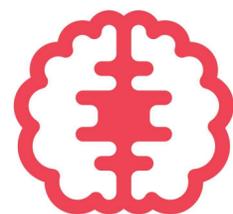


みんなチャル HEALTHCARE 禁煙



エーテンラボ株式会社



A10 Lab

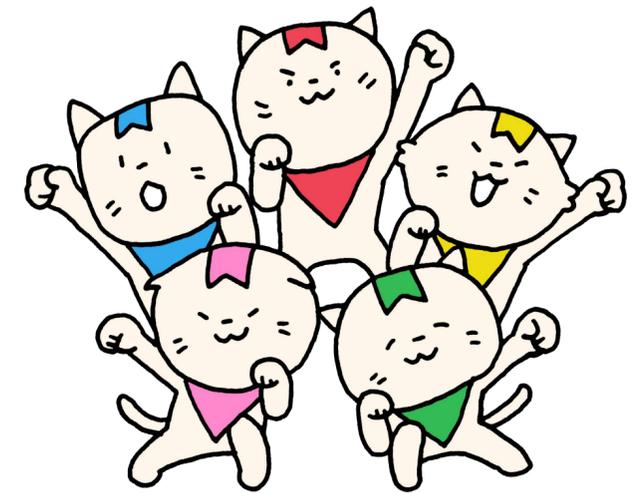


禁煙に必要なものは 明るく弱音を吐きながらも、 日々応援し合い成功を目指す仲間！

みんなチャレ禁煙は、仲間と支え合いながら禁煙の日々を積み重ねて卒煙を目指します。

ピアサポートを発揮しやすい心理的安全性の高いチームづくりのためにニックネームで参加。ランキング機能はありません。

ニックネームなので喫煙者はこっそり人に知られずに禁煙にチャレンジをすることができます。複数企業の参加も可能です。





「禁煙」に関する研究の第一人者、大和 浩 先生に監修いただいております。



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

産業医科大学医学部卒業(1986年)、2006年より現職

研究内容

職域の包括的な喫煙対策

(建物内・敷地内禁煙、勤務中の禁煙、三次喫煙、禁煙サポート)

医・歯学部、官公庁の敷地内禁煙化

鉄道、タクシー、飲食店等のサービス産業の禁煙化

多忙な勤労者が運動習慣を獲得・維持する職場環境と指導法

医学博士、労働衛生コンサルタント、日本産業衛生学会指導医、3男2女

趣味:新日本プロレスワールドを視聴しながら有酸素運動、自転車、ヨット、タバコ

対策

心の師:アントニオ猪木、座右の銘:迷わずゆけよ、ゆけばわかる

呼吸器内科に入局、じん肺患者さんの治療を担当したことで作業環境中の粉じん対策の重要性を感じ、産業医学へ。

局所排気の知識を応用して、下方向にホルムアルデヒドを吸引する新型解剖台を開発。

喫煙コーナーや喫煙室のデザインを通じて分煙対策にのめり込み、自身の禁煙にも成功。

「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。

⇒ <http://www.tobacco-control.jp/>



禁煙プログラム参加イメージ動画



みんなチャレをインストールから、禁煙チーム参加までのイメージ動画です。

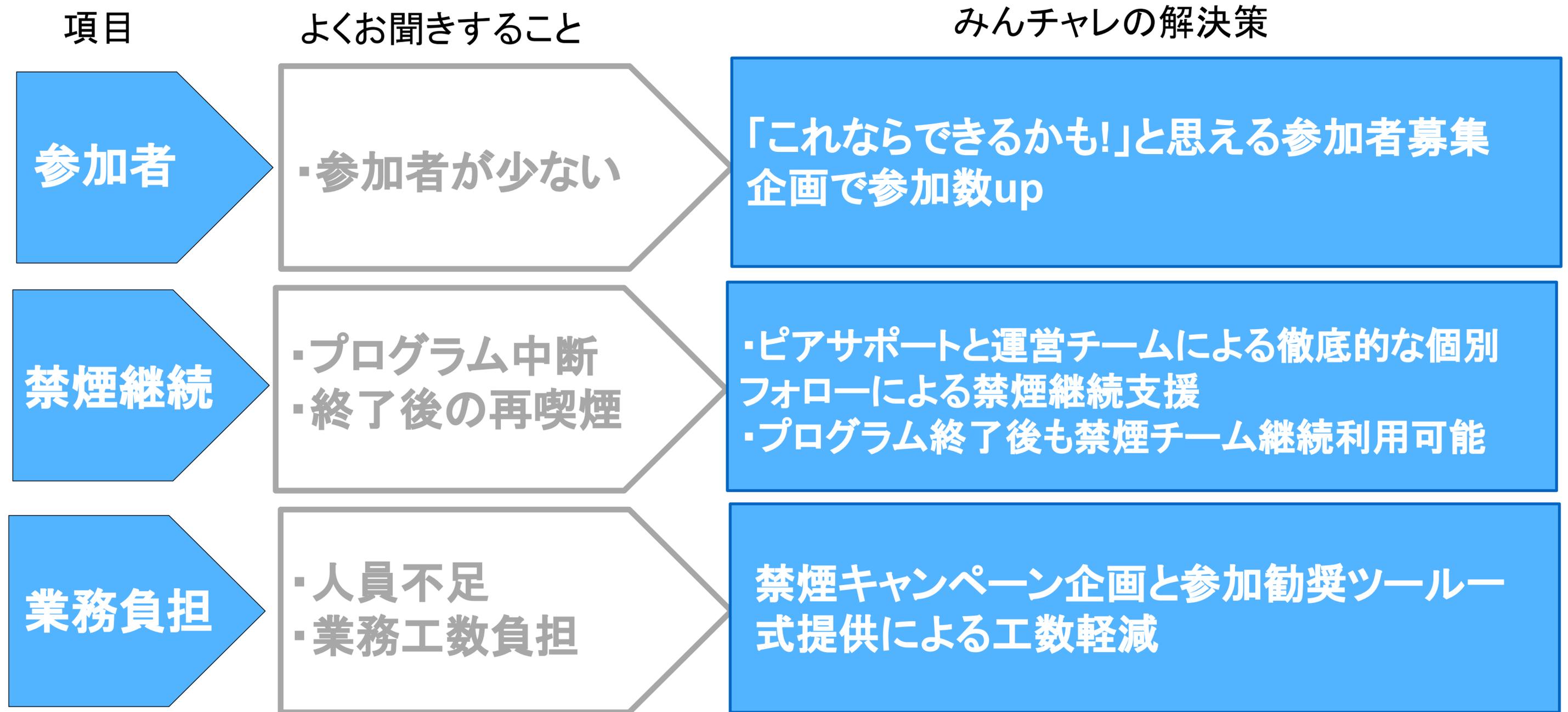
▼こちらよりご確認ください

https://youtu.be/VF0_SHvP18

所要時間1分40秒
音声なし、1.5倍速



「禁煙事業」に関してよくお聞きすること&みんなチャレの解決策





参加者募集から再喫煙防止まで禁煙にコミット

プログラム開始前後のサポートにより参加数upと禁煙成功者upを目指す



参加者募集

これなら参加できそうと思える

啓発マンガ等
参加率が上がる



禁煙継続

心理的依存

みんなチャレ
楽しく禁煙を継続



身体的依存

ニコレット
吸いたい気持ちを和らげる



再喫煙防止

心理的依存

みんなチャレ
禁煙成功した仲間と無期限に続ける





禁煙プログラム概要

参加者募集
《キャンペーン2週間》

禁煙継続
《3ヶ月間》

再喫煙防止
《期間限定なし》

開始前

社内への事前告知

参加者募集

10回連続メールなど

参加申込・禁煙宣言

ニコレット60日程度
(吸いたい気持ちをやわらげる)

みんなチャレ90日
(5人1組のチームで励まし合い禁煙継続)

開始時
キックオフ

継続しやすい環境
属性別チーム

脱落防止
個人通知

ヘルスリテラシー向上
禁煙知識配信

モチベーションup
交流会・好事例共有

好事例共有&チャレンジのお題メール

事務局による徹底的な個別フォロー

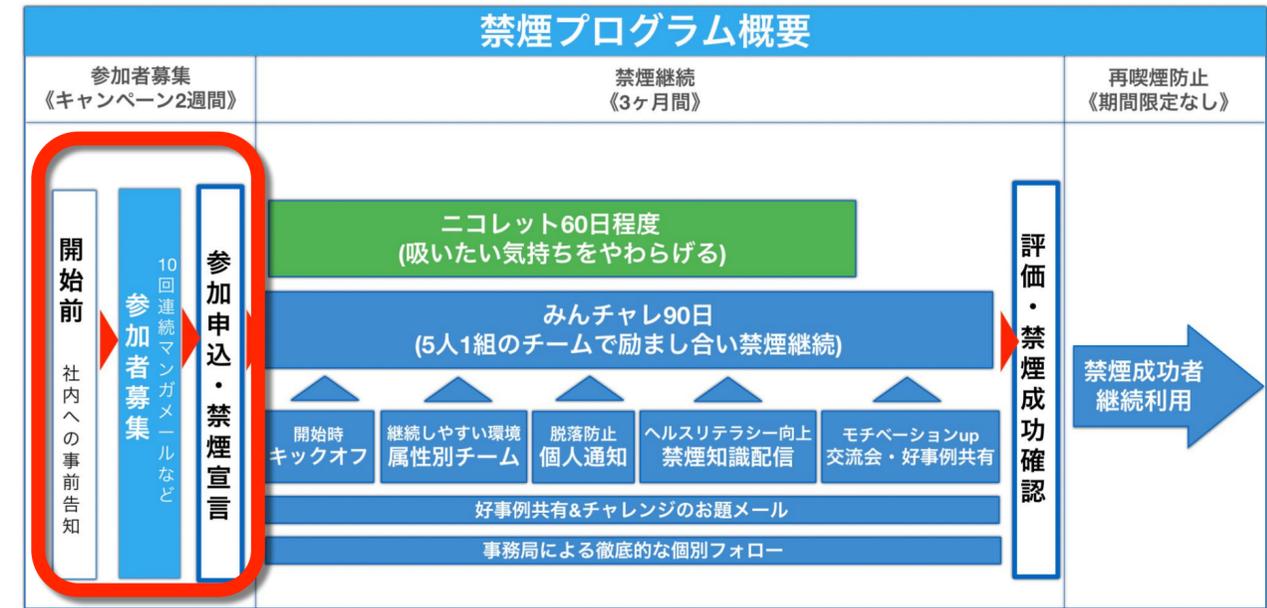
評価・禁煙成功確認

禁煙成功者
継続利用



【参加者数Up】参加者募集支援

1. 禁煙開始月を年間3回に絞る
2. インセンティブ
3. 10話連続マンガによる禁煙訴求/参加訴求
4. キャンペーン2週間の機運盛り上げツール
5. 専門家による監修



開始月限定

開始月を限定することで「いつかは禁煙しよう」から「〇月に禁煙開始しなければならぬ」きっかけをご提供。開始月は1月、6月、10月

インセンティブ

習慣化アプリ3ヶ月&禁煙補助薬《無料提供》
新しい禁煙方法を参加ハードル下げて案内することで、これまで参加しなかった層や再挑戦層を取り込む。



マンガのストーリー内で禁煙訴求・申込促進

10話連続マンガメールのストーリーに、禁煙訴求する内容を内包



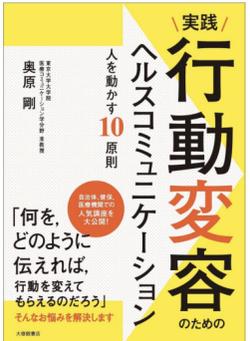
盛り上げツール

ポスター・チラシ・三角POPをご用意
喫煙室・食堂・休憩室などに配置・掲示。
マンガメールとも連動させる。



専門家による監修

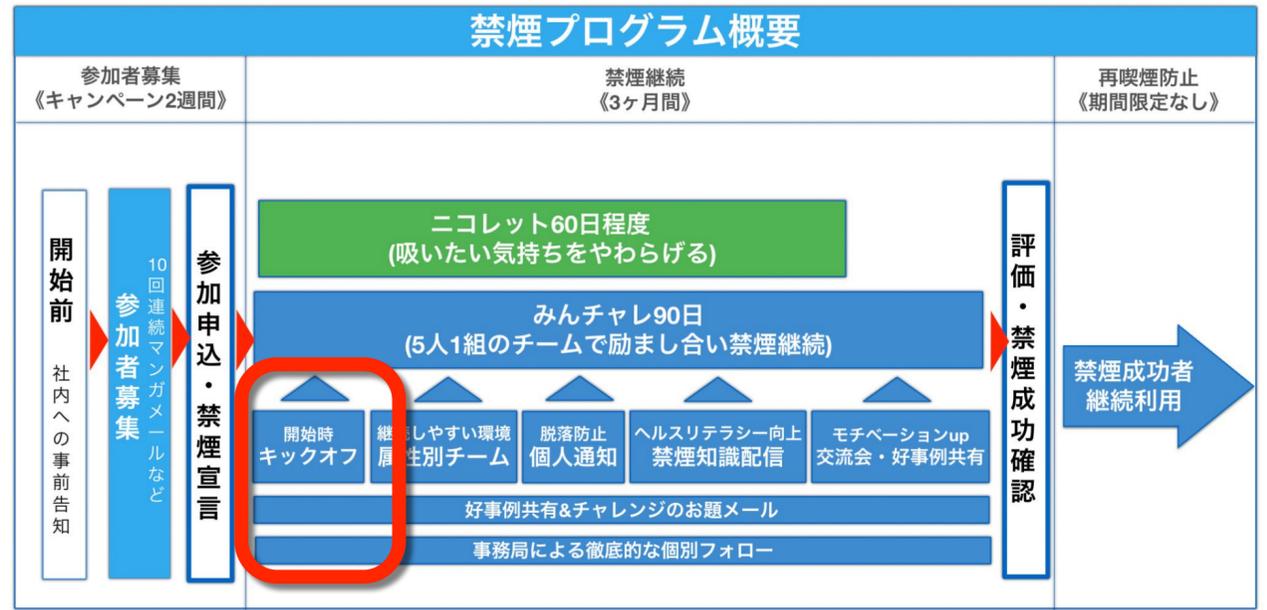
ヘルスコミュニケーション
専門家による監修
監修：東京大学大学院 医療コミュニケーション学
准教授 奥原 剛先生





【参加者数Up】徹底した参加フォロー

- 1.オンラインキックオフにてプログラム説明&チーム参加
- 2.キックオフへ参加できない方へはメールにてご案内
- 3.個別メールフォロー
- 4.個別電話フォロー
- 5.健保と協力した個別フォロー依頼



オンラインキックオフ



プログラム説明と動機付けを行い、その場でみんなチャレのチーム参加とチャレンジ写真送信までを体験していただきます。参加方法は、事業所毎に同じ部屋に集合して皆さんでオンライン参加いただくか、または個別参加のどちらも可能です。

参加できない方 メールにてご案内

参加できない方へは個別にメールでご案内。電話サポートも行っています。

チーム未参加者 対応1:メール

期限までにチーム参加がない方へは、チーム招待コードを個別送信。チームへの参加を後押しします。

チーム未参加者 対応2:電話

期限までにチーム参加がない方へは、お電話にて説明。チームへの参加を再度後押しします。

チーム未参加者 対応3:窓口へ報告

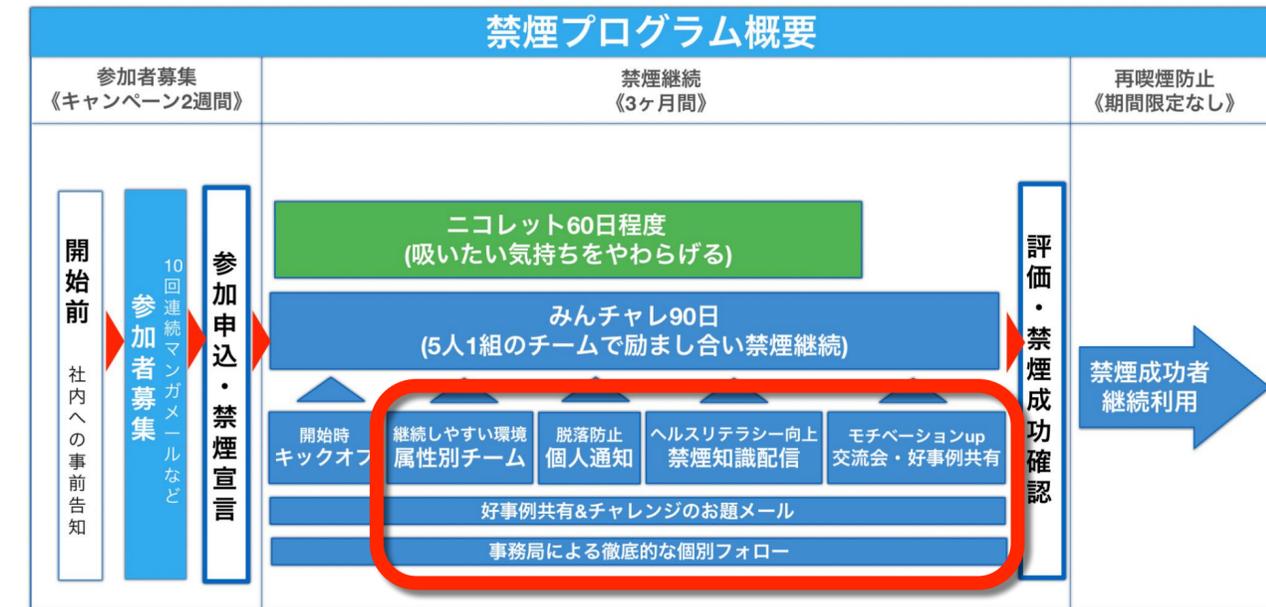
期限までにチーム参加がない方へは、委託先窓口(企業・健保)様へ報告。ご協力をお願いします。





【禁煙継続率Up】禁煙継続支援

- 1.禁煙準備期から介入
- 2.属性別チームを用意
- 3.速やかな脱落防止支援
- 4.ヘルスリテラシー向上支援
- 5.モチベーションup交流会
- 6.好事例共有メール



禁煙準備期から介入

プログラム開始10日前に案内
禁煙準備期の過ごし方として、禁断症状の説明やたばこを吸いたくなった時の代替行動の用意について説明

禁煙準備期の過ごし方

吸いたい気持ちの対処法を練習しよう！
禁煙開始後2〜3日をピークに禁煙の難症候(禁断症状)が現れます。その後個人差はありますが、症状は緩やかに10〜14日ごろまで続きます。この難症候(禁断症状)には、いくつかの種類があります。たばこが吸いたいという欲求・緊張・イライラして落ち着かない・頭痛・からだのだるい

禁煙開始後数日間は「たばこが吸いたい」という気持ちが1日数回出現することもあります。そんなときにどんな対処をしたらたばこを吸わないでいられるかを事前に考えておくことで、吸いたい気持ちのコントロールをすることが可能となります。

たばこを吸いたい気持ちは1日中ずっと続くわけではありません。長く続いても3分〜5分です。たばこを吸いたくなる場面を手帳に書き出し、そのときにたばこを吸うこと以外で可能な3〜5分の行動や、たばこの代わりにするものを事前に考えておくことで、急な喫煙欲求にも対処が可能となります。

禁煙開始後7日間は、吸いたい気持ちがでてきたら、ご自分で書き出した対処法を実施し効果を確かめます。効果がなければ他の方法を考えて実施してみましょう。

たばこを吸いたくなった時の代わり行動例

| たばこを吸いたくなる場面 | 代わりにする行動 |
|--------------|--------------|
| 起きたとき | すぐにお水を飲む |
| 食事の後 | 歯磨き |
| コーヒーと一緒に | コーヒーを紅茶にする |
| 出勤中の車の中 | 大声で歌う |
| 仕事の休憩時間 | 職場の人に禁煙宣言をする |
| 帰宅時の車の中 | 深呼吸 |
| アルコールとともに | 職場の人に禁煙宣言をする |

たばこを吸いたくなった時の代わり行動を書き出してみよう！

| たばこを吸いたくなる場面 | 代わりにする行動 |
|--------------|----------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

属性別チームを用意

参加チームはご自身で選択
チームは5人1組、禁煙目的別チームを用意

- ・禁煙目的別：家族、節約、健康
- ・男女別：男性限定、女性限定
- ・禁煙回数：初めて・再チャレンジ

速やかな脱落防止支援

速やかな介入を適時行うことで脱落防止
2日投稿がないと支援:再チャレンジを促すメッセージを配信
通知内容:「七転び八起きで何度でも挑戦することが禁煙成功の秘訣ですよ!」など。メッセージは通知タイミング毎に複数用意

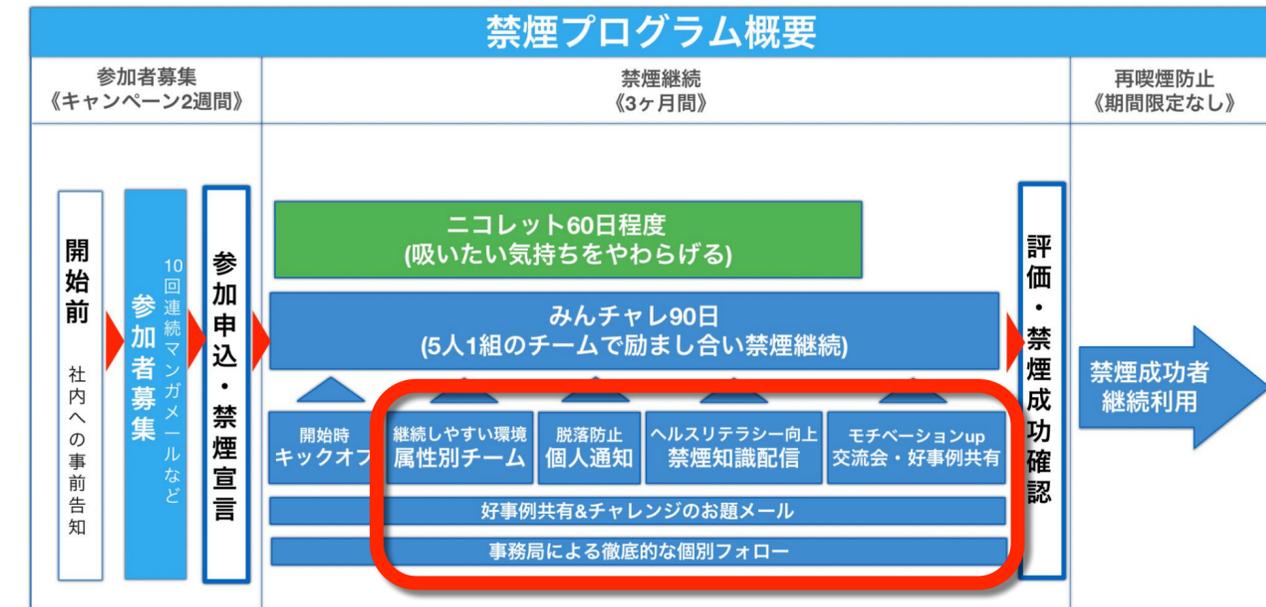
ヘルスリテラシー向上

喫煙に関する教育コンテンツを複数回配信



【禁煙継続率Up】禁煙継続支援

- 1.禁煙準備期から介入
- 2.属性別チームを用意
- 3.速やかな脱落防止支援
- 4.ヘルスリテラシー向上支援
- 5.モチベーションup交流会
- 6.好事例共有&お題メール



禁煙モチベーションアップ交流会(オンライン)

禁煙を継続している方の状況や工夫などをベンチマーク
自分がかんばった先のポジティブなイメージをもち禁煙に向き合う

禁煙体験談:吸いたい気持ちはいつまで続く?(がまんの山は3週間)

ニコレット不要になってきた

吸いたい気持ちはほぼない

ニコレットの代わりにグミでも大丈夫

朝の目覚めや、喉の調子が良くなってきた

最近ニコレットはあまり噛んでない

ニコレット不要になってきた

禁煙を続けてきて、朝の目覚めが良くなりました。また、のどの調子も良くこれはいい効果かなと思っています。引き続き頑張ります。

好事例共有&チャレンジのお題メール

禁煙のモチベーション維持として、好事例の共有や取り組みのお題を提供

「禁煙タイマーアプリ」のチャレンジ写真を送ってみよう!

禁煙日数や節約できた金額が確認できる禁煙タイマーアプリはご存知ですか。
禁煙努力が目に見えるのでモチベーションアップにご活用されてはいかがでしょうか。

禁煙タイマーアプリのご紹介

上記のご紹介アプリはみんなチャレとは一切関係ありません。ご使用についてはご自身でご判断くださいませ。

上手に活用されている事例ご紹介

モチベーションになります!

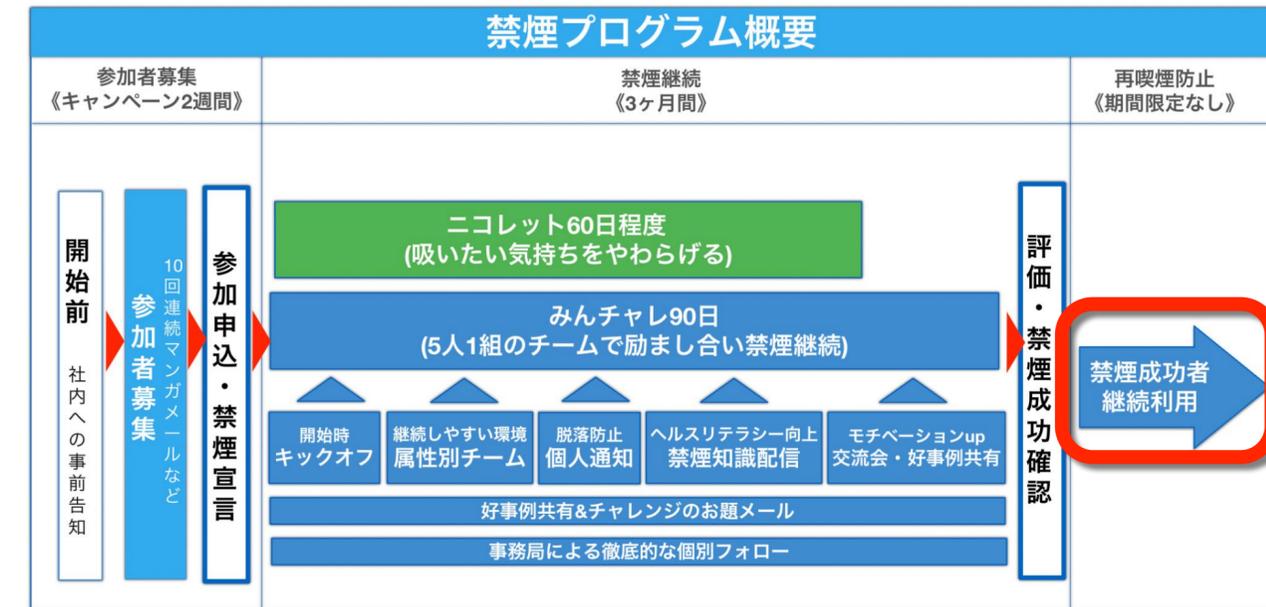
禁煙1ヶ月までカウントダウン!

寿命が1日伸びた7,000円節約できた



【再喫煙防止】ピアサポートを無料で継続可能

禁煙プログラム終了後もチームは存続します。
再喫煙防止のために継続利用いただけます。



プログラム終了後もピアサポートを受けながら禁煙の継続が可能

禁煙プログラム参加で出会ったチームメンバーの
ピアサポートを受けながら禁煙を継続することが可能

ピアサポートは無料で、
無期限にご利用頂けます。





みんなと一緒にだから禁煙できた!

みんなチャレ禁煙に参加した方の声



何気なくやってみようかとチャレンジを始め最後まで続けることができました。このアプリで皆さんのあたたかいコメントがあったお陰だと断言できます。

50代 男性



プログラムの最後まで仲間と一緒に続けることができてよかった。ひとりだったら早々に諦めていたんじゃないかと思います。引き続き禁煙を頑張ります!

30代 男性



禁煙失敗経験があります。できればやめたいと思っていたので参加しました。みんなチャレでは毎日禁煙できたらスタンプを送信し合っていました。

30代 女性



喫煙歴20年以上ですが初めての禁煙チャレンジでした。無料なので試しにやってみようと思い参加。禁煙を続けることができました。おすすめです!

40代 男性

吸いませんでした!

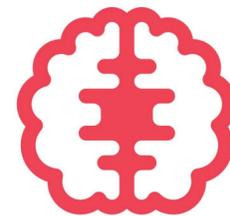
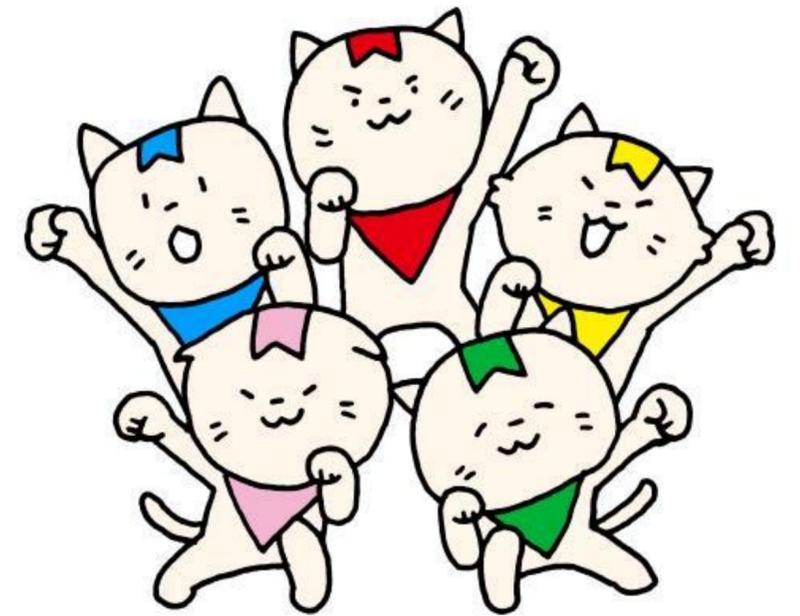




| | 参加者募集 | プログラム期間 | テーマ |
|-----|-------|---------|---------------------|
| 1回目 | 5月 | 6-8月 | 世界禁煙デーの5月に 禁煙決意! |
| 2回目 | 9月 | 10-12月 | 年内に禁煙しよう! |
| 3回目 | 12月 | 1-3月 | 新年こそ禁煙しよう! |



みんながみんなを支えて
幸せになる社会を
一緒に作らせてください



A10 Lab