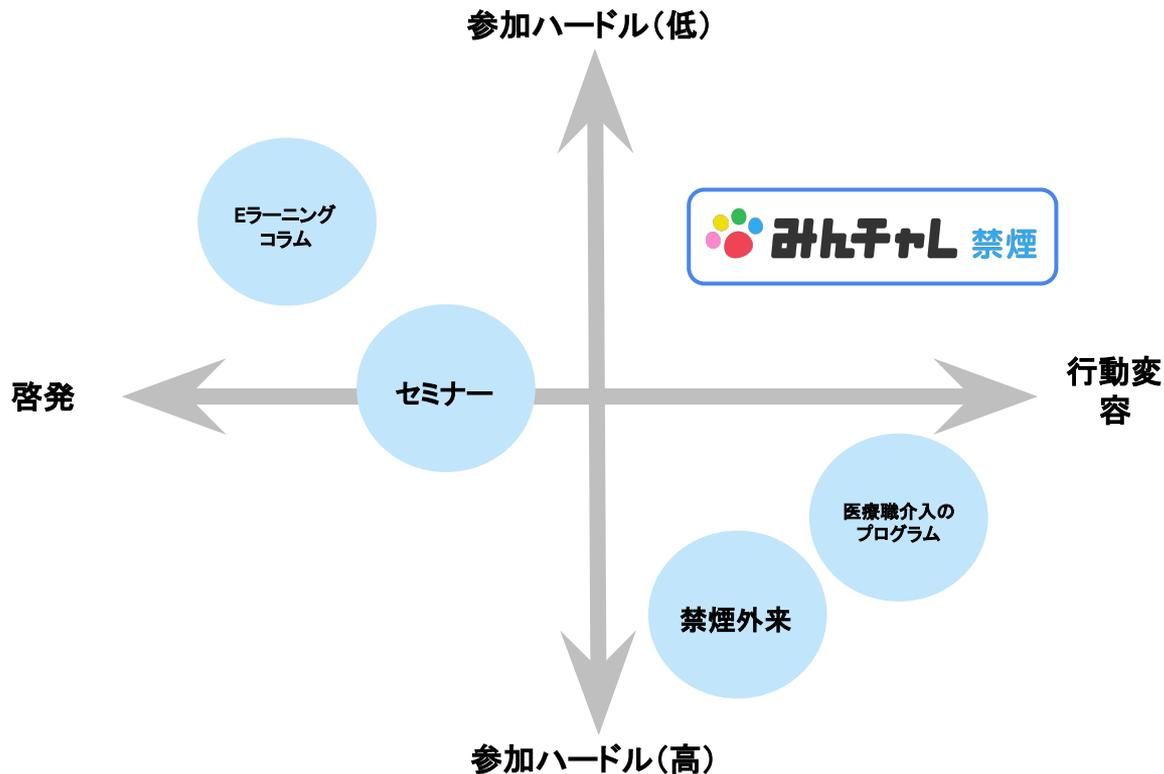


- **安心の費用体系**

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



既存施策と組み合わせ、より多くの喫煙者へアプローチ可能



(税別表示)

初期費用

100,000 円/回~~200,000円/回~~

プログラム費用

禁煙補助薬(ガム・パッチ)費用含む

+ **33,000 円/名**

禁煙失敗者はプログラム費用から割引あり

△10,000 円/名 → 23,000 円/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。

最低実施人数

1開催あたり：10名様/健保~~1開催あたり：20名様/健保~~

	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			

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(業務委託、役員含む)
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



IS761429/ISO27001

健康経営優良法人
2024年を含む5年連続取得

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



禁煙推進について貢献できますと幸いです



エーテンラボ株式会社

みんチャレ禁煙担当：長谷部

090-5495-4497

nobue.hasebe@a10lab.com

