


# みんなチャレ禁煙 説明会

BGMが流れています。  
音声聞こえ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。

ありがとうにゃ〜

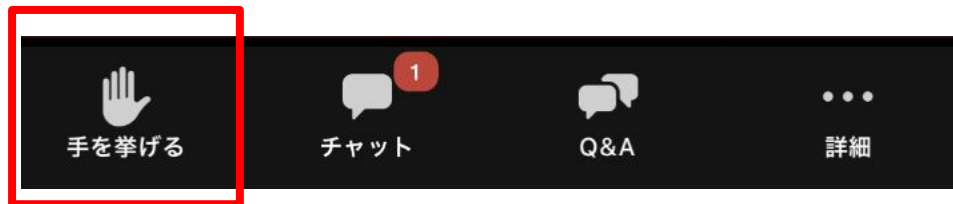


ようこそ説明会へ！

**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。



産業医科大学 名誉教授  
大和 浩 先生

禁煙補助薬を試せる

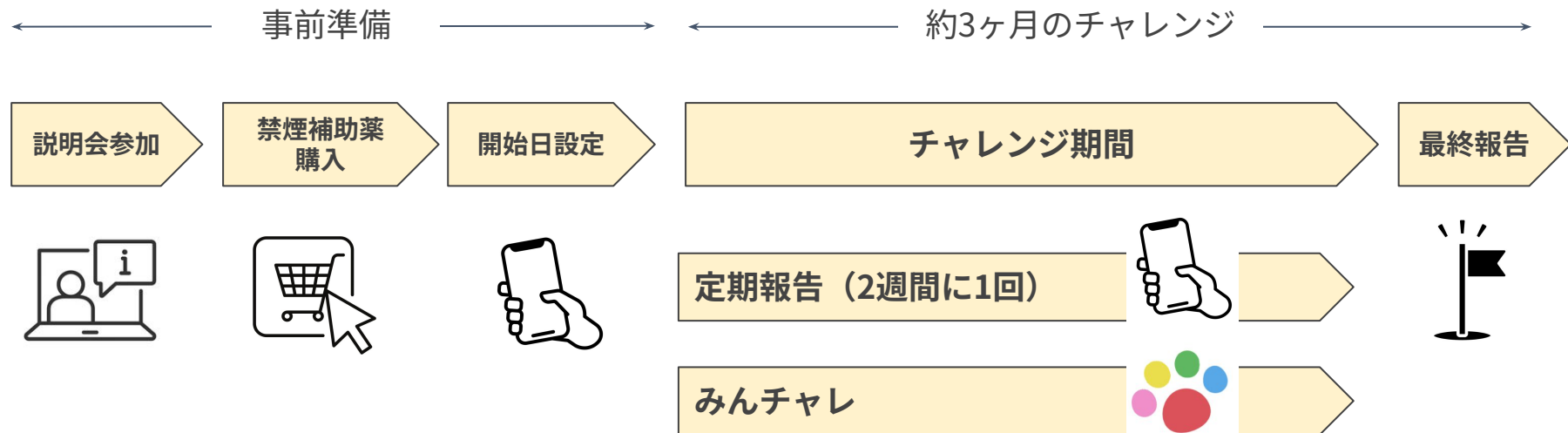


無理なく続ける  
コツが身に付く



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 みんなチャレの体験
- 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 みんなチャレの体験
- 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るし、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 みんなチャレの体験
- ④ 禁煙を始める準備

# 敵を & 武器を 知ること 知ること



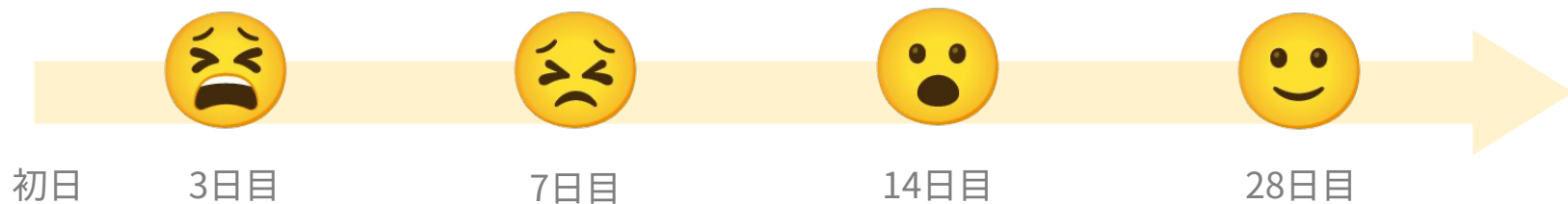
# 敵を 知ること & 武器を 知ること



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 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

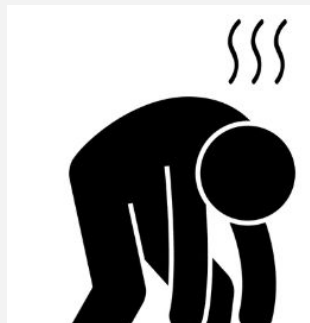
吸いたくなかった時に噛む



※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

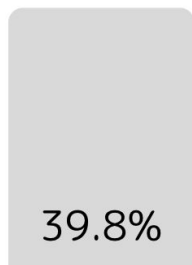


あなたの頑張りを支える

## ③仲間の支援



## ①禁煙すると周囲に告げた

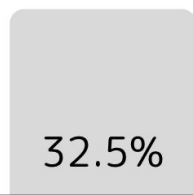


告げていない



告げた

## ②喫煙具を処分した

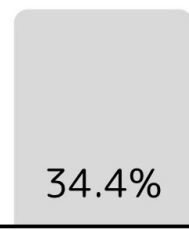


処分していない



処分した

## ③代替行動を知っている



知らない



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



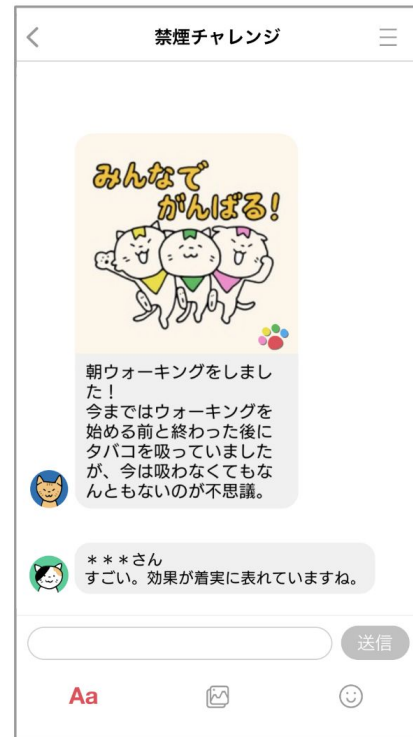


- 離脱症状を抑えるのが大変……
- 吸いたい衝動が出てきてしまう
- 吸いたい気持ちはいつ消えるの？
- 禁煙補助薬に依存してしまいそう
- 眠いのは自分だけ？
- 他に何か方法はないのだろうか？

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

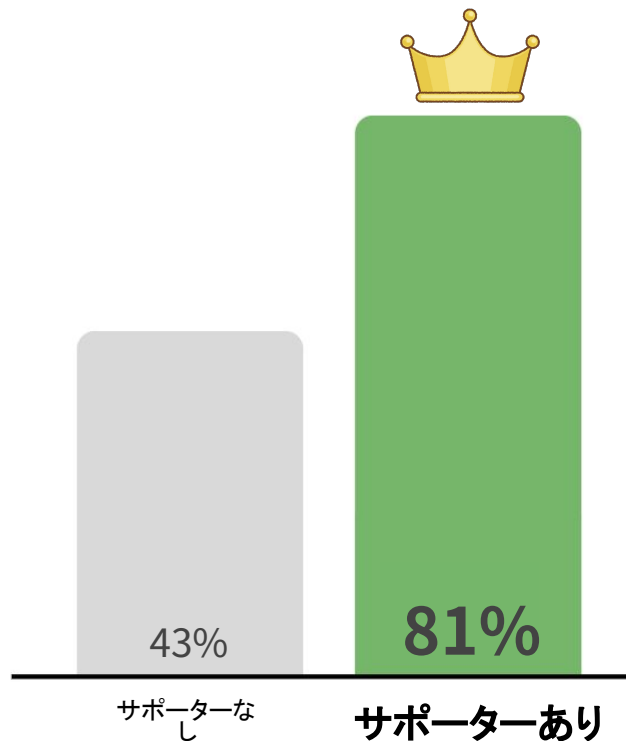
周りに禁煙宣言をすると成功率が高まる

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。

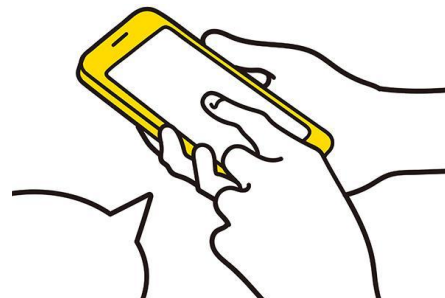
## ①あなた

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7月7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



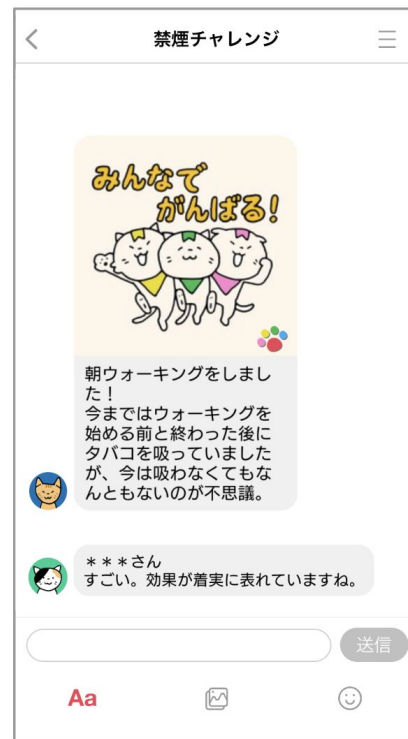
あなたの頑張りを支える

## 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





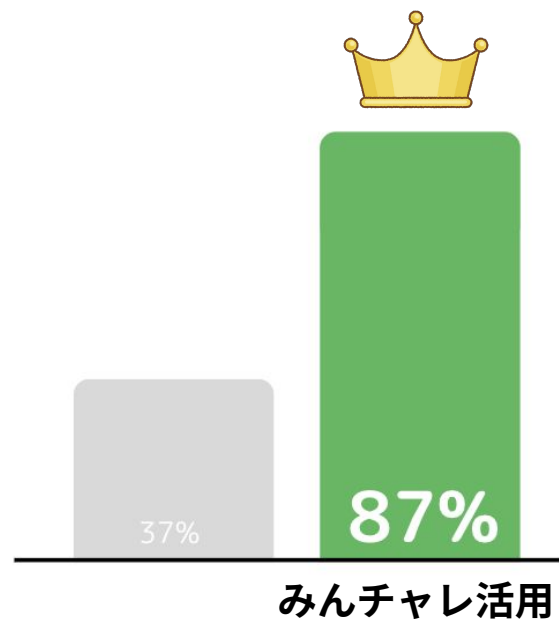
1日1回  
「禁煙状況」  
を報告

自分のその日の行動を言葉にして振り返る

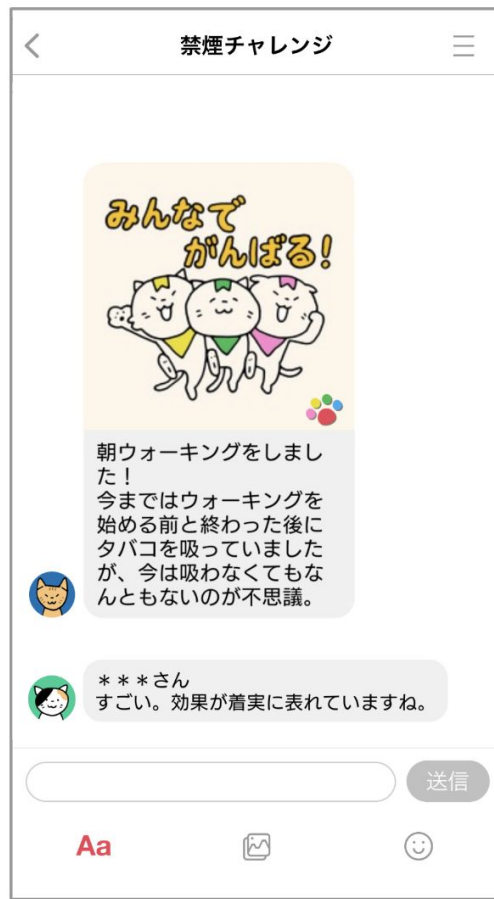


心理学における

**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」 を体験してみましよう！

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

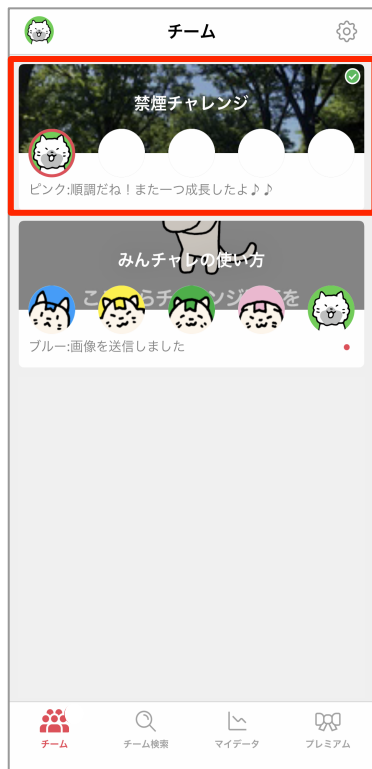
\*アプリをインストールする端末で下記のURLをタップしてください

▼あなたのチーム名

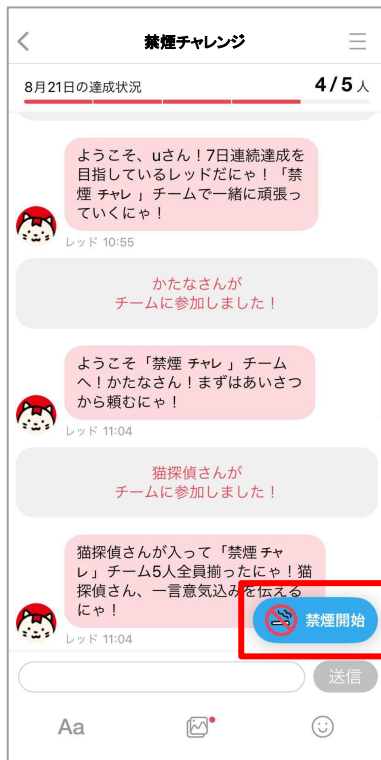


お送りしたメールより、  
チーム参加をお願いします

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



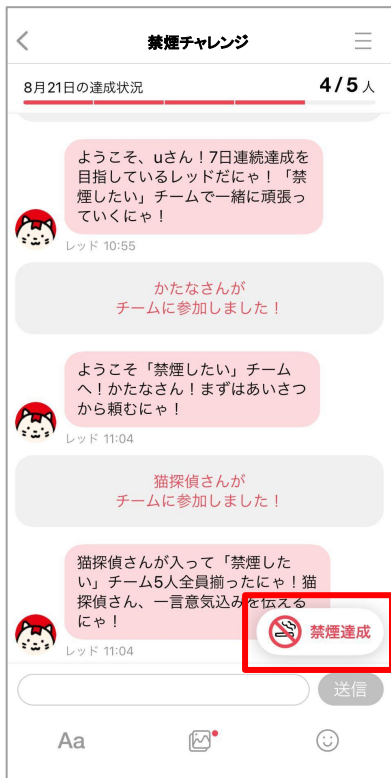
[禁煙をはじめる]  
を押す



[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



禁煙を始めたきっかけ例)  
〇〇のため禁煙することに決めました！

コメントを入力する

送信



## 「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



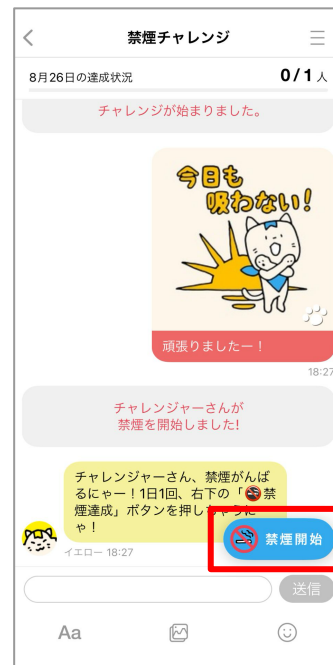
[禁煙期間]  
→ [禁煙期間をリセットする]



[リセットする] ボタン  
を押す



リセット完了



5月13日の達成状況 **0/3人**

ニックネームなかなかさん、禁煙がんばる〜ね〜！1日1回、右下の「禁煙達成」ボタンを押してね〜

グリーン 15:58



ビートルズのアルバム  
アビロードの収録時間  
47分21秒を越えました！

びーろーと

ニックネームなかなか 15:58

ニックネームなかなかさんの初めてのチャレンジだよ〜みんなお祝いしよ〜

グリーン 15:58

5月13日 4:00 チャレンジ2日目

毎日連続で達成するとボーナスコインがもらえるらしいよ〜

グリーン 09:00

禁煙開始

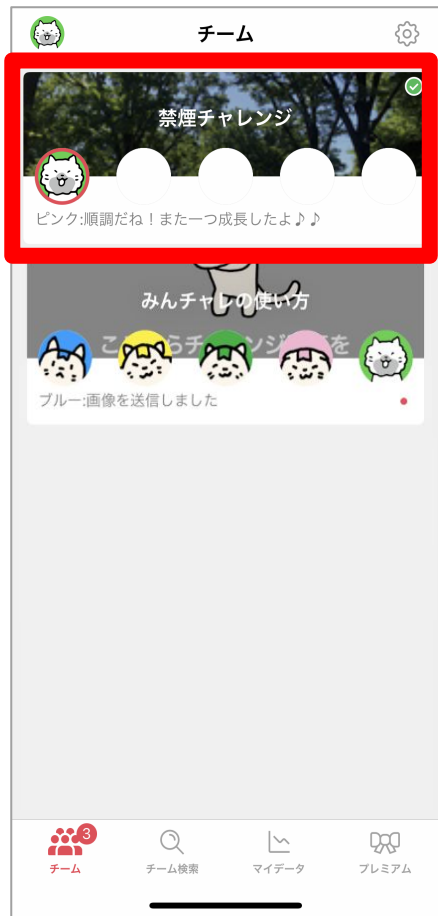
禁煙補助薬の注文が完了しました ✓

送信

## 禁煙を始めるまでの準備期間も準備行動を投稿しよう

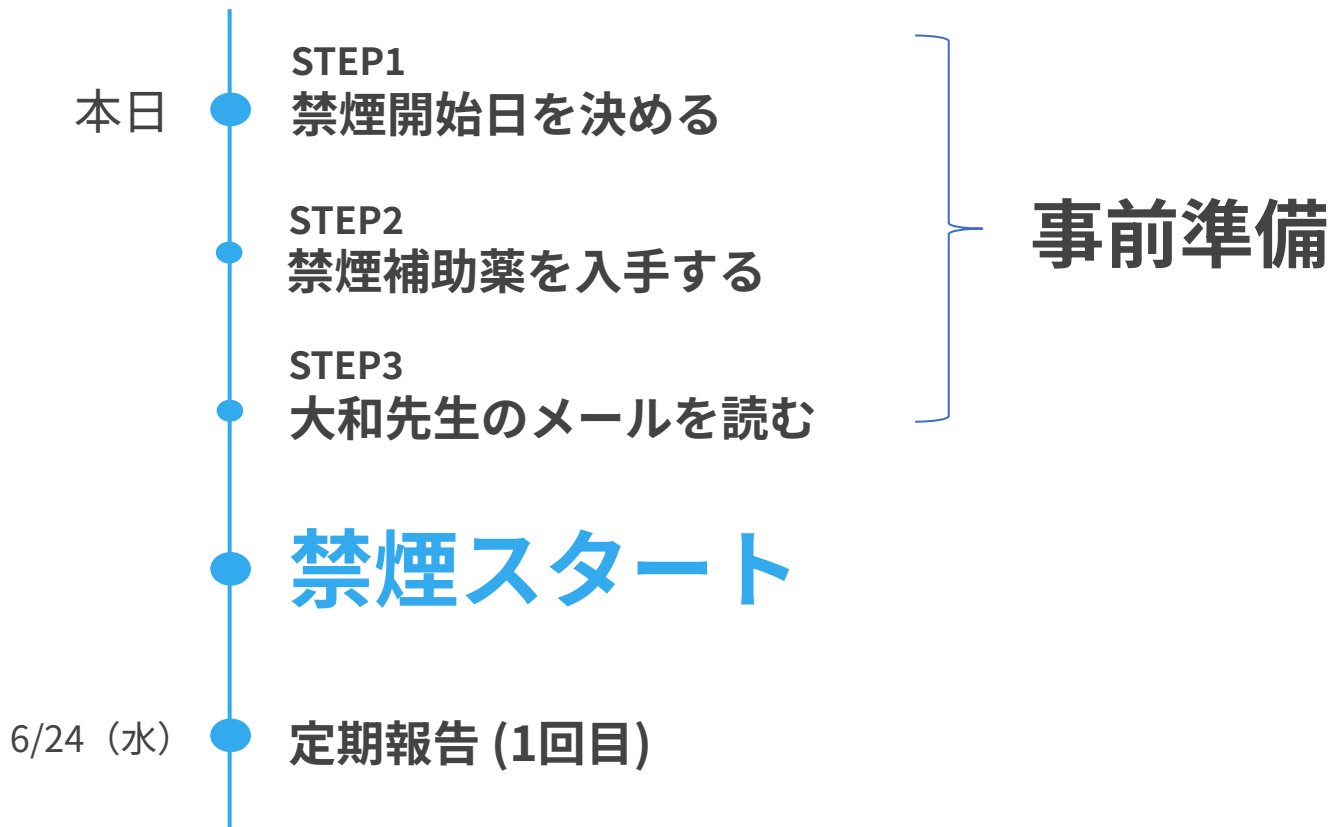
習慣化のために、普段の行動とセットにしてメッセージ投稿をしましょう

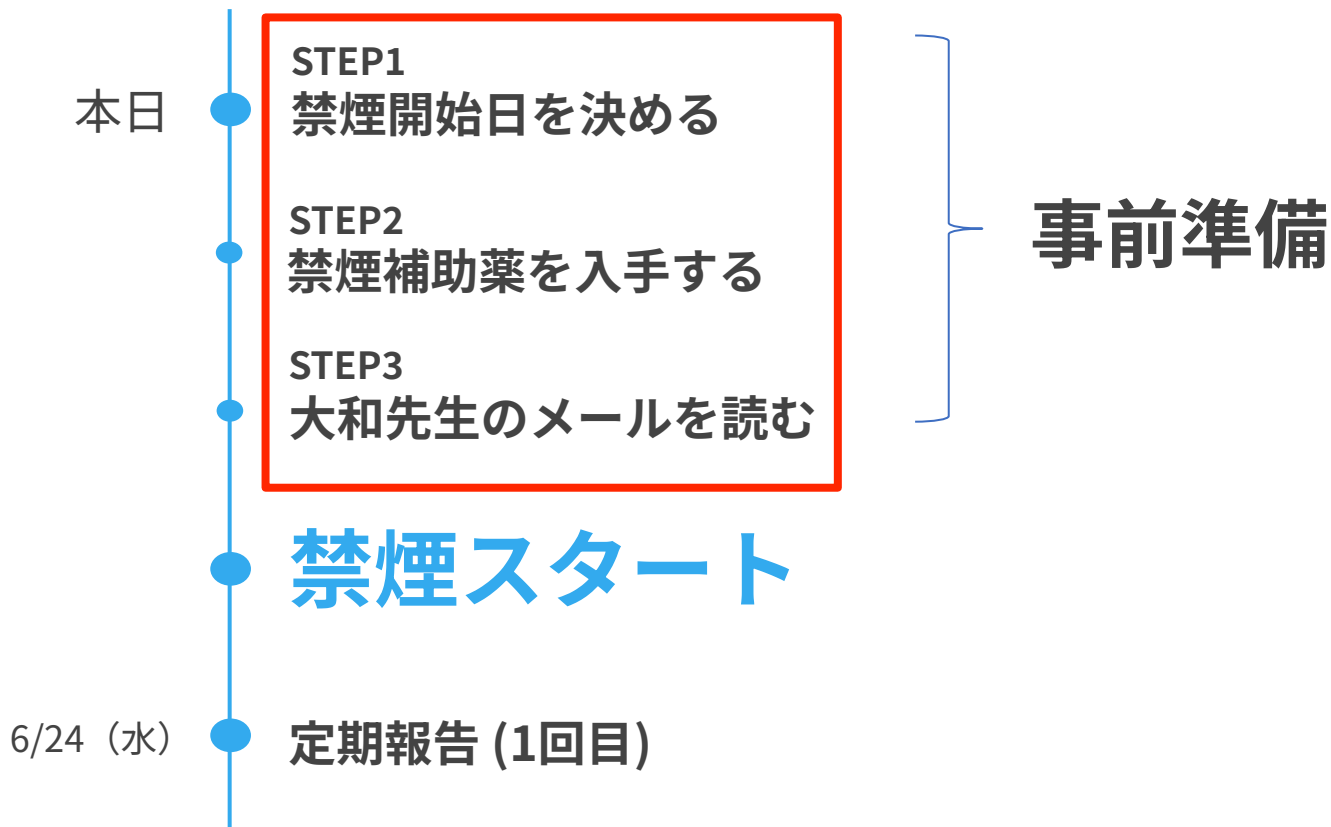
# 今後、新しいチームにも参加できます

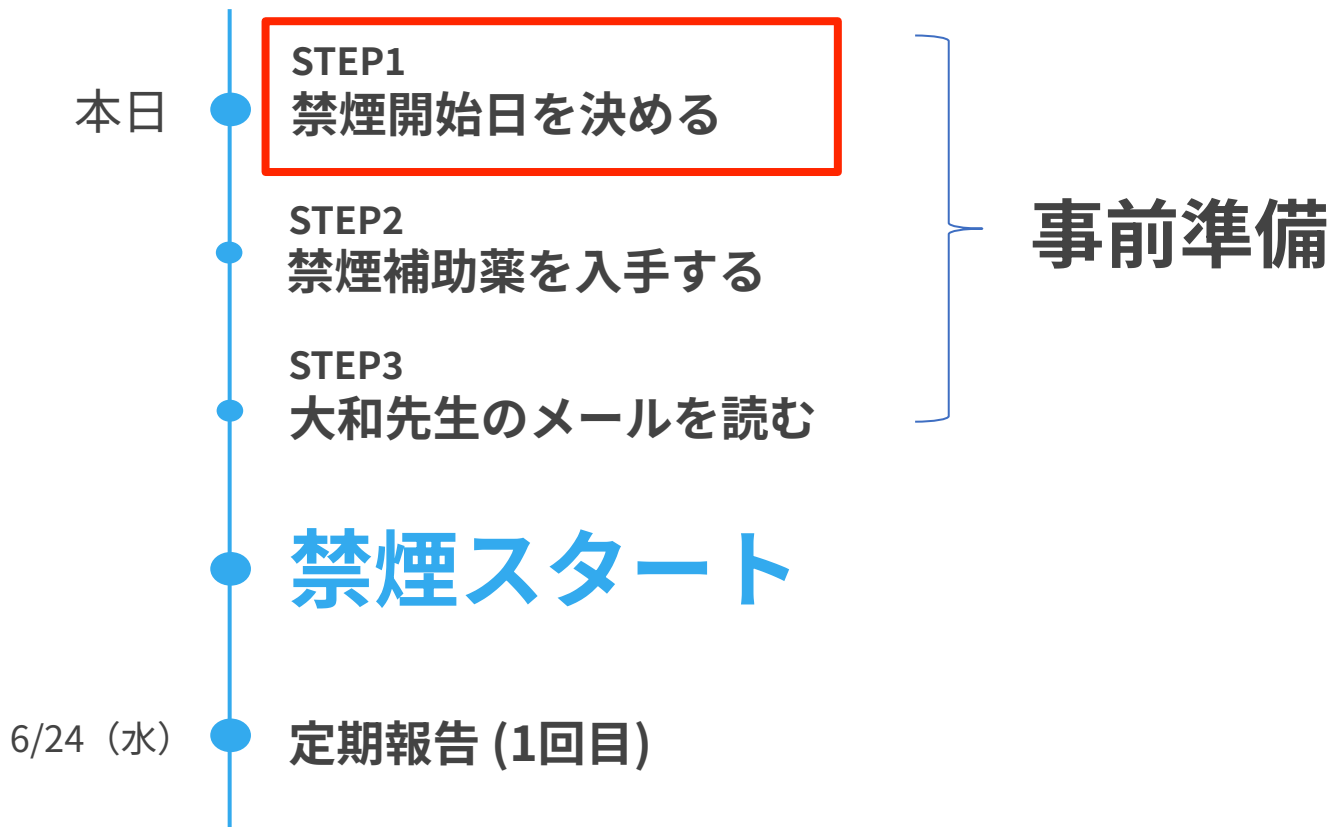


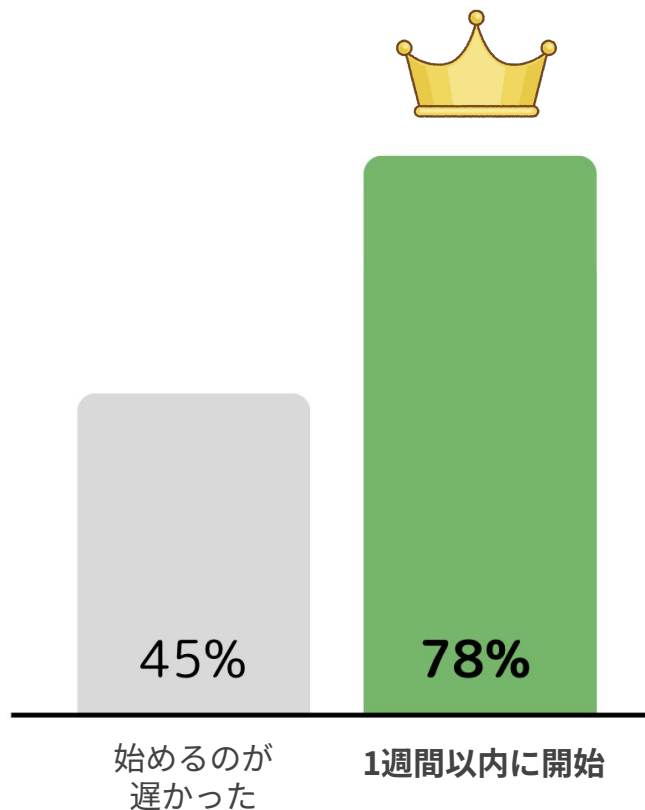
- ① 禁煙への気持ちを高める
- ② 禁煙への自信を高める
- ③ みんなチャレの体験
- ④ 禁煙を始める準備

**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%**

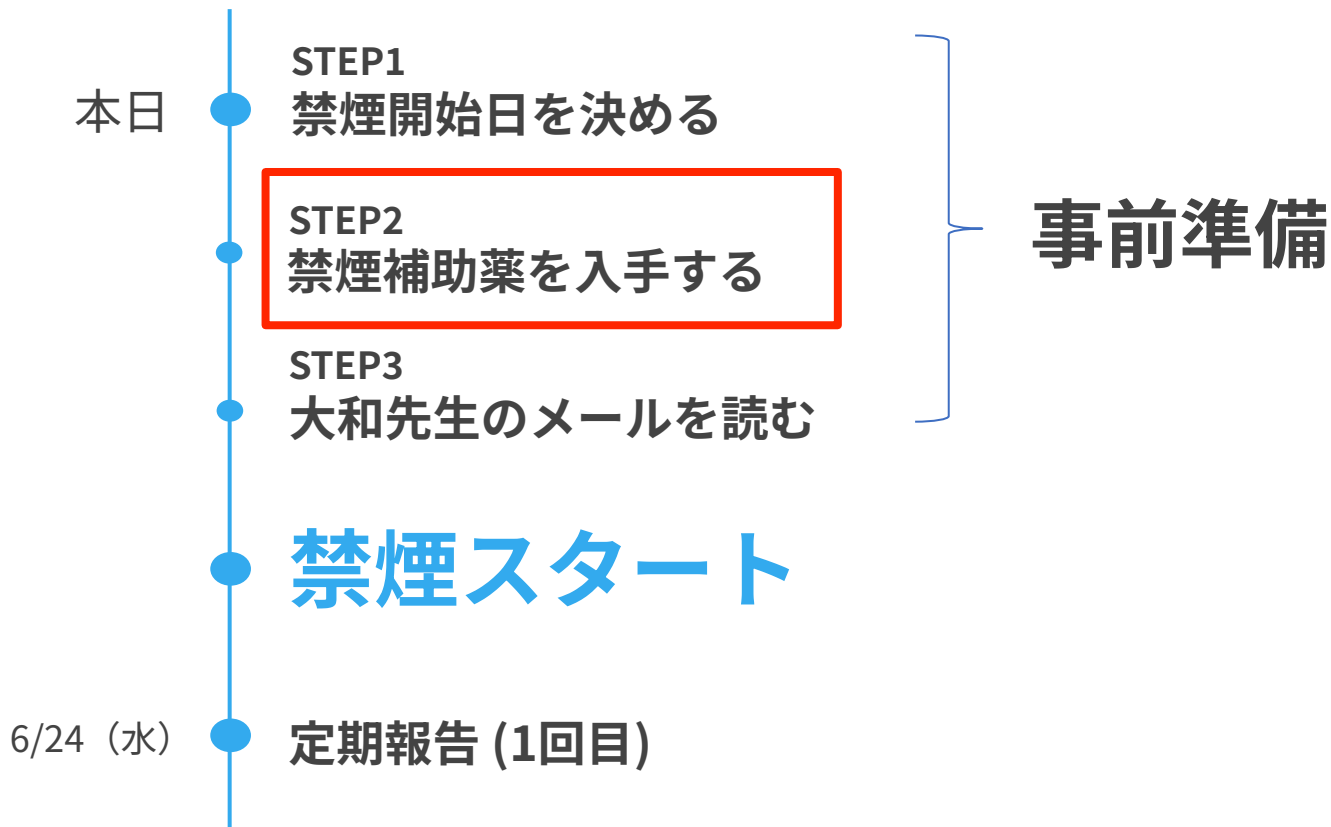


## 具体的な日にちを決めましょう！

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



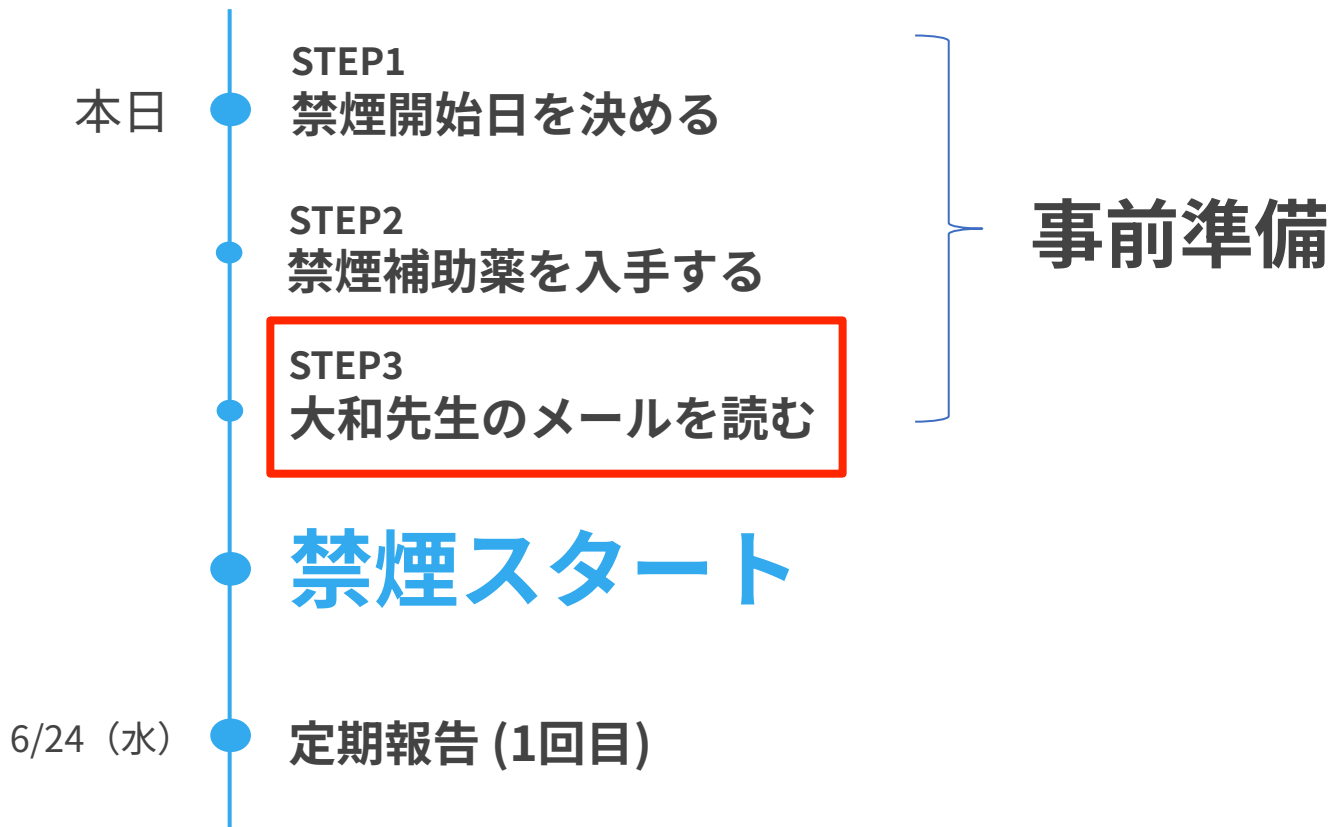
日本調剤オンライン  
ストアで注文  
(クーポンコードを入力)



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。





📧 🗑️ 📧 ...

【禁煙通信1/7】 医師から最初のメールが届きました 受信トレイ ☆

みんなチャレ禁煙プログラムの監修医師、大和 浩（産業医科大学 教授）です。

私自身、元喫煙者です。  
その観点からも、禁煙で一番辛い最初の7日間、毎日メールでしっかりサポート。その後も3ヶ月間、継続してメールでお手伝いをさせていただきます。1回目は、「吸いたい」「イライラ」の正体！体内のニコチン濃度の変化についてお話します。

■ニコチン濃度は8分でピーク、その後急速に分解・排泄

以下のグラフは、紙巻きタバコと加熱式タバコを喫煙した場合の体内のニコチン濃度の変化を示します。

▼図：ニコチンの血中濃度の変化

ニコチンの血中濃度は紙巻きIQOS(アイコス)も8分で最高値

(ng/ml)

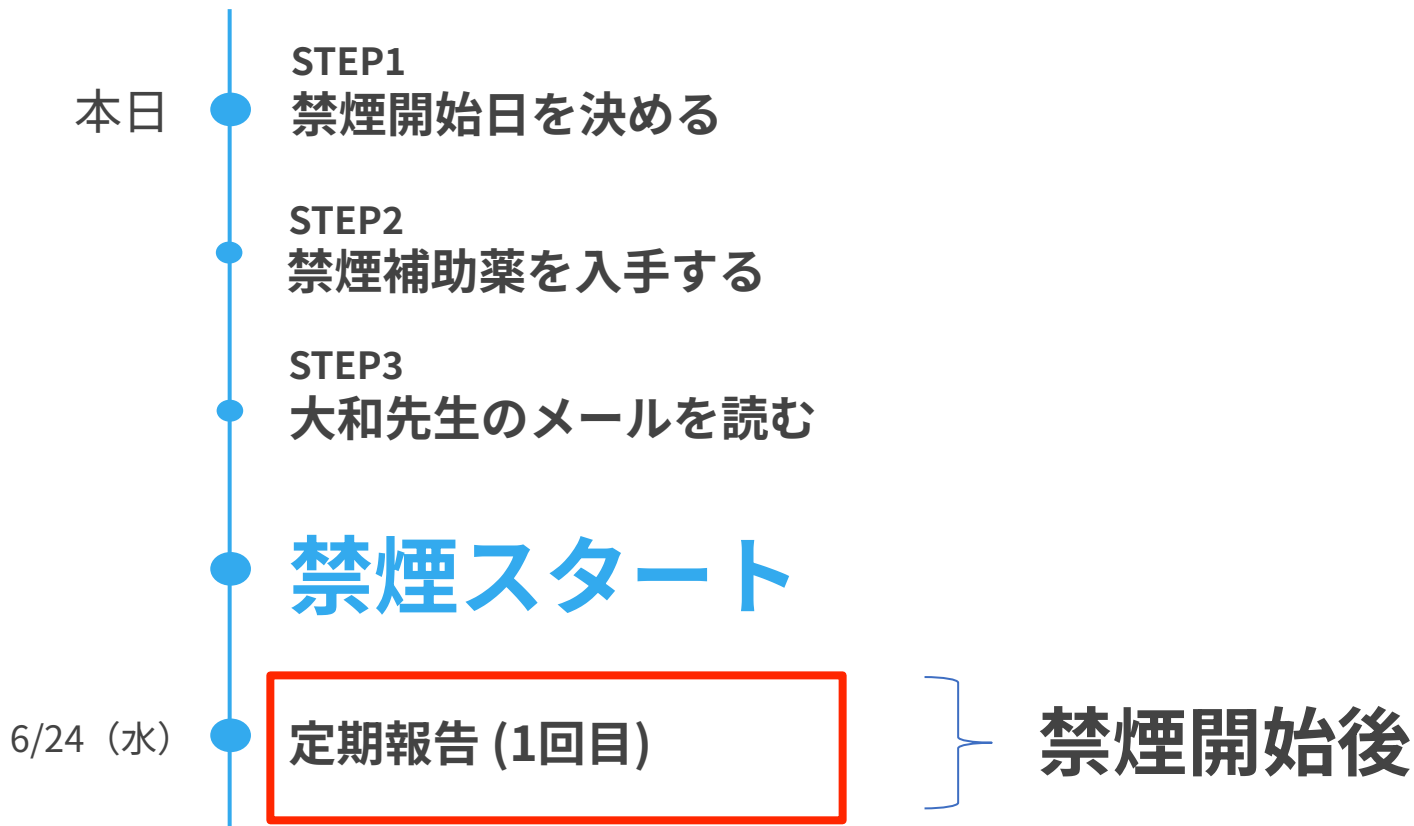
← TWS 2.1

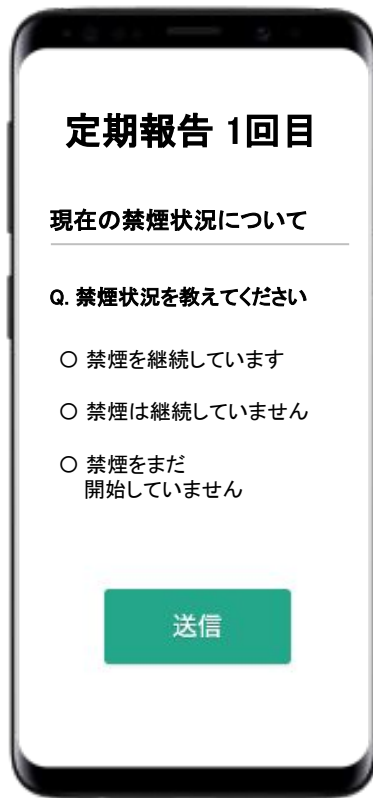
→ PC

← 返信

→ 転送

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

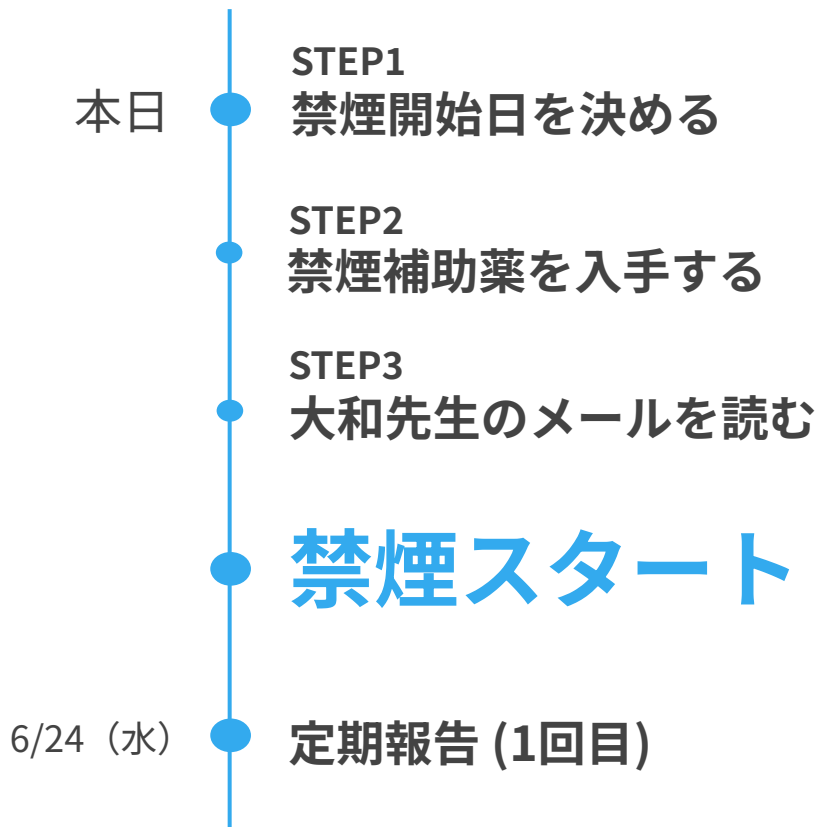


禁煙ができていないから  
ちょっと報告しづらいな・・・



**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👉



## 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**

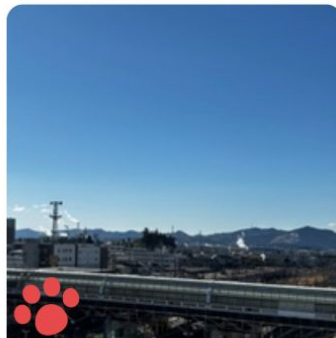
**禁煙スタート**

6/24 (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！

