

みんなチャレ禁煙 説明会

BGMが流れています。
音声がかかっているかご確認ください。

みんなチャレアプリのインストールは
完了していますか？

本日お送りしたメール✉からアプリをインストールして
ご自身のチームにお入りください。

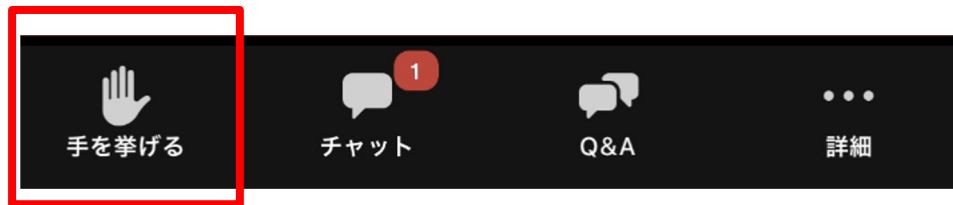


ようこそ説明会へ！

いきなりですが、質問です。

正直・・・

「タバコ、本当にやめられるのか？」
と少しでも不安に思っている人👉



禁煙成功への
第一歩
おめでとう！



禁煙を目指す方向けに 専門家が監修した 3ヶ月のプログラムです

※健保・企業様の事業の一環として
本プログラムをご提供しています。

(健保・企業様が費用負担をしているため、
皆様は参加費無料でご参加いただけます)



産業医科大学 大和浩教授

禁煙補助薬を試せる

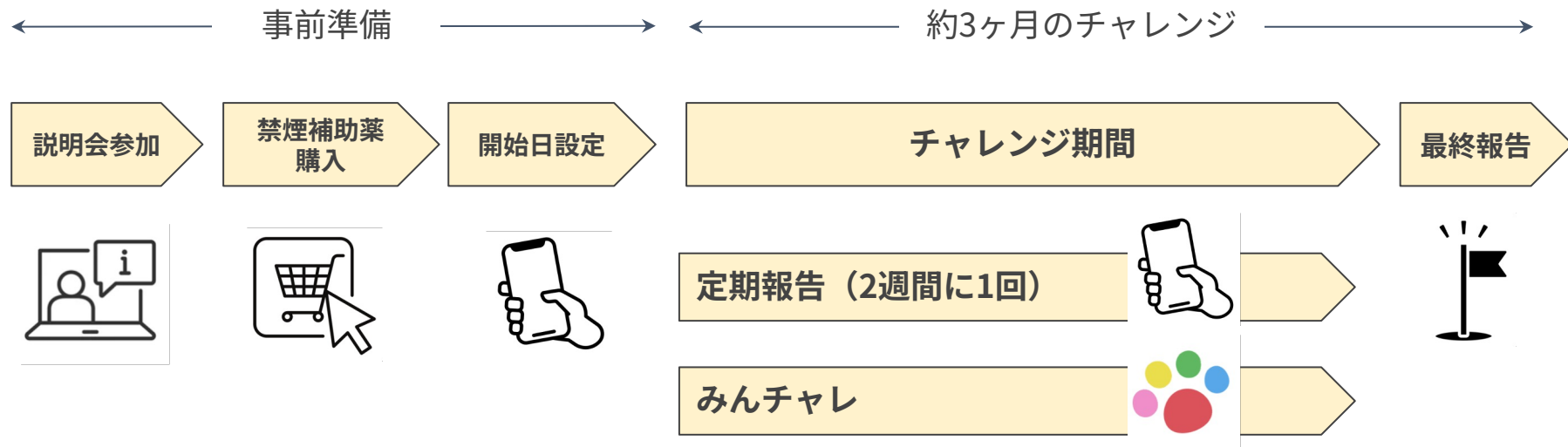


無理なく続ける
コツが身に付く



同じ悩みを持つ
禁煙同期と一緒に
チャレンジできる





- ① 禁煙への気持ちを高める
- ② 禁煙への自信を高める
- ③ みんなの体験
- ④ 禁煙を始める準備

- ① 禁煙への気持ちを高める
- ② 禁煙への自信を高める
- ③ みんなの体験
- ④ 禁煙を始める準備

自分自身にとっての
禁煙のメリットを知る



禁煙への気持ちが高まり**成功**しやすくなる

立ち寄る先々で喫煙所を探し、喫煙所がないと不安になったりしてましたが、今はまったくありません。

持ち歩くものが減って、忘れ物のストレスがなくなったのはけっこう大きいです。

夏場、汗をかきながらタバコを吸う日々からおさらばできました。

ほとんど咳しなくなってます。



タバコ臭くならないし、子供を気兼ねなく抱っこできる！

タバコをやめてから、お茶がおいしいです。

タバコ代は浮いてるし、浮いたお金を自分のメンテナンスに使えりし、禁煙はメリットしかない…



- ① 禁煙への気持ちを高める
- ② 禁煙への自信を高める
- ③ みんなの体験
- ④ 禁煙を始める準備

敵を & 武器を 知ること 知ること



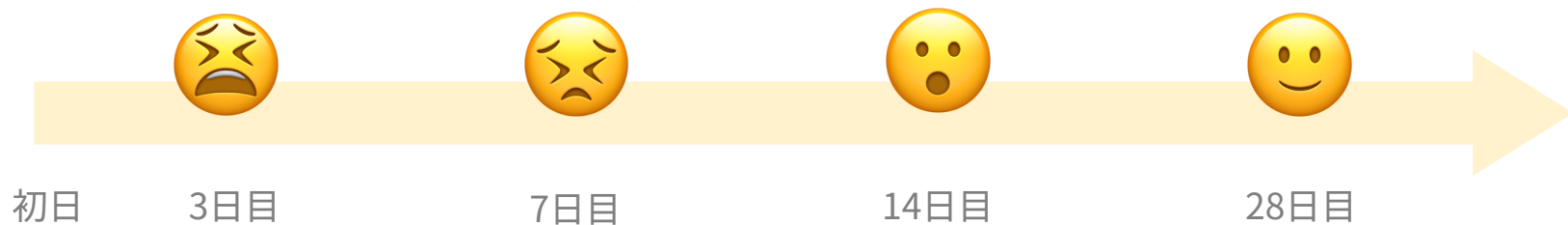
敵を 知ること & 武器を 知ること



**どのくらいの期間禁煙を
続けると楽に感じてくるの？**

3日間、1週間、4週間

1週間を過ぎると離脱症状が徐々に消え、
4週間も経つと、ほぼなくなります。



身体的依存

ニコチンが切れることで、
イライラする、集中できない等
の離脱症状が発生

心理的依存

日々の習慣や癖で、
ついタバコを吸いたくな
ってしまうこと

吸いたい気持ちにどう対処する？

~~とにかく
我慢する？~~

武器を
手にいれる

敵を & 武器を 知ること



離脱症状をやわらげる

①禁煙補助薬



専門家・先輩に学ぶ！

②禁煙ノウハウ



あなたの頑張りを支える

③仲間の支援



離脱症状をやわらげる

①禁煙補助薬



専門家・先輩に学ぶ！

②禁煙ノウハウ



あなたの頑張りを支える

③仲間の支援



ニコチンパッチ

朝に貼って、寝る前に剥がす



ニコチンガム

吸いたくなかった時に噛む

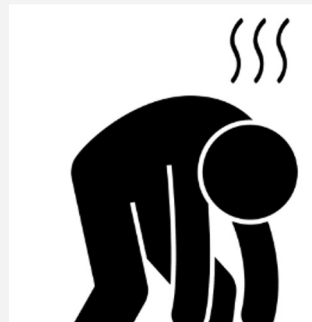


※ニコチンパッチ・ニコチンガムが足りない場合は自費でご購入ください

ニコチンパッチが合わない場合は、**使用を中止しましょう**



使用中止例：



気持ちが悪くなる



肌がかぶれた

使用前に必ず説明書を読みましょう！



よくある間違い

- チューイングガムのようにずっと噛むものではない
- ピリピリしても出さない
- 唾液は飲まずに捨てる

使用前に必ず説明書を読みましょう！



**タバコと禁煙補助薬の同時使用
ダメ、ゼッタイ！**

離脱症状をやわらげる

①禁煙補助薬



専門家・先輩に学ぶ！

②禁煙ノウハウ

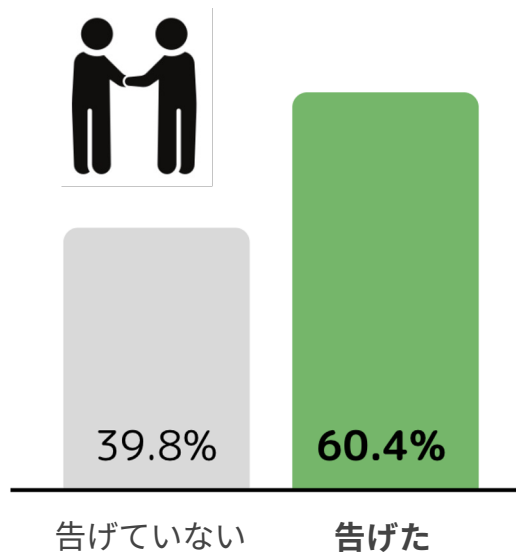


あなたの頑張りを支える

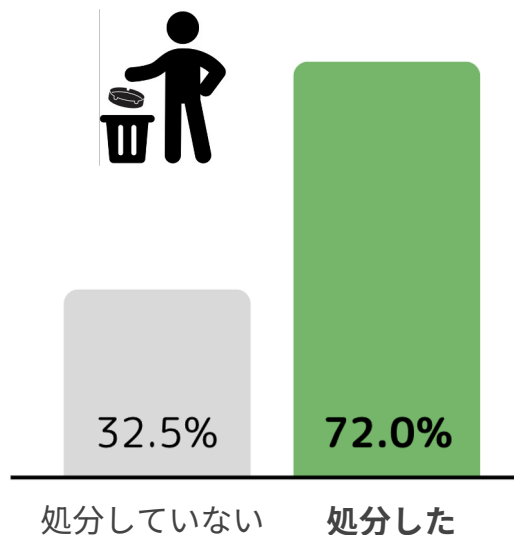
③仲間の支援



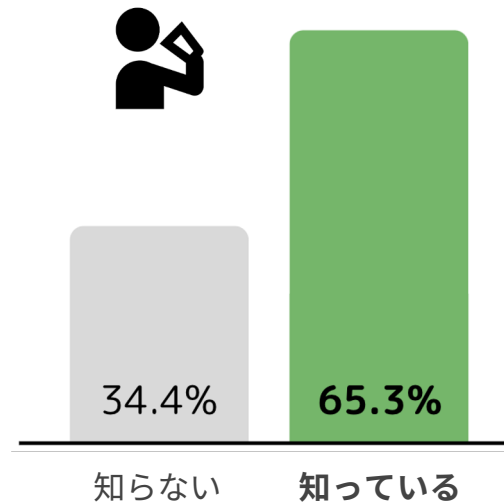
①禁煙すると周囲に告げた



②喫煙具を処分した



③代替行動を知っている



プログラム中、定期的に情報をお届けします

禁煙ヘルプページ



禁煙補助薬について ...

- 禁煙補助薬の入手方法を知りたいです
- 禁煙補助薬の使い方が知りたい
- 禁煙補助薬に依存しないか不安です。禁煙補助薬はいつまで使えば良いですか？
- ニコチンパッチの「承諾」手続きはどのようなにすればいいですか？
- 禁煙補助薬の使い方わからない時はどこに相談したらいいですか？

禁煙プログラムについて ...

- 登録したメールアドレス・電話番号を変更したいです

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では？
- ・タバコをやめられる自信がありません...

アプリ内の配信

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👤

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👏



離脱症状をやわらげる

①禁煙補助薬



専門家・先輩に学ぶ！

②禁煙ノウハウ



あなたの頑張りを支える

③仲間の支援



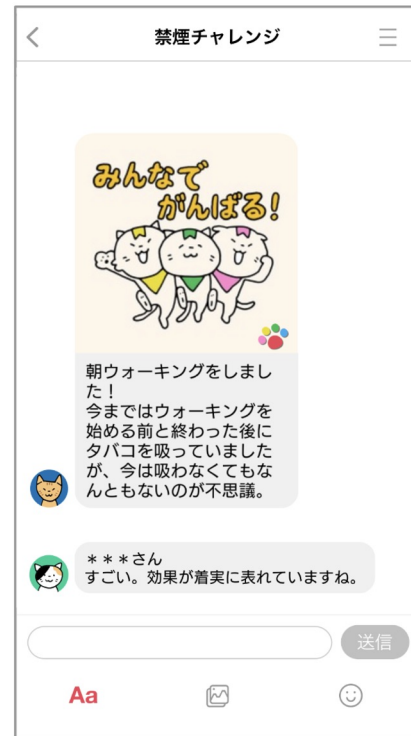


- 離脱症状を抑えるのが大変……
- 吸いたい衝動が出てきてしまう
- 吸いたい気持ちはいつ消えるの？
- 禁煙補助薬に依存してしまいそう
- 眠いのは自分だけ？
- 他に何か方法はないのだろうか？

ユーザー数160万突破！



みんなチャレは専門家監修のもとに作成された、
5人1組で続ける「習慣化アプリ」です。



禁煙成功の大切な仲間

家族・同僚・友人

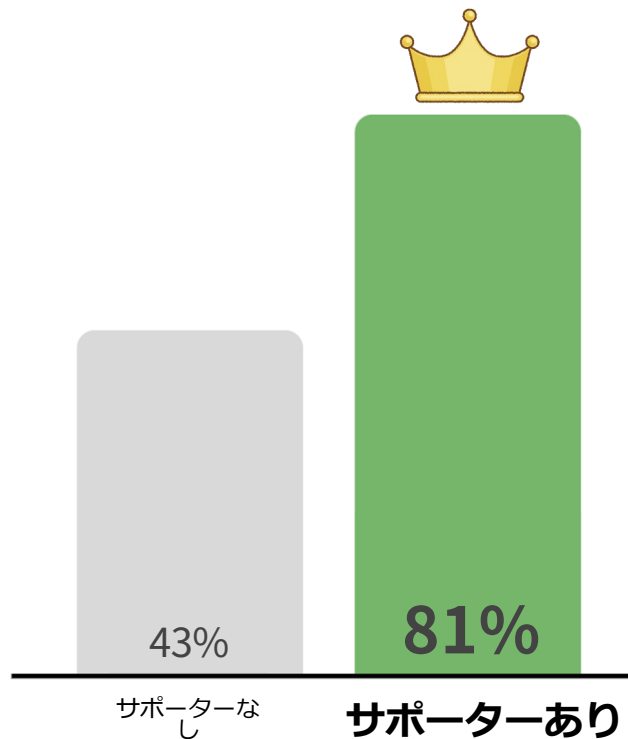
周りに禁煙宣言をすると成功率が高まる

とはいえ、何かきっかけがないと、周囲に宣言しづらい・・・



禁煙サポーター制度





身近な人に宣言することで
禁煙の成功率UP！

Q. サポーターは誰にお願いすればいいですか？

A. ご家族や身近な同僚の方などにお願いするケースが多いです。

Q. サポーターになる人に負担はかかりませんか？

A. サポーター側に何かを実施する義務は生じません。あなたが頑張っていることを知ってもらえればそれでOKです。

Q. サポーターに自分の禁煙状況は伝わりますか？

A. 事務局からサポーターにあなたの禁煙状況を伝えることはありません。

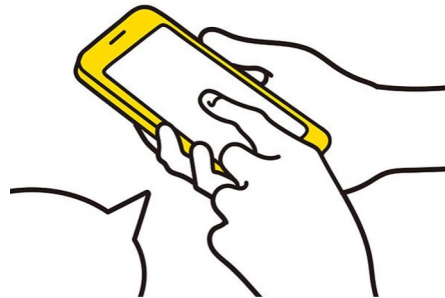
①あなた

サポーターになってほしい人に招待文を送る



②サポーター

送られてきたURLから
サポーター登録



※専用URLは事務局からの
メール署名部分にあります

※登録期限は**2月17日（火）**

離脱症状をやわらげる

①禁煙補助薬



専門家・先輩に学ぶ！

②禁煙ノウハウ



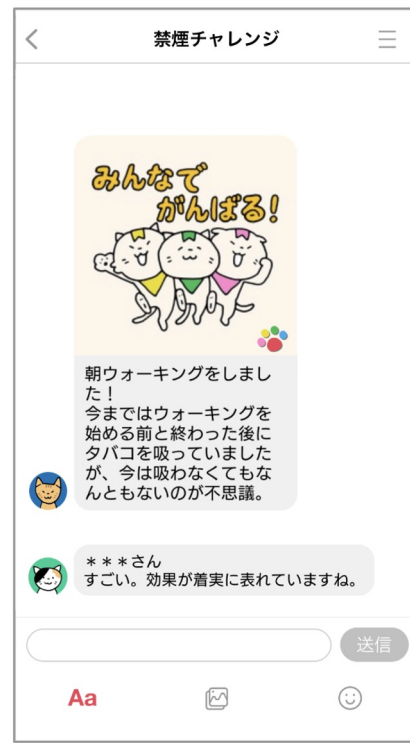
あなたの頑張りを支える

③仲間の支援



3つの武器で禁煙成功！

- ① 禁煙への気持ちを高める
- ② 禁煙への自信を高める
- ③ **みんなチャレの体験**
- ④ 禁煙を始める準備



禁煙チャレンジ

禁煙で取り戻した寿命の合計が
吉本新喜劇の一公演の時間
130～140分を超えました！



食後はタバコの代わりにガムにします！

送信

→あかさ

↶たなは空白

ABCまやら改行

😊^_わ_、。?!
🌐🎤

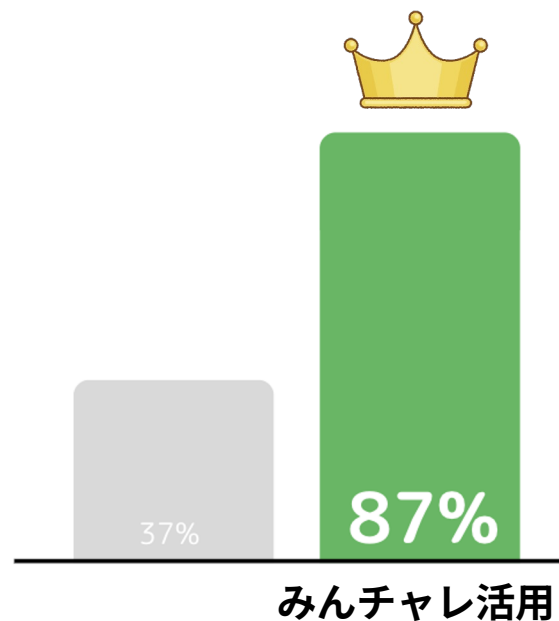
1日1回
「禁煙状況」
を報告

自分のその日の行動を言葉にして振り返る

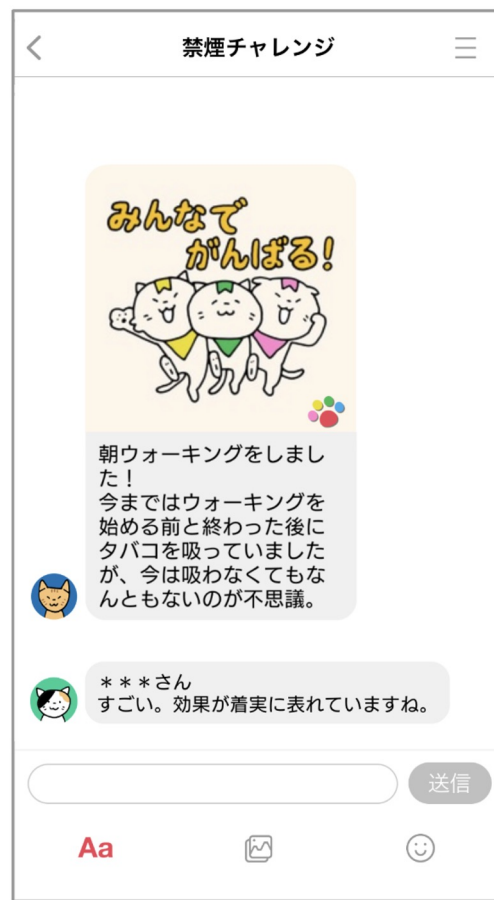


心理学における

認知行動療法の視点で
習慣化に効果的！



あなたの継続を手助けするしかけが
たくさん詰め込まれています

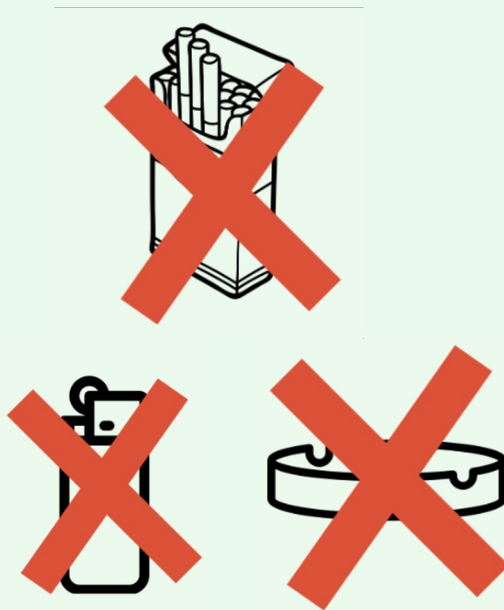


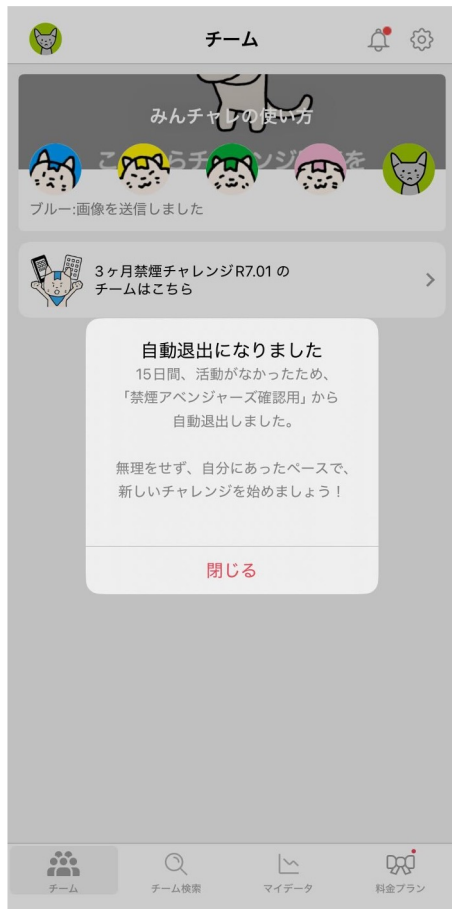
喫煙を想起させることは投稿しない



これはダメ

- タバコ、灰皿、喫煙所の写真
- 喫煙を促す投稿





**15日間何も投稿がないと
幽霊部員となって自動退出
になります**



「チャレンジ送信」 を体験してみましょう！

もし、うまく操作できなかった場合は事務局にお気軽
にお問い合わせください✨サポートいたします💪

2. [要対応] みんなチャレアプリのチーム参加

説明会の中で、みんなチャレの体験を行います。

下記のURLを参考に、事前にアプリインストールからチーム参加までお願いします

[みんなチャレのインストール方法]

<https://nosmoking-help.minchalle.com/portal/ja/kb/articles/how-to-join>

▼あなた専用のみんなチャレアプリインストールURL

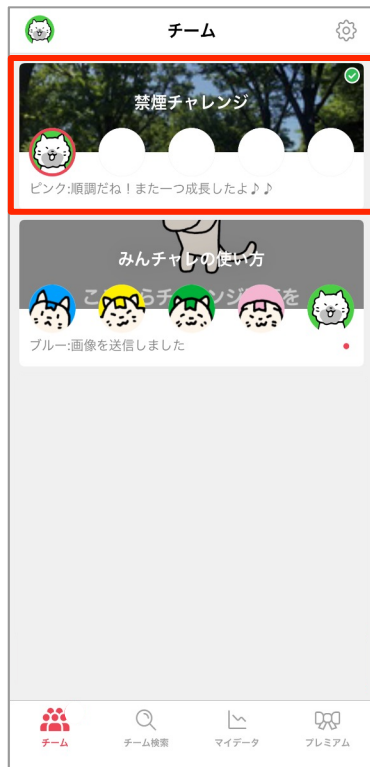
※アプリをインストールする端末で下記のURLをタップしてください

▼あなたのチーム名

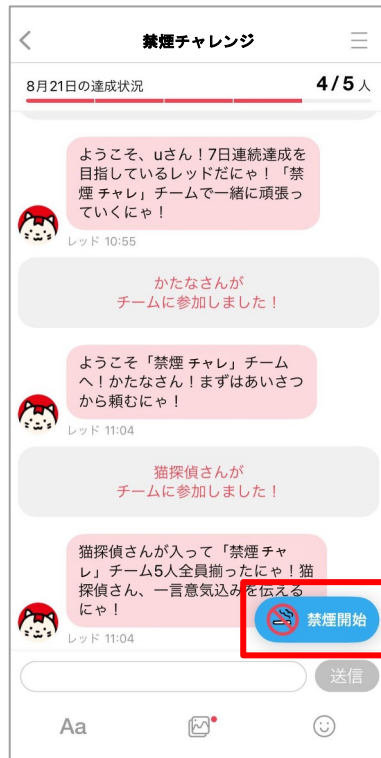


お送りしたメールより、
チーム参加をお願いします

参加しているチーム
をタップして開く



[禁煙開始] ボタン
を押す



本数・値段・開始日
を入力する



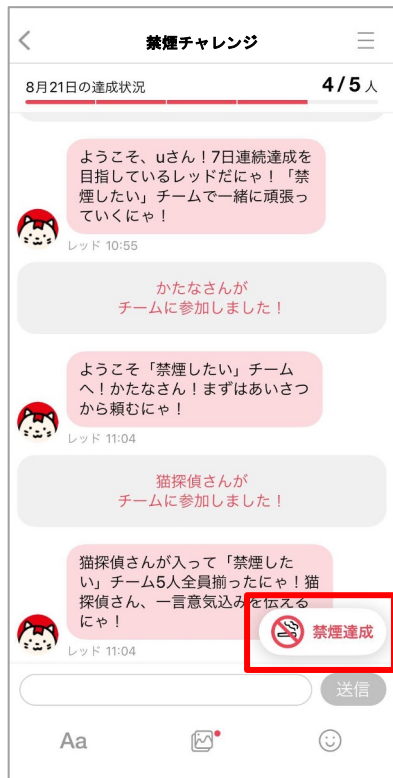
[禁煙をはじめる]
を押す



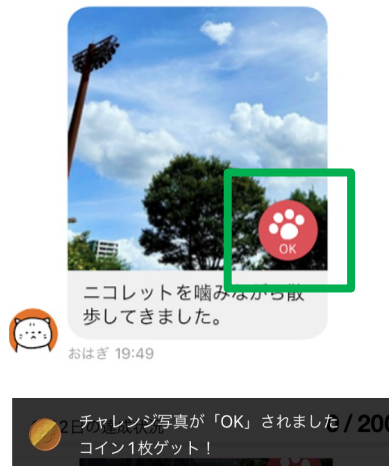
[禁煙達成] ボタン
を押す

コメント
を入力する

[送信] ボタン
を押す



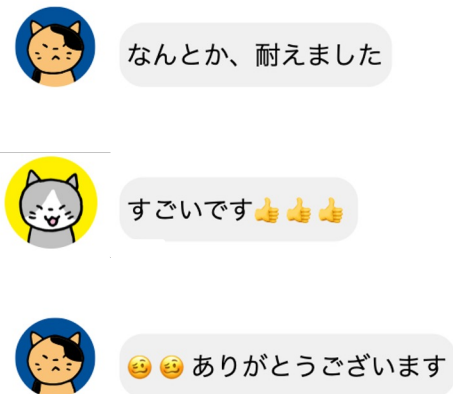
「OKボタン」を押す



スタンプ



コメント

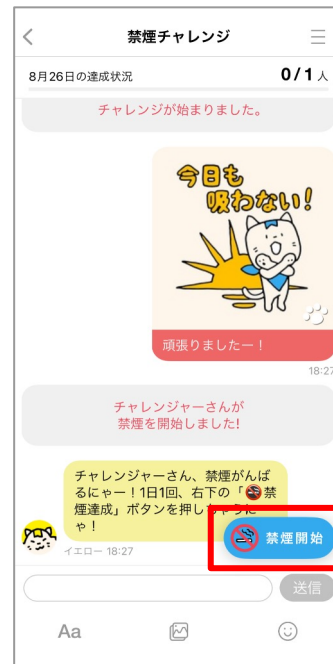


右上の[≡] ボタン
→ [個人設定]を押す

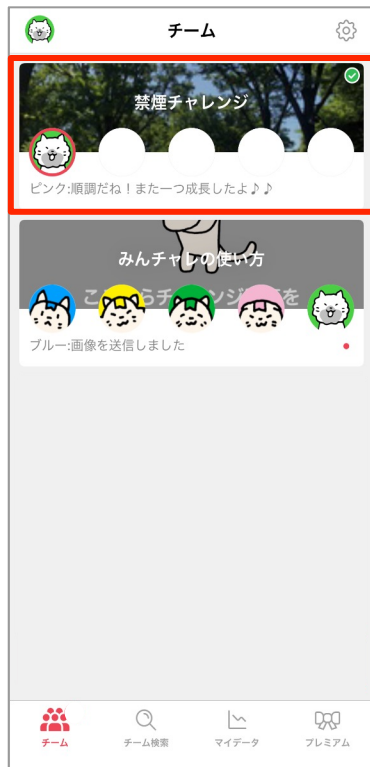
[禁煙期間]
→ [禁煙期間をリセットする]

[リセットする] ボタン
を押す

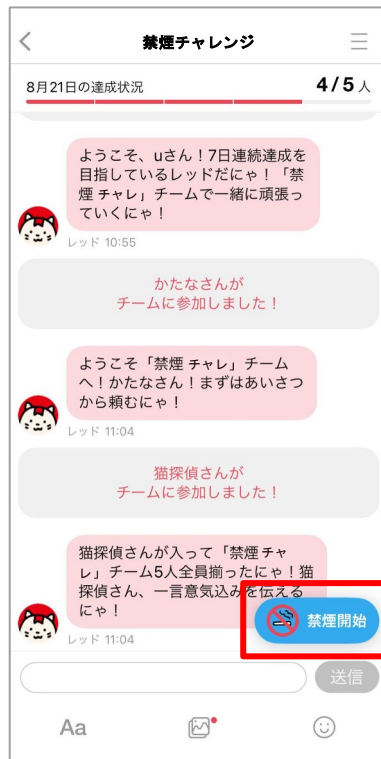
リセット完了



参加しているチーム
をタップして開く



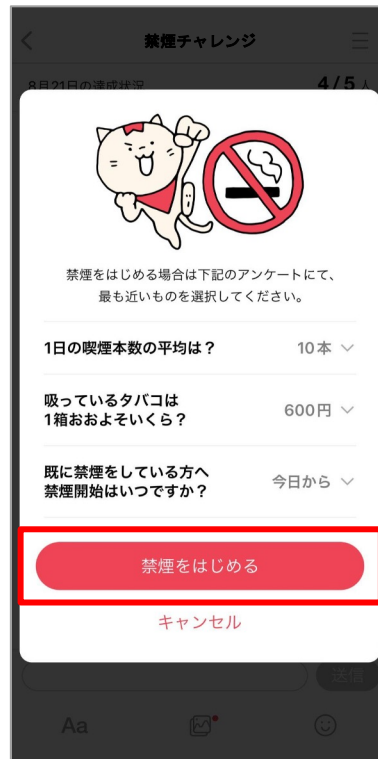
[禁煙開始] ボタン
を押す



本数・値段・開始日
を入力する



[禁煙をはじめめる]
を押す



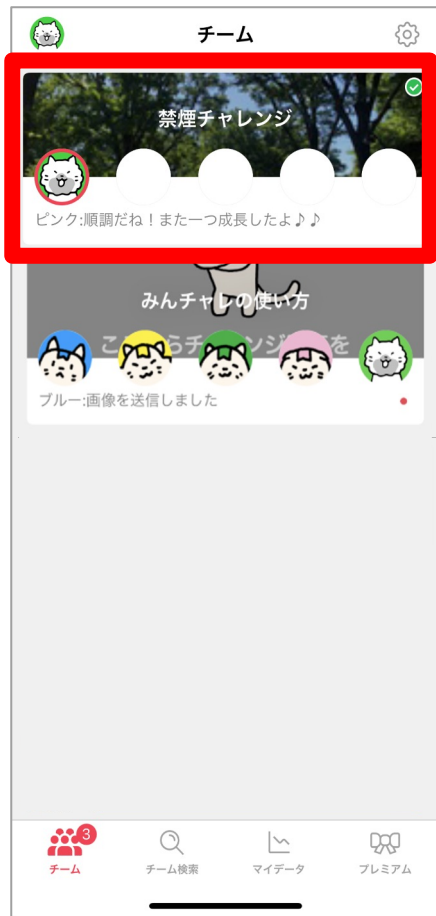


禁煙を始めるまでの準備期間も 準備行動を投稿しよう

習慣化のために、普段の行動とセットにして
メッセージ投稿をしましょう

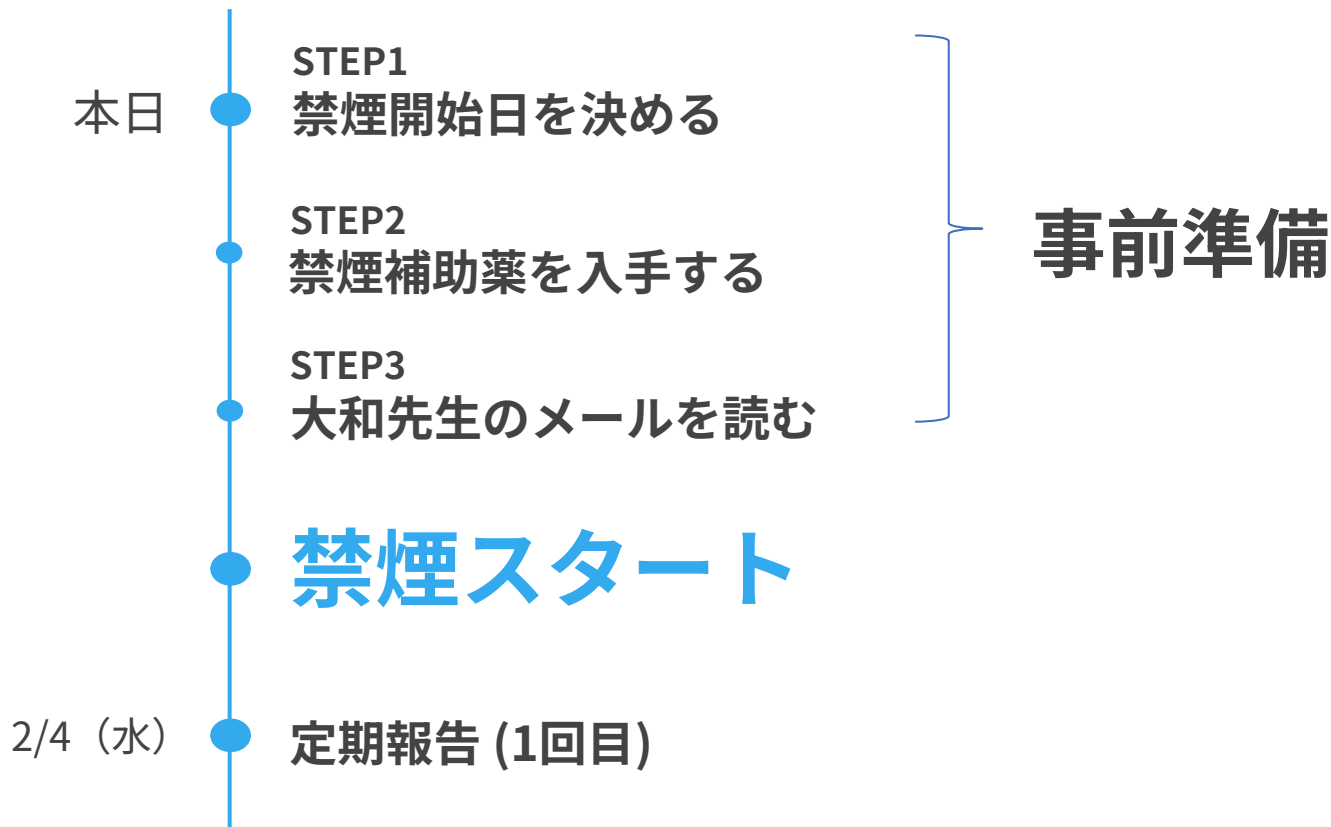
今後、新しいチームにも参加できます

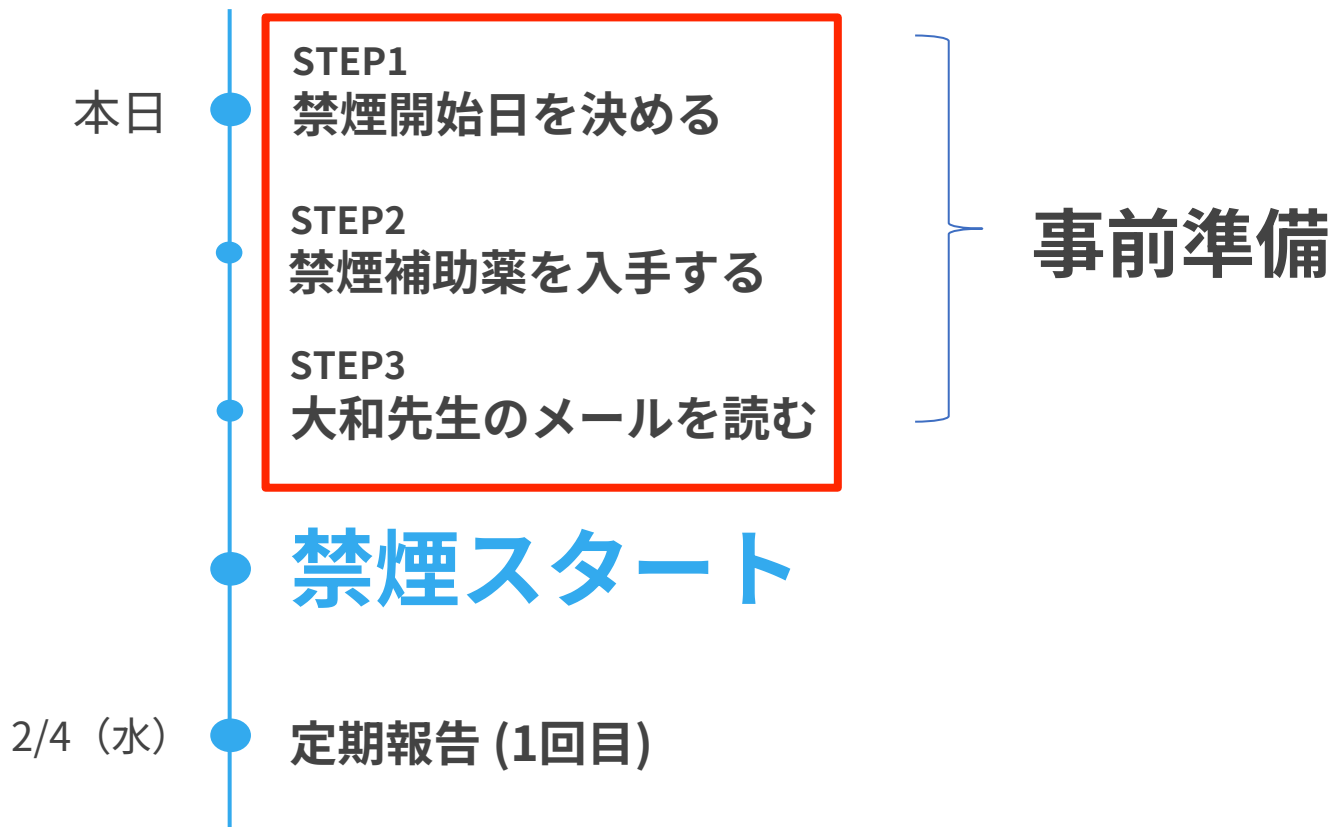
56

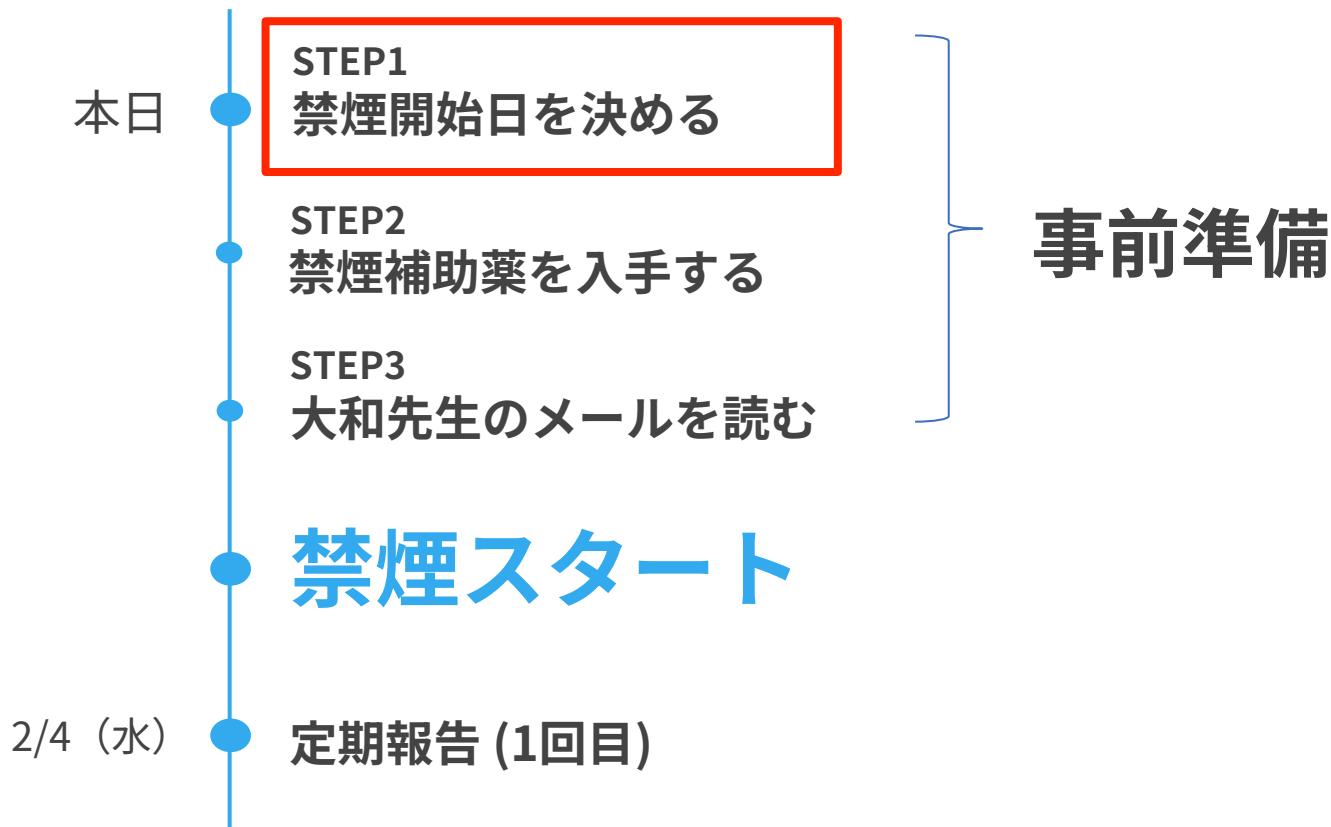


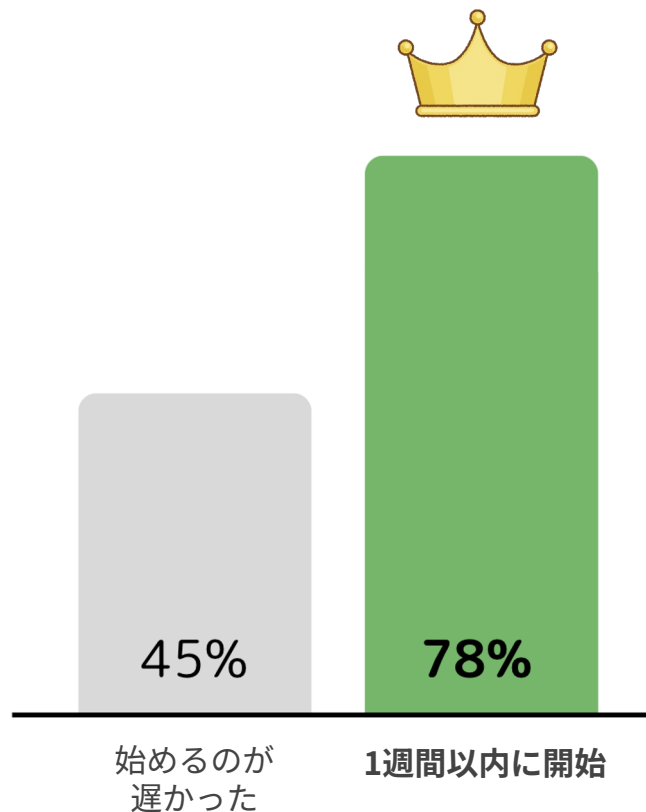
- ① 禁煙への気持ちを高める
- ② 禁煙への自信を高める
- ③ みんなの体験
- ④ 禁煙を始める準備

失敗しても良いので
とにかく始めること









説明会后、1週間以内に禁煙を開始した人の

禁煙成功率 **78%**

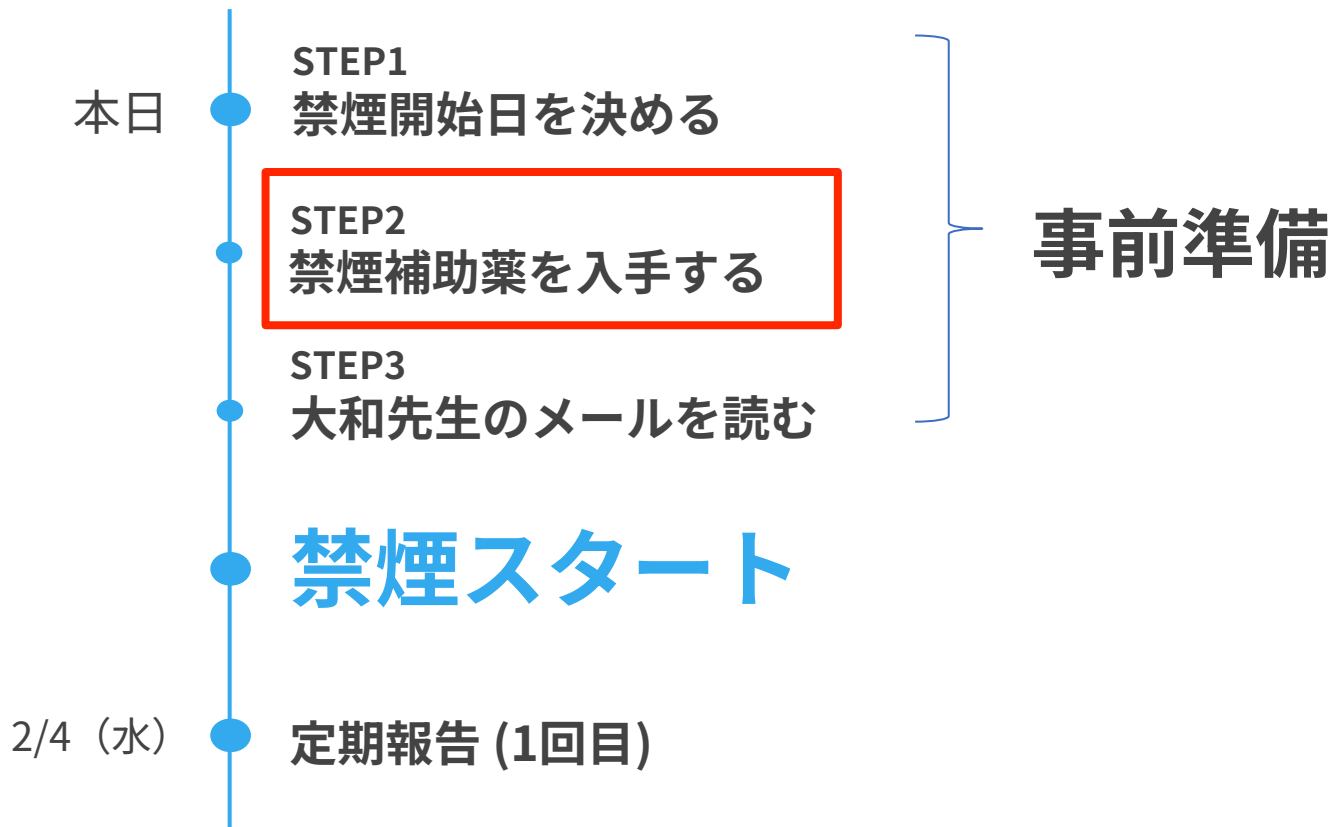


具体的な日にちを決めましょう！

禁煙補助薬は約3,4日ほどで指定住所に届くので
およそ1週間後がおすすめです

おすすめ

- **仕事中**にたくさん吸ってしまう人 → 仕事のストレスがない週末に開始
- **休日や手持ち無沙汰**のときにたくさん吸ってしまう人 → 週明けに開始



このあと届くメールから禁煙補助薬を注文



クーポン
コード受取



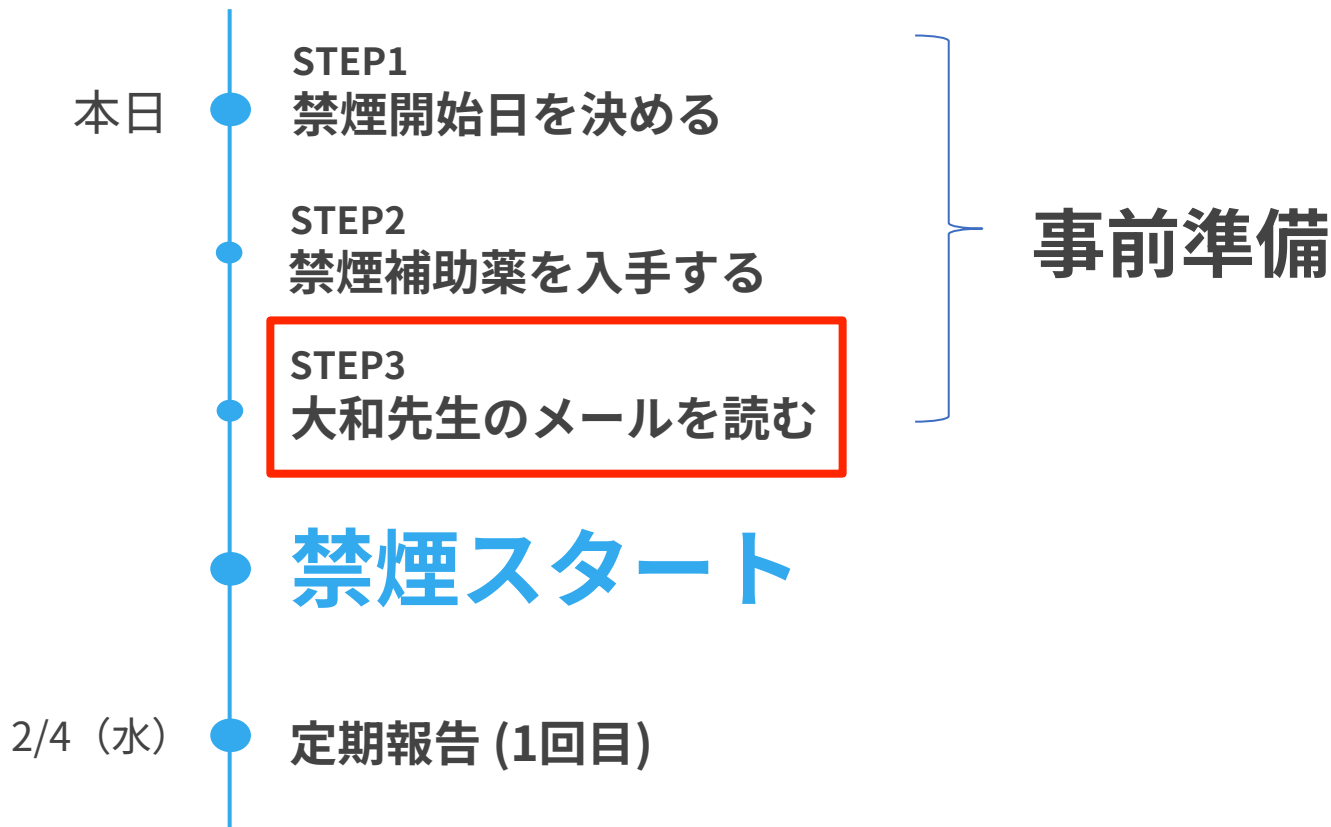
日本調剤オンライン
ストアで注文
(クーポンコードを入力)



注文後約3,4日で
自宅に届きます

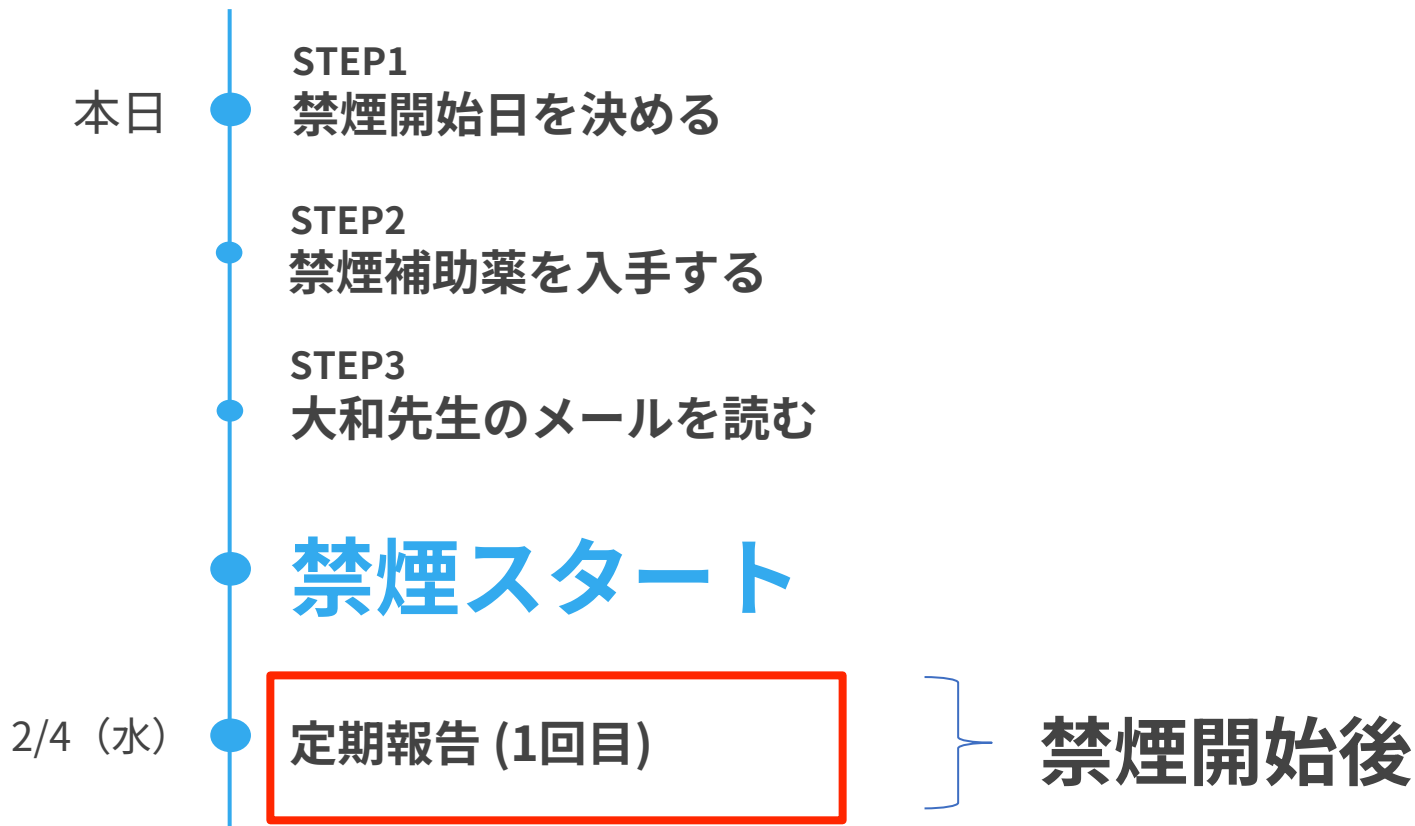
- 日本調剤オンラインストアの**新規会員登録**が必要です。
- ニコチンパッチに限り、商品の注文後に**「承諾」**が必要です。

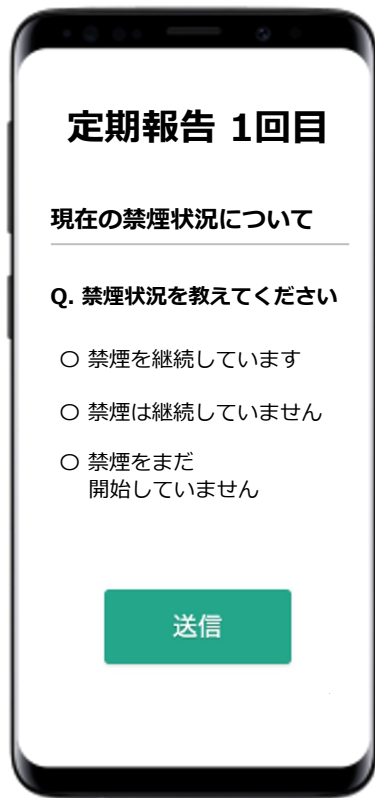
※ニコチンパッチ・ニコチンガムが足りない場合は自費でご購入ください。





順次、大和先生のメールが届きます





定期報告 1回目

現在の禁煙状況について

Q. 禁煙状況を教えてください

- ☐ 禁煙を継続しています
- ☐ 禁煙は継続していません
- ☐ 禁煙をまだ開始していません

送信

自身の禁煙を 振り返る機会

(2週間に1回)

※健保・企業様への報告にも必要
ですので、回答は必須です



禁煙ができていないから
ちょっと報告しづらいな・・・



振り返ることが、禁煙成功の近道です

禁煙できていない場合も、その旨をお知らせください💪

本日

STEP1

禁煙開始日を決める

STEP2

禁煙補助薬を入手する

STEP3

大和先生のメールを読む

禁煙スタート

2/4 (水)

定期報告 (1回目)

1. 禁煙への気持ちを高める

2. 禁煙への自信を高める

はじめの3日間・1週間・4週間を乗り越えよう

3つの武器（禁煙補助薬 / 禁煙ノウハウ / 仲間の支援）を活用しよう

3. みんなのチャレンジ体験

1日1回、チャレンジ送信をしよう

4. 禁煙を始める準備

失敗を恐れず、とにかく禁煙を始めることが大切

本日

STEP1

禁煙開始日を決める

(退出後のアンケートより)

STEP2

禁煙補助薬を入手する

(この後届くメールより)

STEP3

大和先生のメールを読む

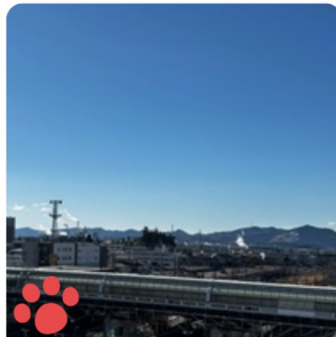
禁煙スタート

2/4 (水)

定期報告 (1回目)

今日やること

40年間の 喫煙生活に ピリオド



禁煙チャレンジ最終日、報告して終わりました。

このプログラムに参加したおかげで、約40年間の喫煙生活を終わらせることができました。

今日の青空のように爽やかな気分です。

ありがとうございました😊



最後は一本締め！👏
同期の仲間と禁煙成功を目指しましょう！

