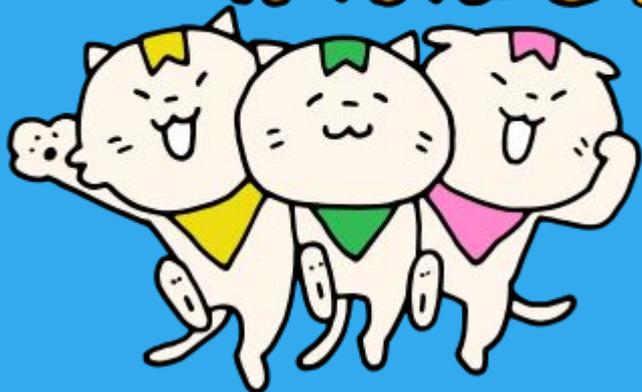


みんなで
がんばる!



みんなチャレ禁煙
~プログラム対象者様向け~

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



申し込み

開始前の準備

プログラム期間

終了後



申し込み

説明会参加
*オンライン

禁煙補助薬を入手
サポーター制度の利用
喫煙具処理 など

みんチャレアプリの活用
禁煙補助薬の活用
専門家支援(メルマガ等)
禁煙サポーター支援
定期報告の実施 など

禁煙最終報告の実施
禁煙継続
アプリの継続利用

希望者はみん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

みんなチャレ禁煙 36

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

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



ニコレットクールミント
96個入り + 48個入り



ニコチネルパッチ20
14枚入り × 2個

- 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

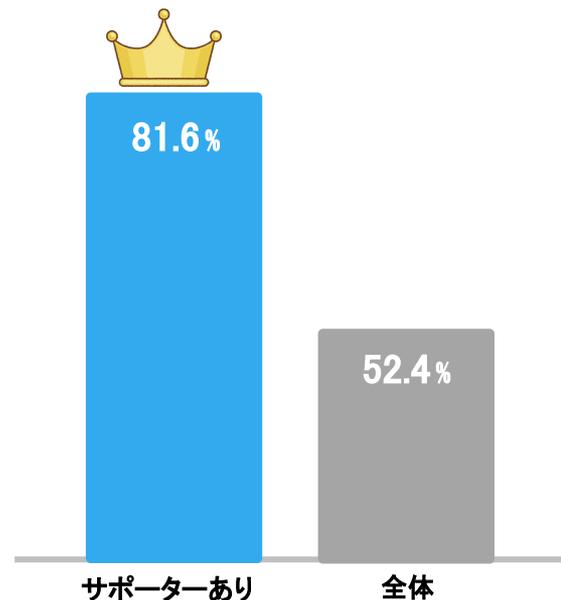
家族や同僚など身近な人に
サポーターになってもらい、
一緒に禁煙を目指す取り組みです



[狙い]

- ・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

禁煙サポーターを利用した人の方が
禁煙成功率が高い結果



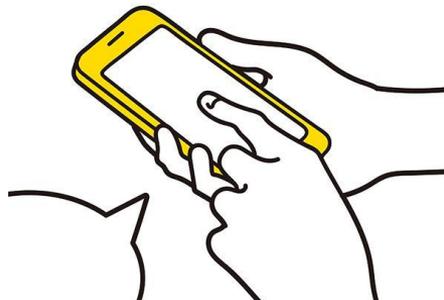
禁煙サポーター登録による禁煙成功率

* 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



タバコ欲が強く、散歩に出ています。
お二人は禁煙順調でしょうか？

明日も負けない!



数年前から朝の散歩を日課にしています。
禁煙開始からは特に散歩を強化して、朝のスタートを大事にしています。写真の投稿を続ける事が励みになってますよ！



朝のウォーキングで撮影。
今まではウォーキングは始める前と終わったあとタバコを吸っていたが、今は吸わなくてもなんとも無いのが不思議。



***さん
すごい。効果が着実に表れていますね。



吸いたいので早めに寝ます。
お休みなさいませ。



吸いたくなったら寝るに限ります！笑
おやすみなさい〜👉



おやすみ
なよこ



おやすみ
なよこ

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、みんな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



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



禁煙の豆知識を沢山GET

みんな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。

禁煙が一番辛い最初の7日間、毎日メールでお手伝いをさせていただきます。

以下のグラフは紙巻きタバコ・マールポロとアイコスを喫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もIQOS(アイコス)

紙巻きタバコ (マールポロ)

IQOS (アイコス)

ニコチンの半減期は約10分です。

1年：冠動脈疾患のリスクが低減します

5年：脳卒中のリスクが低減します

10年：心臓病のリスクが低減します

15年：肺癌のリスクが低減します

20年：喫煙による健康被害がほぼなくなります

禁煙後15年以内に禁煙した人は、このあとは健康。「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」ことが継続のモチベーションになるはずです。

※仕事・接客中でも、眼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。

【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
産業生態科学研究所
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 噛むタイミング 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（口でタバコ1本分のニコチン補給）

② 噛み方

- 軟らかくなるまで20回ほど噛み、頬と歯茎の間に挟む
- 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）
- ビリビリ感がなくなったら再び噛む
- 30分程度でタバコ1本分のニコチンを吸収し、渴望感を和らげる
- 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、眼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。

禁煙補助薬の使い方解説動画

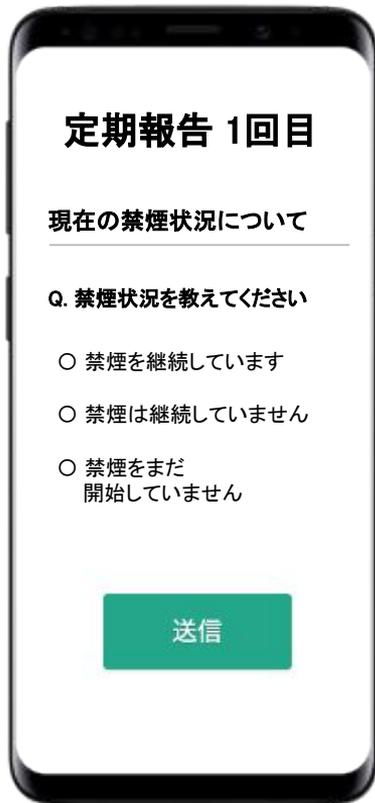
監修医師 大和浩先生による禁煙補助薬（ニコチンガム・ニコチンパッチ）の使い方解説動画は何度も視聴できるようにヘルプページなどへも掲載

先輩からのメッセージ

禁煙の先輩からのメッセージ

みんな禁煙の先輩エール

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。



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)



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！

