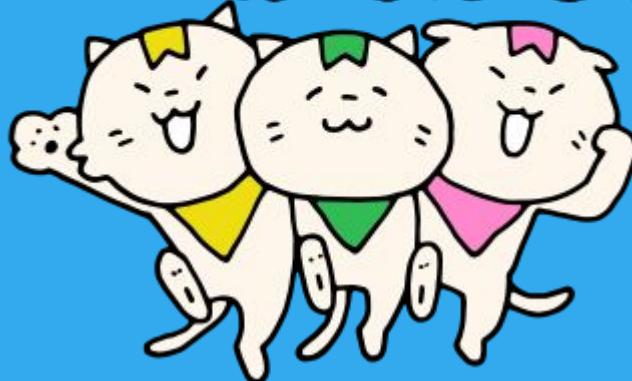




みんなで
がんばる!



みんなで
がんばる!

みんなで
がんばる!

エーテンラボ株式会社

参加しやすく継続しやすいプログラム！

- 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



- 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

アプリには禁煙継続を楽しめるユニーク機能も！

* アプリが苦手な方もご参加いただけます



プログラムの流れ

2026年1月30日まで！

*お申し込みは各社の専用フォームより

申し込み

開始前の準備

プログラム期間

終了後

2026年1月31日～4月22日



希望者はみんなチャレアプリを一定期間継続利用可能！

禁煙に対する重要性・自信を高める オンライン説明会を開催

The screenshot shows a video conference interface. At the top left is the text "みんなチャレ禁煙" (Everyone Challenges Smoking). At the top right is the number "36". In the center, there is a video feed of a person speaking, with the text "みんなチャレ禁煙" in the top right corner of the video frame. Below the video feed is a large black rectangular area. To the left of this area, there is promotional text and images. The text reads: "離脱症状をやわらげる 禁煙補助薬 + 先達の知恵が凝縮! 禁煙ノウハウ + あなたの頑張りを支える 仲間の支援". Below this text are two small product images: one for Nicorette patches and one for Nicorette gum. To the right of these images is a cartoon illustration of a person holding a smartphone. Further to the right is another cartoon illustration showing several people's faces with the text "うかがはれなれる!" above them. At the bottom left is the "みんなチャレ禁煙" logo, which consists of four colored dots (red, blue, yellow, green) followed by the text "みんなチャレ禁煙".

- 募集期間中、複数日程を用意
自分が参加しやすい日程を選んで参加
- 顔出しなし・音声なし・短時間(35分間)で
安心して参加できる環境
- 単なる説明だけではなく、
仲間の存在を感じるワークもご用意
- 説明会に参加できない方には
別途eラーニングをご用意

日本調剤オンラインストアと連携し、
禁煙補助薬が自宅に届く



- 説明会後にクーポンを配布
- ご自身で日本調剤オンラインストアからご注文
- 禁煙補助薬についての不明点などは日本調剤の薬剤師が対応 (or プログラム監修の大和先生)
- プログラム期間中、禁煙補助薬を追加でご希望の場合は自費でお買い求めください

* 禁煙サポーター制度は任意でご利用いただける制度です。禁煙成功率を高めるため推奨しております。

＼利用者の禁煙成功率80%！／

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、
一緒に禁煙を目指す取り組みです



禁煙サポーターを利用した人の方が
禁煙成功率が高い結果



81.6%

52.4%

サポーターあり

全体

禁煙サポーター登録による禁煙成功率

[狹い]

- ・禁煙に取り組む人が
周囲に禁煙することを宣言しやすくする
- ・禁煙に取り組む周囲の人が、
どのように支援したら良いかを学ぶ

* 禁煙サポーター制度は任意でご利用いただける制度です。禁煙成功率を高めるため推奨しております。

サポーターに
なってほしい人を
1人選んで招待文を送る



専用URLから
サポーター登録



禁煙前祝いが
もらえる



禁煙チャレンジャー・サポーター両方に
500円分をプレゼント



- ・禁煙サポーターになれるのは1名のみ
- ・禁煙サポーターの資格: 18歳以上であれば、家族・同僚・友人などなたでもOK
- ・禁煙サポーターがやること: 支援方法をまとめた「禁煙成功の手引き」をみながら、声掛けを行う

行動変容サポートアプリ



- ・最大5人1組のチームを作成
- ・ニックネームで参加(個人情報不要)
- ・事務局側でチーム分けを実施
- ・写真で当日の頑張りをチームに報告
- ・チーム内で承認しあうことで継続意欲向上
- ・シンプル操作で楽しく利用可能

※所属企業はバラバラでのチーム分けになります

※ピアサポートとは「仲間同士の支え合い」のこと

チーム内でピアサポートを実施



アプリで禁煙に楽しさをプラス！

禁煙仲間・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

事務局で5人1組のチームを編成。
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！

投稿が楽しくなる仕掛け



楽しく「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。

モチベーションUP



カレンダー機能で達成感の醸成

報告履歴がアプリ内カレンダーで確認できます。自分の禁煙への取り組みが可視化されて、達成感を得られます！

すぐに実践できる

大和先生監修 禁煙ノウハウをお届け！

* 大和先生は禁煙研究の第一人者であり、みんチャレ禁煙の監修医師です

禁煙ヘルプページ



気になることをいつでも解消

禁煙やプログラムに関して気になったことを確認できるヘルプページがあります

メールマガジン

◇◆-----◆◇
【1】こんな時どうする！禁煙Q&A
【2】サポーター登録キャンペーンのご案内（8/15まで）
◇◆-----◆◇

【1】こんな時どうする！禁煙Q&A
禁煙を頑張っているけれどなかなか上手くいかない...
とお悩みの方のために「禁煙のよくあるお悩みQ&A」
をご紹介します。

例えば...

- ・仕事や家庭などでストレスで禁煙ができない。何かよい方法があれば教えてほしい...
- ・タバコの数量を減らせば大丈夫？
- ・禁煙へのステップとして新型タバコが役立つのは？
- ・タバコをやめられる自信がありません...

禁煙のコツ・ノウハウをお届け

定期的なメールマガジンで禁煙に関する有益な情報が届きます。禁煙の重要性理解も深まり、行動にも繋がります。

アプリ内お役立ち情報

食後に一服したくなる～！という人は、食事の後のちょっとした習慣を変えるといいですよ♪
例えば...

- *歯を磨く✓
- *気分転換に散歩する♪
- *食後早めに席を立つ❷

歯ブラシを持ち歩けば、常に歯の健康も守れる
ので一石二鳥ですね♪



ネイビー

禁煙の豆知識を沢山GET

みんチャレアプリの中でも禁煙に役立つヒントやアドバイスを配信します。
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！

【医師】禁煙支援

本プログラムの監修医師、元喫煙者の大和（産業医科大学 教授）です。
禁煙で一番辛い最初の7日間、毎日メールでお手伝いをさせて頂きます。

以下のグラフは紙巻きたばこ・マールボロとアイコスを吸煙した場合の体内のニコチン濃度を示します。

ニコチンの血中濃度は紙巻きたばこ（アイコス）

日数	紙巻きたばこ (マールボロ)	IQOS (アイコス)
0	0	0
1	10	8
2	8	6
3	6	4
4	4	3
5	3	2
6	2	1.5
7	1.5	1
8	1	0.8
9	0.8	0.6
10	0.6	0.4
11	0.4	0.3
12	0.3	0.2
13	0.2	0.1
14	0.1	0.05
15	0.05	0

禁煙をスタート出来た人は、このあとは簡単、「吸わない日々」を1日1日と積み上げていきましょう。

下記の図のように禁煙して15年でこれまで吸った影響はなくなります。「吸い始める前のきれいな身体に戻る」ことが継続的モチベーションになるはずです。

吸煙をやめると、
血圧や脈拍が正常化する
血中の一酸化炭素濃度が正常になる
心臓が改善する、肺機能が改善され、疲れやすくなる
1年: 冠動脈疾患のリスクが低減する
5年: 味、息切れ、疲れやすくなる
10年: 死亡率が低下する
15年: 痴呆のリスクが低減する

【禁煙通信】医師から個別メール

プログラム監修

産業医科大学
産業生態学研究所
健康開発科学研究室 教授

大和 浩 先生



禁煙補助薬の使い方

ニコレットの使い方

- ① 嘸むタイミング ニコチン濃度が下がって、吸いたくてたまらなくなった時に噛む（好みでタバコ1本分のニコチン補給）

② 嘴み方



- 数らかなるまで20回ほど噛み、頬と歯茎の間に挟む
- 2分ほど間隔は離さない（＝ニコチン吸収）
- ビリビリ感を感じている、2分ほど間隔は離さない（＝ニコチン吸収）
- ビリビリ感がなくなった時再び噛む
- 30分程度タバコ1本分のニコチンを吸収し、渇望感を和らげる

※仕事・接客中でも、喉を動かさなければガムを使用していることは分かりません。



先輩からのメッセージ



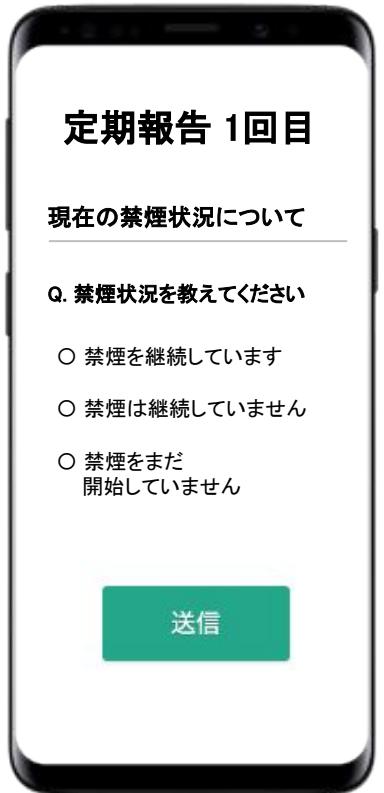
禁煙の先輩からのメッセージ

みんチャレ禁煙の先輩エール

プログラム期間に禁煙の先輩たちからアドバイス、励ましのメッセージが届きます。同じ道を通った仲間だからこそ伝えられることがあります。

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できるようにヘルページなどへも掲載



定期報告の回答状況に応じたサポート

(定期報告: プログラム期間中の約2週間に1回)

通院・面談不要

楽しく気軽に参加できるプログラム

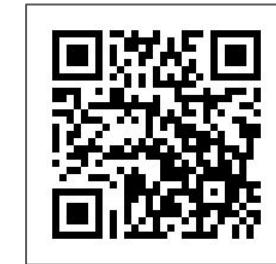
みんチャレ禁煙

01:32

QRコード

QRまたはURLより
ご視聴ください！

<https://vimeo.com/manage/videos/1071263912/73909fcd7f>



参加前に自信がなくても大丈夫です。

まずは新たな一歩踏み出してみませんか？

「今」がチャンスです！

