

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

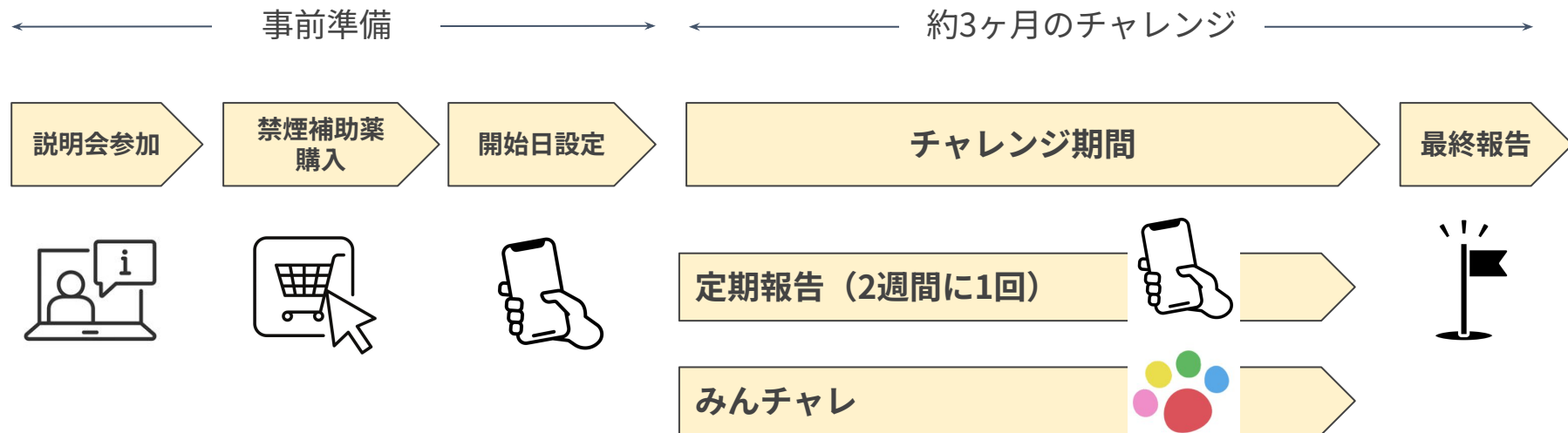


無理なく続ける
コツが身に付く



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 みんなの体験
- ④ 禁煙を始める準備

敵を 知ること & 武器を 知ること



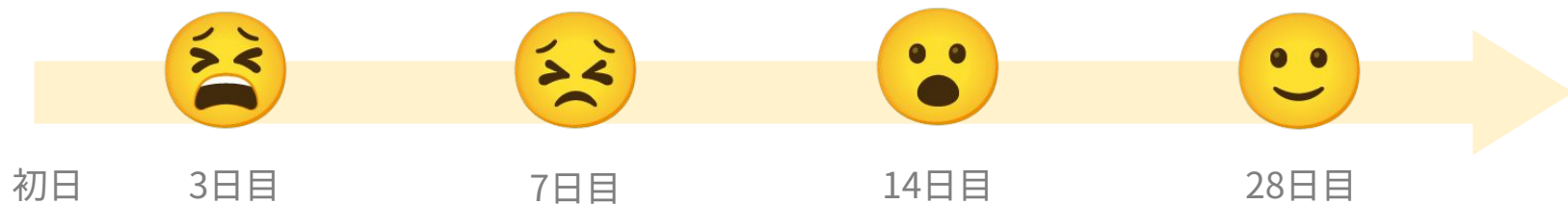
敵を 知ること & 武器を 知ること



**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

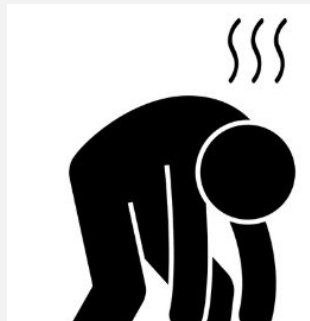


※ニコチンパッチ・ニコチンガムが足りない場合は自費でご購入ください

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
- ピリパリしても出さない
- 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



39.8%

60.4%

告げていない

告げた

②喫煙具を処分した



32.5%

72.0%

処分していない

処分した

③代替行動を知っている



34.4%

65.3%

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 ...

- 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



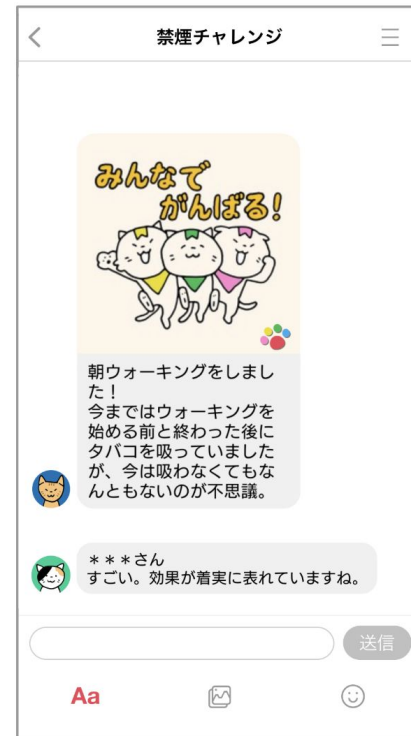


- 離脱症状を抑えるのが大変……
- 吸いたい衝動が出てきてしまう
- 吸いたい気持ちはいつ消えるの？
- 禁煙補助薬に依存してしまいそう
- 眠いのは自分だけ？
- 他に何か方法はないのだろうか？

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

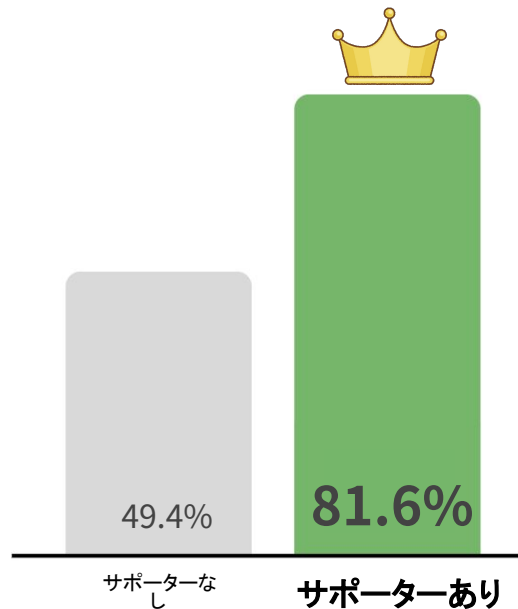
とはいえ、何かきっかけがないと、周囲に宣言しづらい・・・



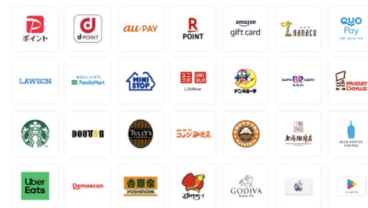
禁煙サポーター制度



身近な人に宣言することで 禁煙の成功率UP！



禁煙チャレンジャー・サポーター両方に
500円分をプレゼント



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。

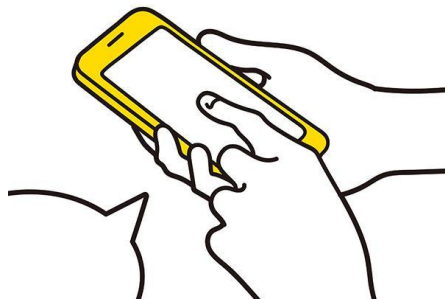
Q. サポーターに自分の禁煙状況は伝わりますか？

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。

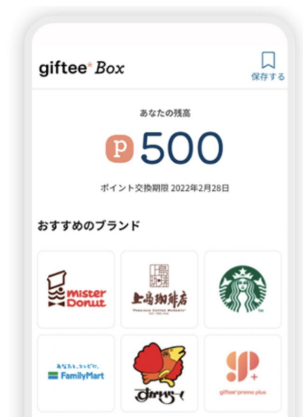
①あなた
サポーターになってほしい人に招待文を送る



②サポーター
送られてきたURLから
サポーター登録



③あなた・サポーター両方
禁煙前祝いがもらえる



※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**10月13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



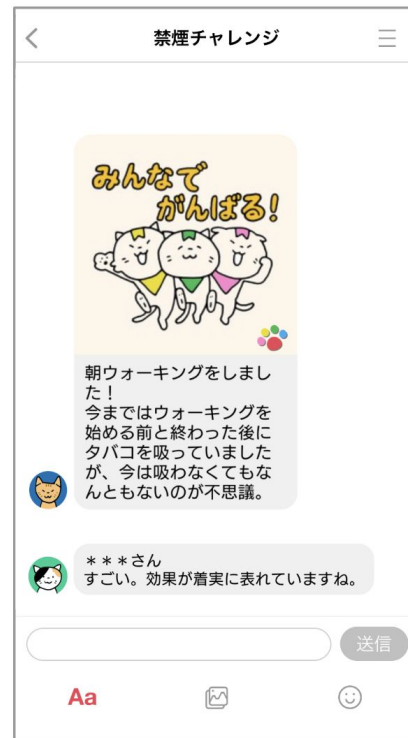
あなたの頑張りを支える

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_ 、。?!

🌐 🎤

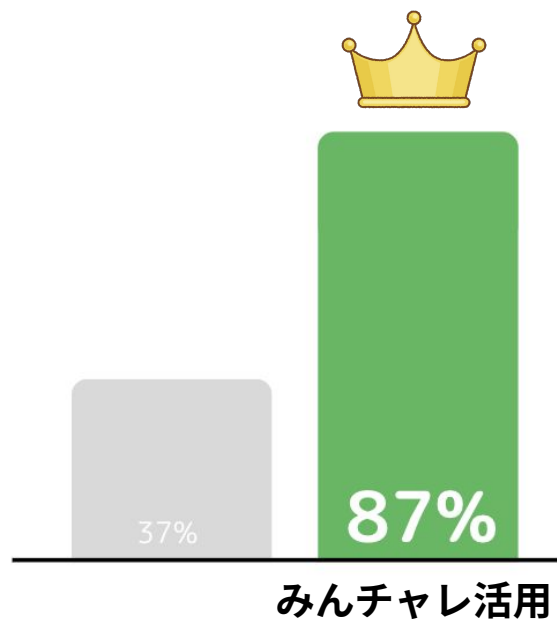
1日1回
「禁煙状況」
を報告

自分のその日の行動を言葉にして振り返る

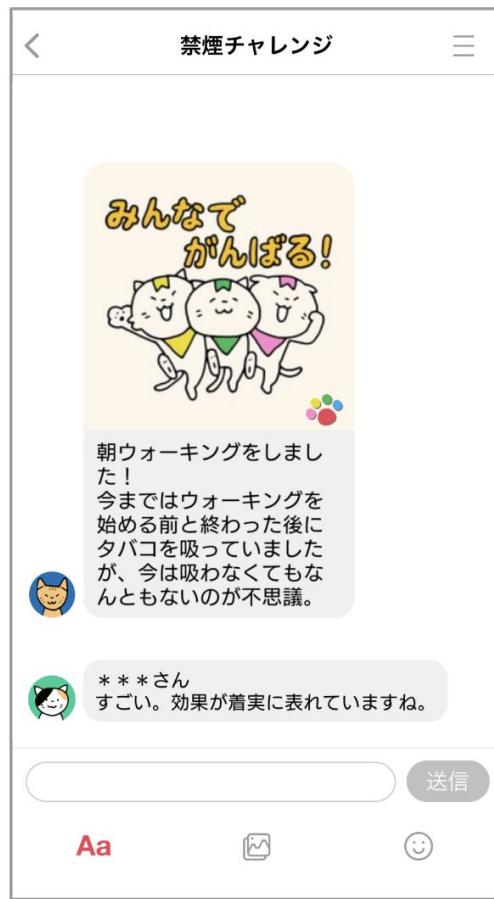


心理学における

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



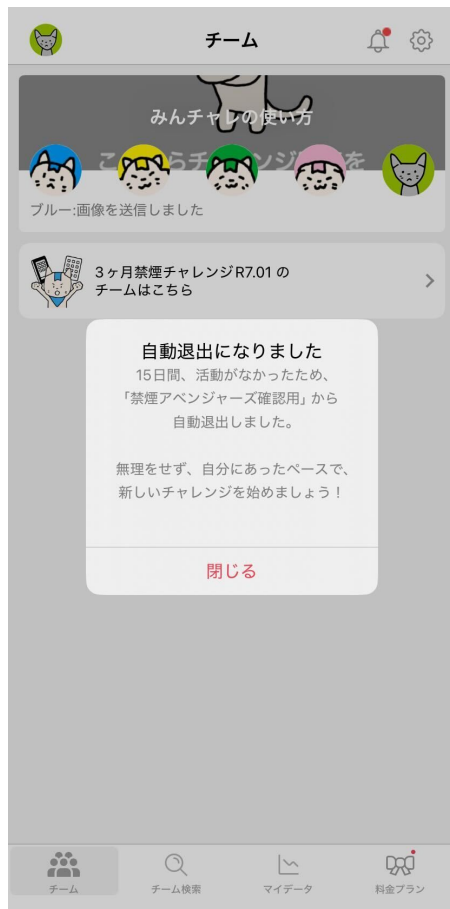
喫煙を想起させることは投稿しない



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

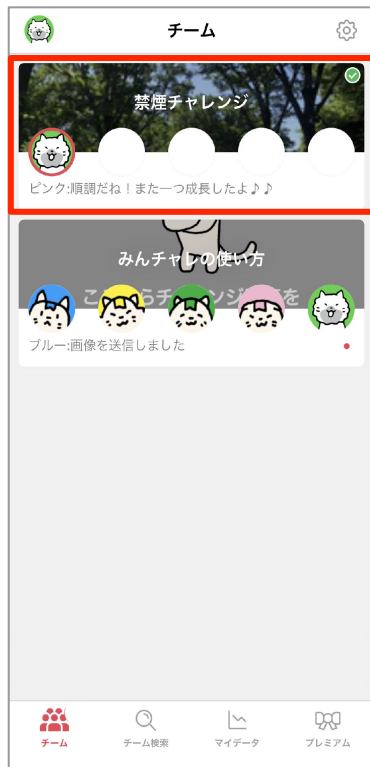
※アプリをインストールする端末で下記のURLをタップしてください

▼あなたのチーム名

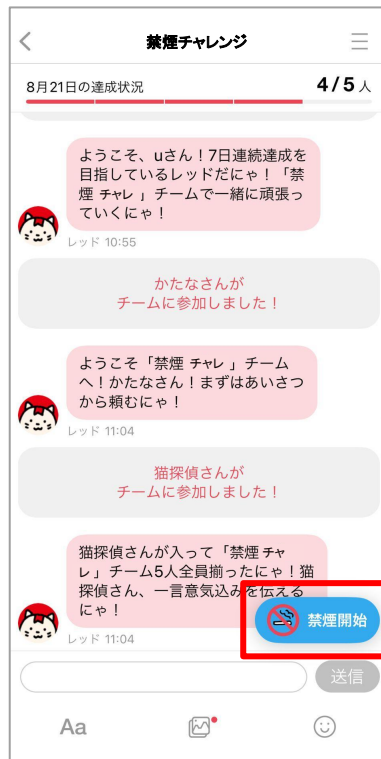
お送りしたメールより、
チーム参加をお願いします



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



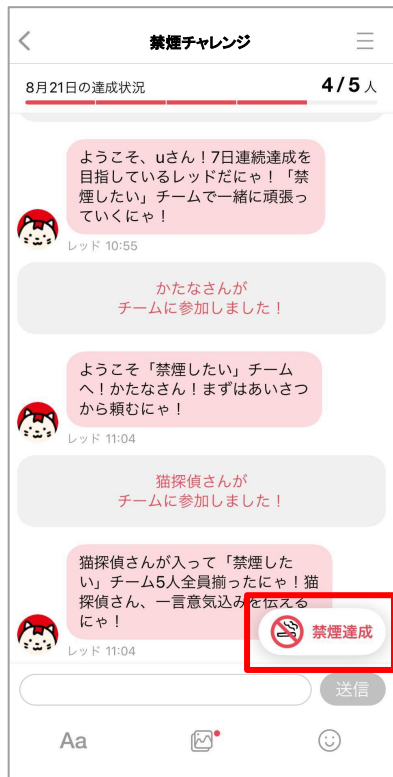
[禁煙をはじめる]
を押す



[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



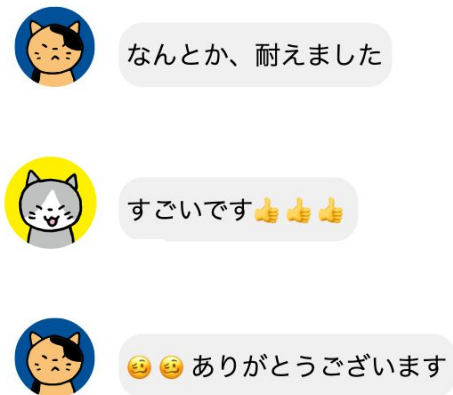
「OKボタン」を押す



スタンプ



コメント

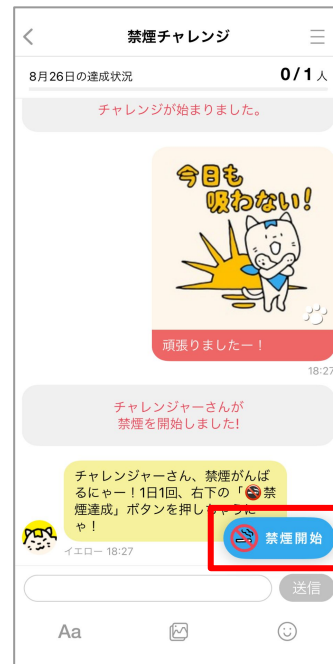


右上の[≡] ボタン
→ [個人設定]を押す

[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



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

ぴーろと

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

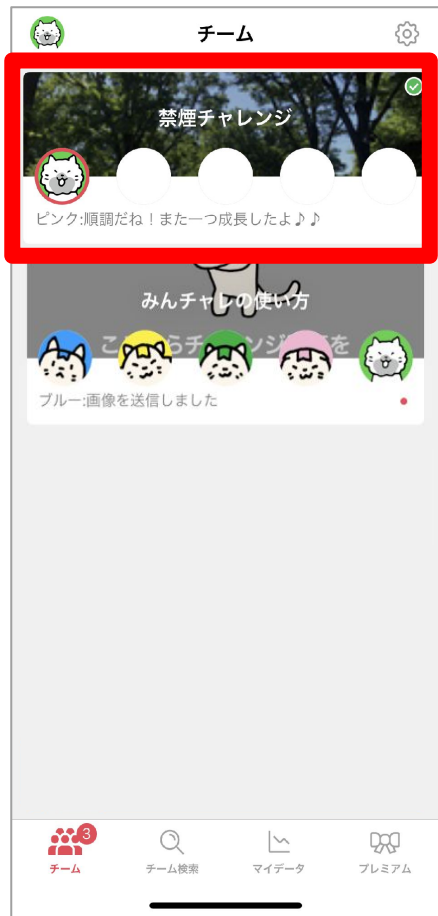
送信

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

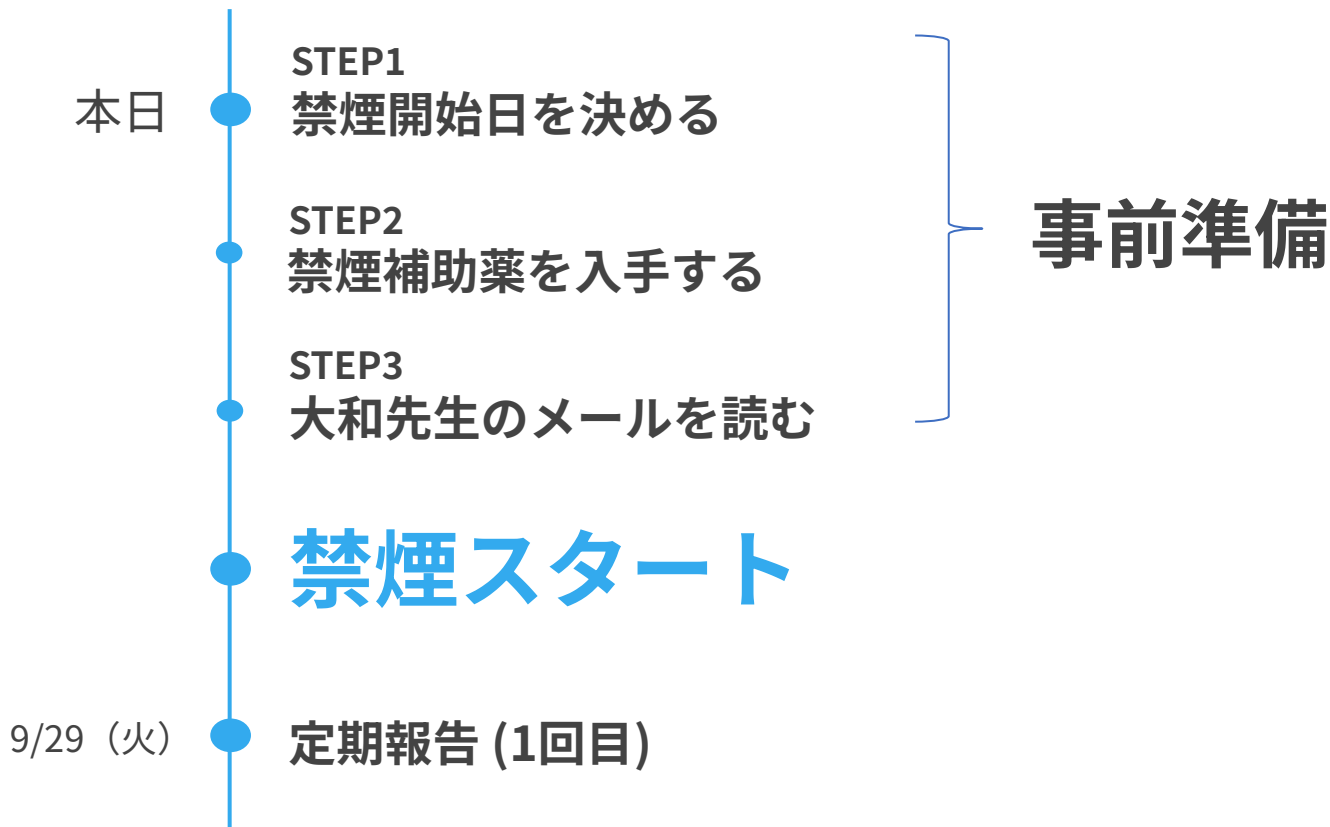
今後、新しいチームにも参加できます

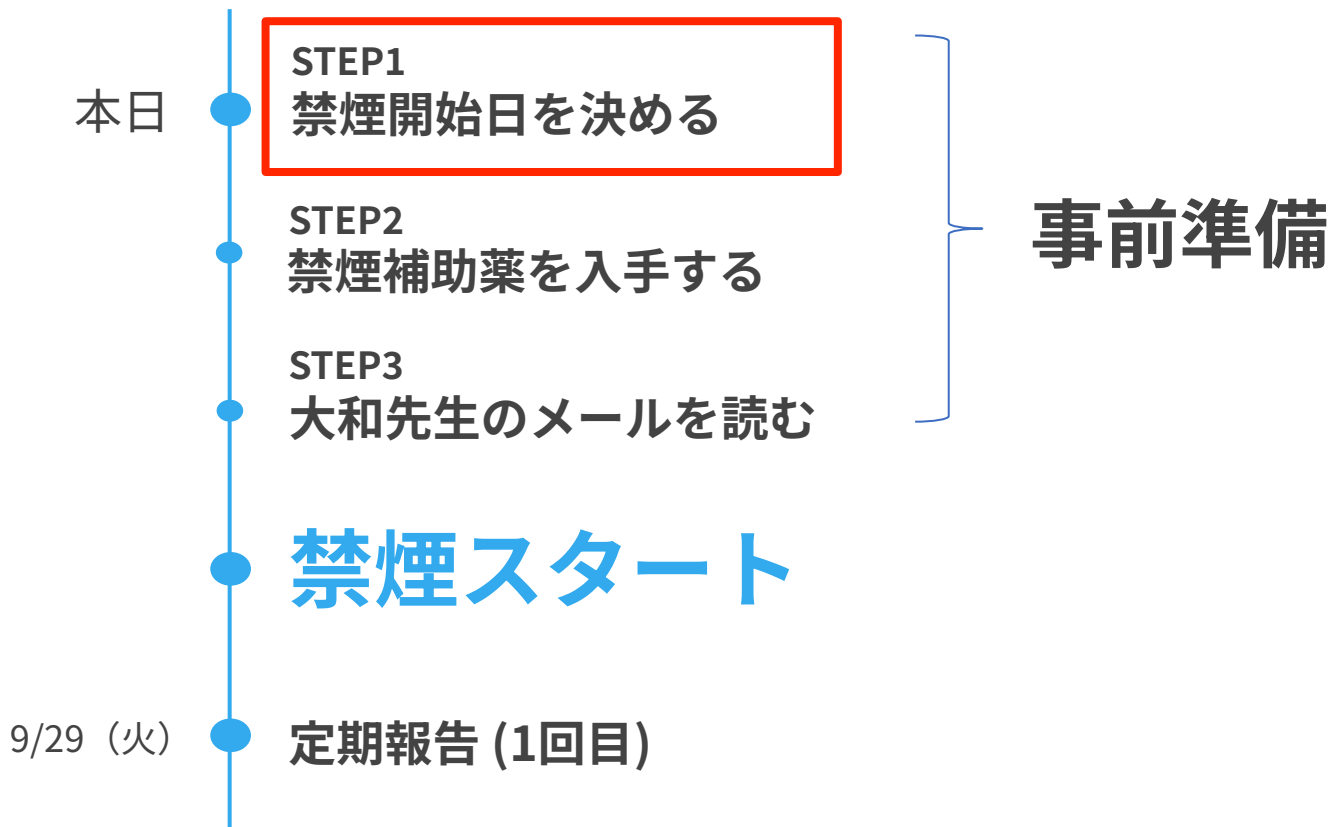
51

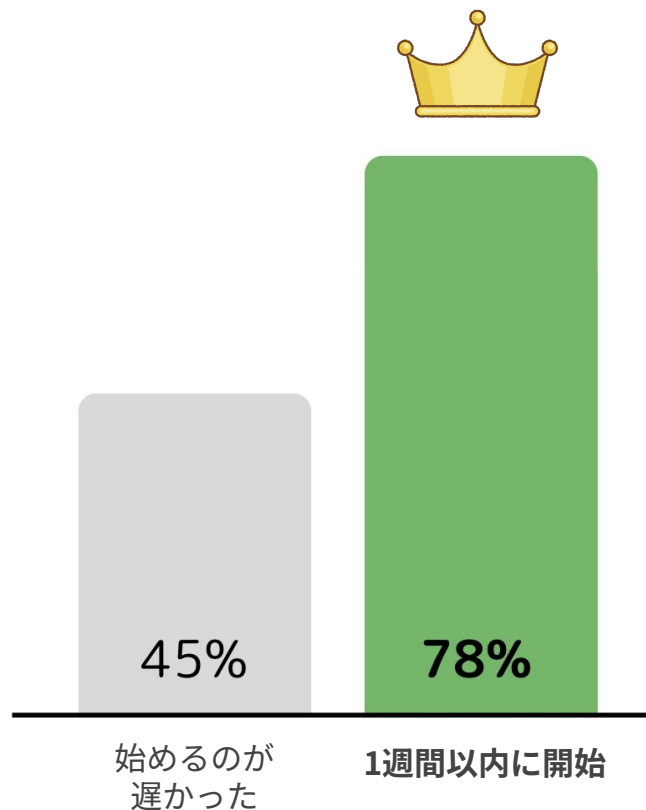


- ① 禁煙への気持ちを高める
- ② 禁煙への自信を高める
- ③ みんなの体験
- ④ 禁煙を始める準備

**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%**

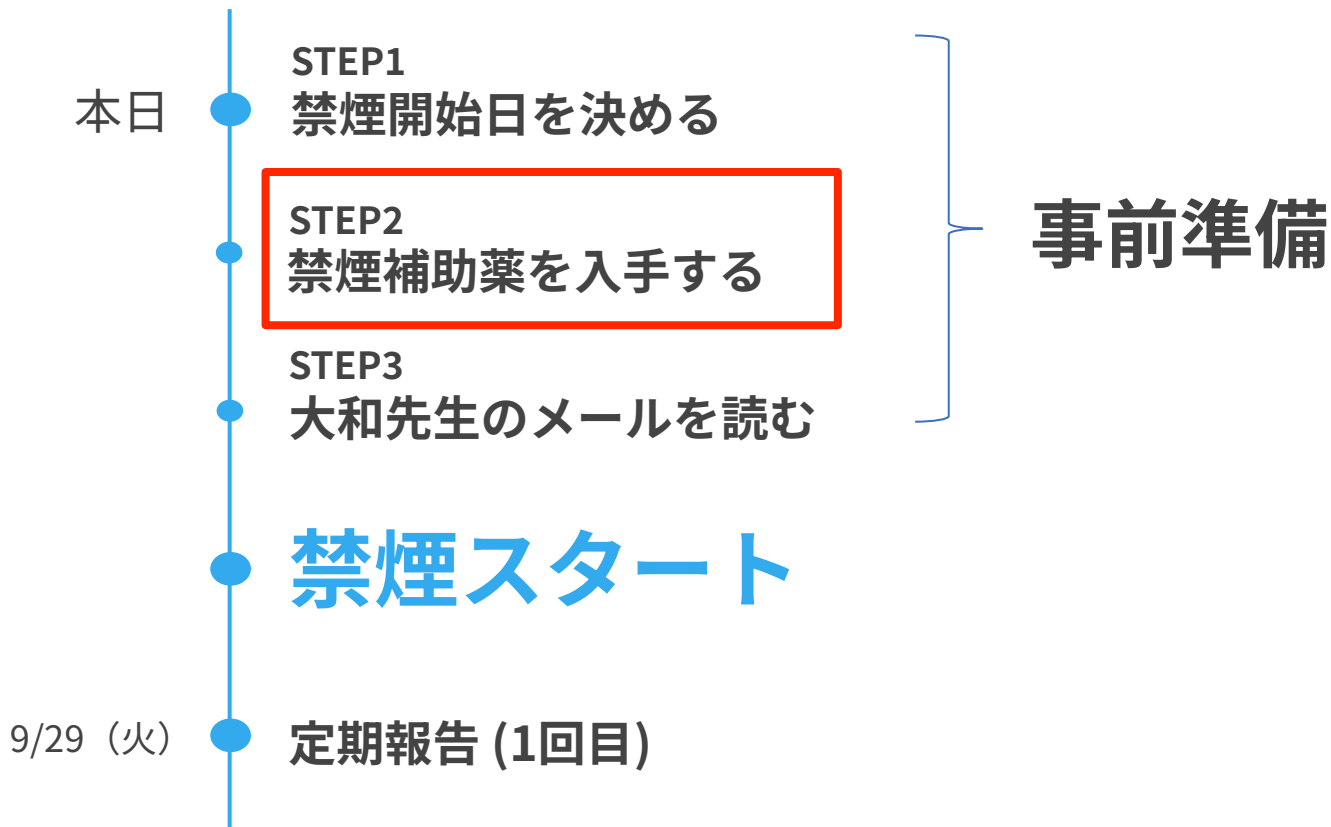


具体的な日にちを決めましょう！

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



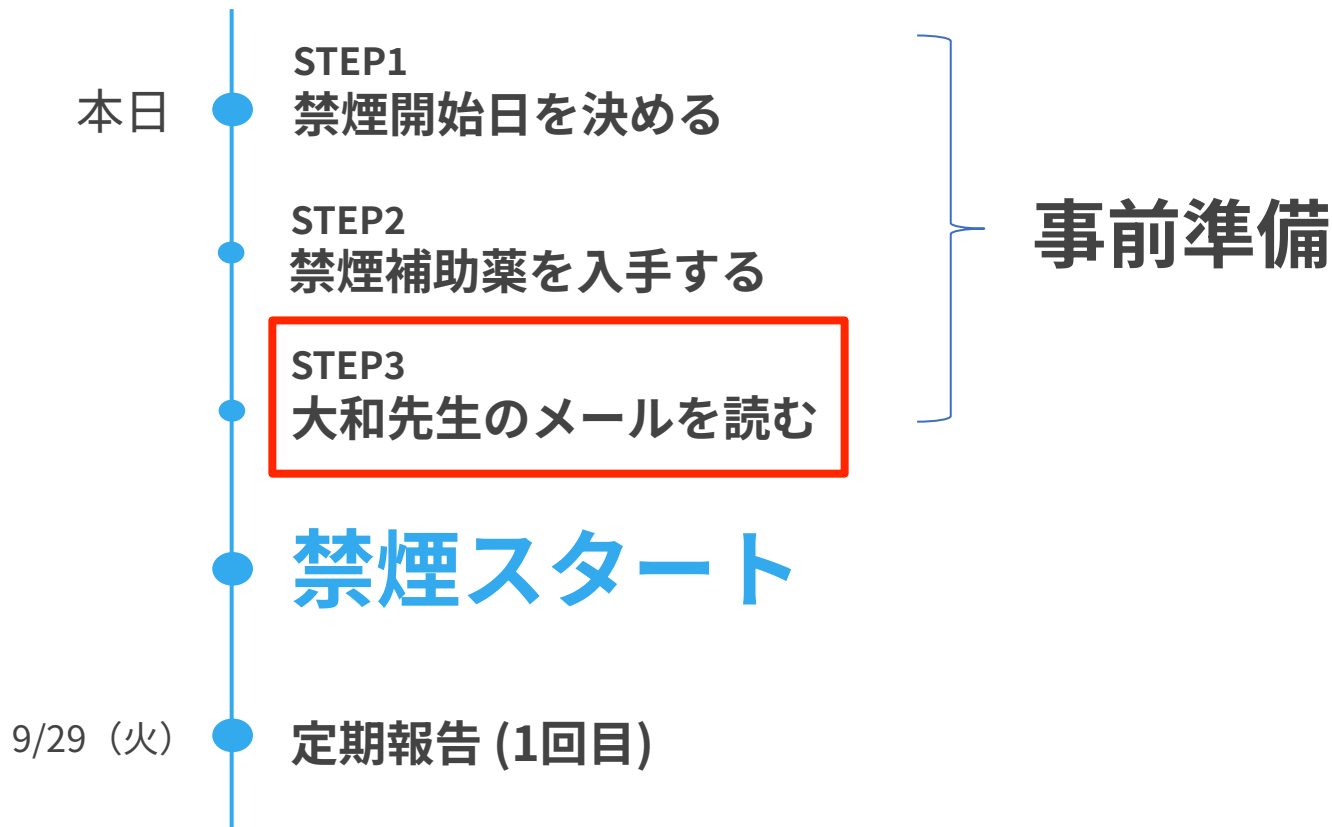
日本調剤オンライン
ストアで注文
(クーポンコードを入力)



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。





【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
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

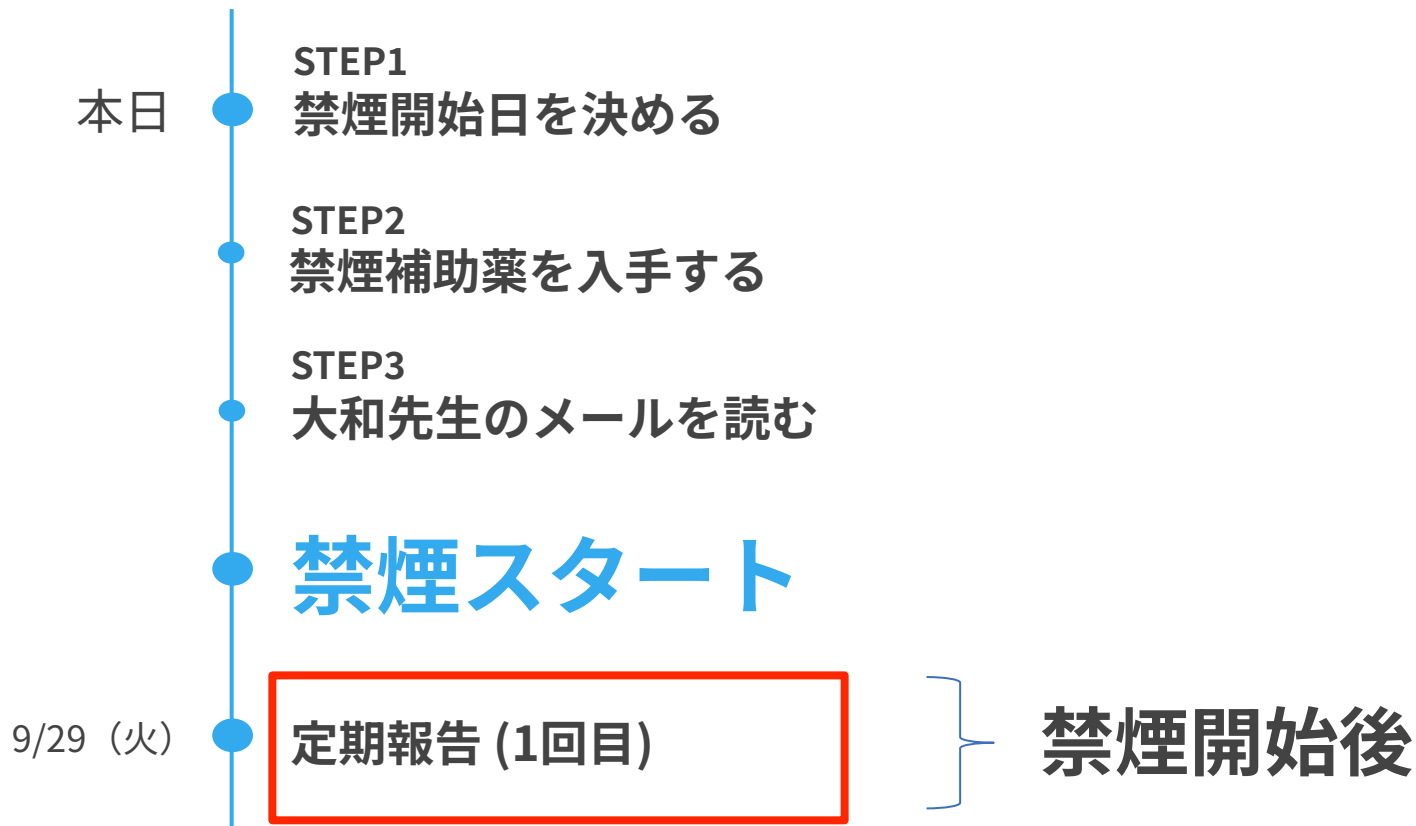
ニコチンの血中濃度は紙巻きもIQOS(アイコス)も8分で最高値

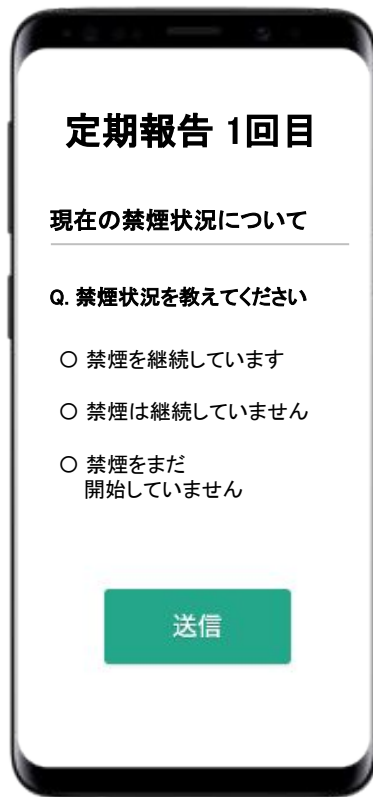


返信

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

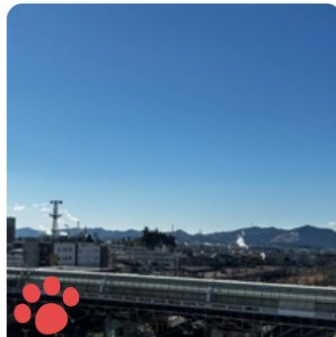
禁煙スタート

9/29 (火)

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！

