

企業・健保向け禁煙プログラム「みんなチャレ HEALTHCARE 禁煙」 医師監修のもとプログラムをバージョンアップ 1～3月に実施したプログラムで参加者からの支持と有効性を確認

習慣化アプリ「みんなチャレ」を開発、運営するエーテラボ株式会社（東京都中央区 代表取締役CEO：長坂 剛）は、5月より企業・健康保険組合向け禁煙プログラム「[みんなチャレ HEALTHCARE 禁煙](#)」を、「禁煙」に関する研究の第一人者である医師 大和 浩先生（産業医科大学 産業生態科学研究所）の監修のもとバージョンアップしました。

禁煙に伴う離脱症状を緩和する禁煙補助薬と、禁煙を志す仲間とのピアサポートを提供する「みんなチャレ」を併用する本プログラムは高い参加率と参加者からの支持を得ています（当社調べ）。今回、医師の監修によるコンテンツの見直しや参加者の状況に応じた個別サポート等による支援体制の強化を行い、さらなる効果向上が期待されます。

■ 「みんなチャレ HEALTHCARE 禁煙」プログラムバージョンアップの内容

①医師の監修によるコンテンツの見直し

「禁煙」に関する研究の第一人者である医師 大和浩教授にプログラムを確認していただくとともに、禁煙に関する知識をクイズ形式など参加者が受け入れやすい形で提供するなどコンテンツの見直しを実施しました。



チャット上で提供するコンテンツの例

②ピアサポート活性化のための支援体制強化

参加者間の対話を通じたピアサポートを活性化させるため、参加者の継続状況に応じたきめ細やかな個別サポートを提供するなどの禁煙継続の支援体制を強化しました。

■ みんなチャレ HEALTHCARE 禁煙の主な結果

2022年の1～3月に実施したプログラムは、通信事業会社、百貨店、電気工事会社、製薬会社、自治体の5団体が利用し、以下の結果を得ました。

①従来のプログラムの8倍の参加率

禁煙補助薬とみんなチャレを活用した新しいアプローチや、マンガを活用するなど弊社独自の参加勧奨手法の効果により、参加率は従来の禁煙プログラム（※1）と比較して約8倍でした（当社調べ）。

（※1）出典：2019年度 厚生労働省補助事業として実施された12企業の健康保険組合らによる遠隔禁煙事業

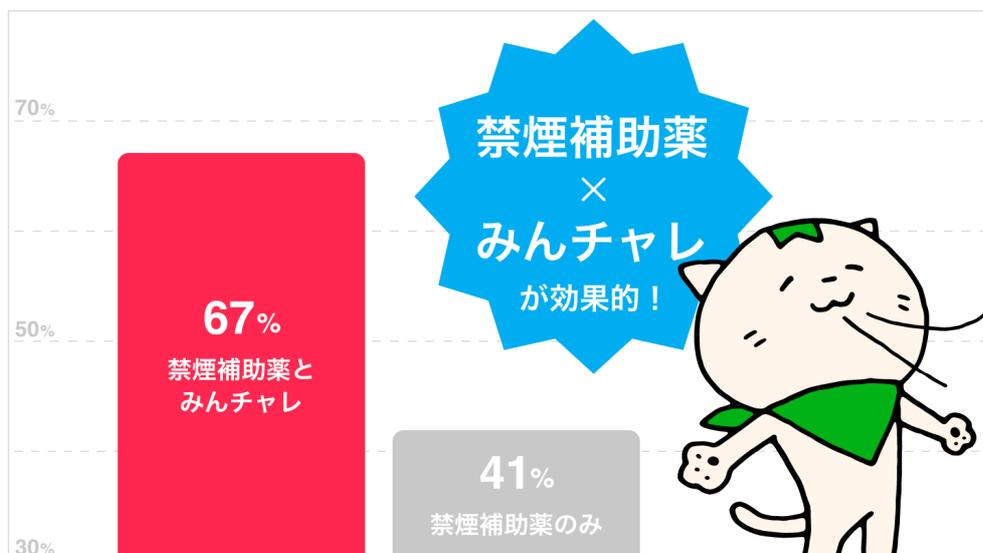
<https://www.mhlw.go.jp/content/12400000/000726465.pdf>



②禁煙補助薬とみんなチャレの組み合わせが有効

禁煙プログラム参加者アンケートから、禁煙の継続を支援したのものとして「禁煙補助薬とみんなチャレの組み合わせ」と回答した人が67%で、「禁煙補助薬単体」と回答した人(40.6%)よりも多く、禁煙補助薬とみんなチャレを併用した方が禁煙補助薬単体で取り組むよりも禁煙継続に有効だと感じられたことが確認されました(※2)。

(※2)引用：参加者アンケート



③参加者からの支持

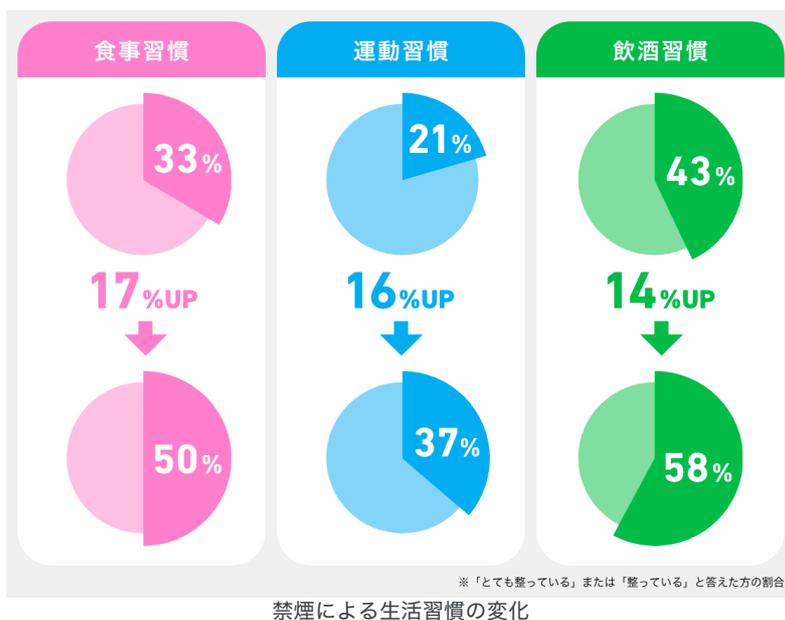
禁煙プログラムに参加した人から、ピアサポートによる禁煙継続が効果的であったという感想(※3)が寄せられました。

 <p>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。</p> <p>50代 男性</p>	 <p>プログラムの最後まで仲間と一緒に続けることができよかった。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!</p> <p>30代 男性</p>	 <p>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ていました。</p> <p>30代 女性</p>	 <p>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!</p> <p>40代 男性</p>
--	---	---	--

(※3)引用：参加者アンケート

④食事、運動、飲酒の生活習慣も改善

本プログラムは禁煙成功だけでなく、その他の食事習慣や運動習慣、飲酒習慣の改善にも繋がったことが参加者の開始時と終了時のアンケート結果から確認されました。「現在の生活習慣についてお聞かせください」という設問に対する回答を開始時と終了時で比較し、食事、運動、飲酒のそれぞれの習慣に関して感じる状況を「とても整っている」「整っている」「どちらとも言えない」「あまり整っていない」「全く整っていない」の5段階で自己採点した結果、終了時点でそれぞれ「とても整っている」「整っている」の割合が増えました(※4)。みんなチャレのピアサポートで禁煙を行うことで、生活習慣を自分で変えることができるという自己効力感が高まり、禁煙以外の生活習慣の改善に繋がったと考えられます。



(※4)引用：参加者アンケート

■ 監修医師 コメント

産業医科大学 産業生態科学研究所 教授 大和 浩先生



私も「みんなチャレ」ユーザーです。「みんなで運動する」チームに参加しており、5人で一緒に励まし合いながら、適度なプレッシャーを楽しみながら、運動が継続できることを実感しています。禁煙プログラムは参加率と継続率の低さが課題になっていますが、この「アプリを通じたピアサポート」という新しいタイプのプログラムは、一旦参加してしまえば高い継続率が期待でき、禁煙支援の次の一手として有効だと思います。禁煙補助剤で身体的なニコチン依存からの離脱症状を緩和、「みんなチャレ」のピアサポートをプラスすることで「禁煙したい」という動機付けを維持することで精神的な依存を乗り越え、多くの方が禁煙に成功することを監修者として期待しています。

「みんなチャレ」はニックネームで参加できます。そのため「禁煙はこっそりはじめて、成功したら周りに報告したい」と考えている潜在層にもマッチすると考えており、従来参加をためらっていた喫煙者の参加も見込めます。

こうした新しい禁煙プログラムを監修することで、日本の禁煙対策推進に貢献していきます。

■「みんなチャレHealthcare 禁煙」について

「みんなチャレ HEALTHCARE 禁煙」は、みんなチャレの禁煙支援専用プログラムと、禁煙補助薬ニコレット®による3か月の禁煙プログラムです。これまで禁煙できなかつた方を「みんなチャレによる仲間同士の励まし合いによる心理的依存の解消」と「禁煙補助薬による身体的依存の解消」の両面からサポートします。

みんなチャレ HEALTHCARE 禁煙



・ URL :

<https://a10lab.com/service/healthcare/quitsmoking>

・ 参考プレスリリース :

みんなチャレ×禁煙補助薬で従来比20倍の参加率を実現、企業・健康保険組合向け禁煙プログラムを提供開始

<https://a10lab.com/news-20220113/>

■「みんなチャレ」について

・ 5人で励まし合いながら楽しく続けるデジタルピアサポートアプリ

みんなチャレは勉強・ダイエット・運動・禁煙・糖尿病改善など同じ目標を持った匿名の5人でチームを作り、チャットに報告して励まし合うことで楽しく習慣化に取り組むことができるアプリです。

・ 糖尿病患者の目標歩数の達成率・平均歩数が2倍に！

神奈川県との臨床研究で2型糖尿病患者と予備群の方を対象に生活習慣改善の効果検証を行った結果、みんなチャレを使用したグループは使用しないグループと比べてウォーキングの目標歩数の達成率・平均歩数で2倍の有意差が認められました※。現在、複数の大学や医療機関、自治体と臨床研究を進めています。

※参考プレスリリース「習慣化アプリ「みんなチャレ」の効果を日本公衆衛生学会で発表」（2021年11月4日）

<https://a10lab.com/news-20201104/>

<特徴>

・ ユーザー数110万人 *2022年5月現在の累計利用者数

・ 2020年 経済産業省主催「ジャパン・ヘルスケアビジネスコンテスト」で優秀賞・企業賞を受賞

・ 2016・2017・2019年 Google Playベストアプリに選出



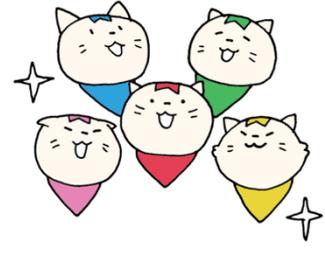
① 1人でがんばり
続けるのはたいへん...



② 同じ目標を持つ
5人1組のチームに参加!



③ 食事や歩数を
チームに写真で報告!



④ いい習慣で毎日が
楽しくなる

タイトル	みんチャレ	
利用料	無料ユーザー：無料 プレミアムユーザー：1ヶ月プラン 500円/月	
配信日	2015年11月6日	
公式サイト	https://minchalle.com/	
ダウンロードURL	【iOS】 https://itunes.apple.com/jp/app/id1047462806 【Android】 https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.sony.minchalle&hl=ja	
公式ブログ	https://minchalle.com/blog/	
公式SNS	【Twitter】 https://twitter.com/minchalle 【Instagram】 https://www.instagram.com/minchalle.official/ 【facebook】 https://ja-jp.facebook.com/minchalle/	

【みんチャレ HEALTHCARE 禁煙に関するお問い合わせ先】

<https://a10lab.com/contact/>

※お問い合わせ種類は「健康経営向け事業について」をご選択ください

【本件に関する報道関係者からのお問い合わせ先】

エーテンラボ株式会社 広報担当 横田

TEL：03-5422-8396 / 070-4399-5680（広報代表番号）

E-mail：pr@a10lab.com