

みんチャレ×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 アプリでチームを組み、禁煙仲間とピアサポートで楽しく継続

習慣化アプリ「みんチャレ」を開発するエーテンラボ株式会社（東京都港区 代表取締役CEO：長坂 剛）は、企業・健康保険組合向け「禁煙支援事業」を開始しました。本事業では、みんチャレと禁煙補助薬を組み合わせた新たな禁煙サポートプログラム「みんチャレHealthcare 禁煙」を提供します。1月より通信事業会社、百貨店、電気工事会社、製薬会社、自治体などの5団体が利用を開始しました。従来の禁煙プログラムへの参加率0.4%^{*1}に対し、20倍の8%の参加率を実現しました。今後は全国の企業や健康保険組合に対して展開します。

「みんチャレHealthcare 禁煙」では、企業従業員や健保加入者がみんチャレで5人1組のチームを組みます。参加者全員が一斉に禁煙を開始し、3ヶ月間仲間とチャットで励まし合いながら楽しく禁煙を行います。本プログラムは参加者が禁煙補助薬でニコチン依存による諸症状を緩和するだけでなく、みんチャレを使って5人1組で禁煙の習慣化を目指す、新たな禁煙プログラムです。

当社は今後、喫煙率の低下に貢献することで高騰する医療費の抑制に寄与していきます。そしてみんチャレを通じて、人が仲間の力で行動変容し、健康をコントロールできる社会を目指します。

※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>

■企業・健保向け「禁煙支援事業」を提供開始

近年、企業は健康経営の一環として、喫煙率低下に向けた取り組みが求められています。また、健康保険組合は、医療費高騰の背景から生活習慣病リスクの1つとなる喫煙率を低下させることが急務となっています。しかし、禁煙外来やオンラインで専門家の指導を提供するサービスは少なくとも5回ほどの面談が必要で、現役世代には時間確保が難しく、企業従業員や健保加入者の禁煙プログラム自体への参加率に課題があります。一方、禁煙補助薬を使って一人で禁煙を行う場合は「ニコチン依存の症状が辛い」、「自分以外の身近な喫煙者に喫煙習慣を合わせている」等の理由でなかなか続かず、成功率が課題となっています。

そこで当社は、企業、健康保健組合向けに参加率を向上させるツールの提供も含んだ「禁煙支援事業」を開始しました。本事業では、従業員や健保加入者が時間の制約を受けずに禁煙を開始でき、ニコチン依存症状への対処と、禁煙習慣化のサポートを組み合わせた新たな禁煙サポートプログラム「みんチャレ Healthcare 禁煙」を提供します。本プログラム開発にあたり、禁煙補助薬の提供方法の確立と喫煙者の持つニーズ理解に関して、禁煙補助薬の製薬開発会社から協力を得ました。

みんチャレ HEALTHCARE 禁煙

参加者募集



啓発マンガ等の募集ツール
これなら出来そうと思えて参加率が上がる

+

禁煙継続



×



楽しく禁煙を継続できる
吸いたい気持ちを和らげる

■禁煙補助薬と習慣化アプリを組み合わせた「みんなチャレ Healthcare 禁煙」

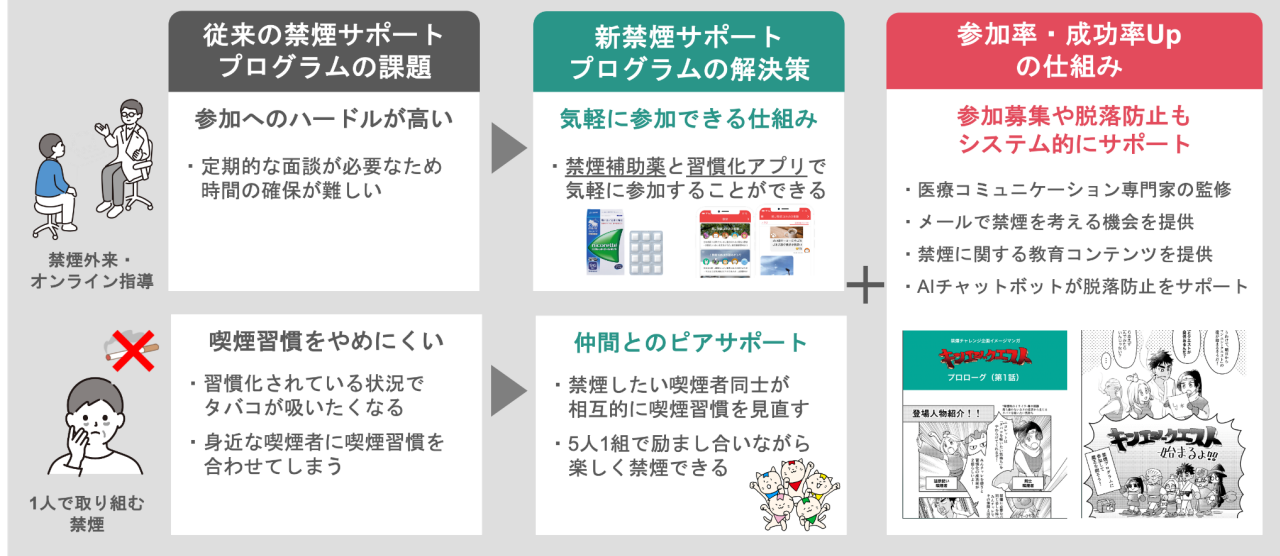
「みんなチャレHealthcare禁煙」は、企業従業員や健保加入者が禁煙補助薬と習慣化アプリ「みんなチャレ」を使って5人1組で禁煙に取り組みます。参加者は禁煙補助薬を使うことで禁煙時のイライラ・集中困難などのニコチン依存による諸症状を緩和します。さらに、みんなチャレを活用して喫煙者同士で同時期に喫煙習慣を見直し、毎日楽しく励まし合いながら禁煙を行います。それにより、従来禁煙が続かない要因の1つであった、食後・飲み会・タバコ仲間との会話時など、習慣化された、喫煙シーンでタバコを吸いたくなる気持ちの克服もサポートします。

また、本プログラムではヘルスコミュニケーション学分野の専門家、奥原剛先生（東京大学大学院医学系研究科 公共健康医学専攻）監修のもと、喫煙者が気軽に参加して禁煙を始めたいくなるようになる仕組みや、プログラム開始後に脱落せず禁煙を継続する仕組みを提供します。1月から開始する企業では、従来の禁煙プログラムへの参加率0.4%に対し、参加率8%を実現しました。

本プログラムを提供することにより、従来の「一人で禁煙補助薬を使用する」あるいは「専門家との面談をする禁煙サービスの活用」以外に、「OTC薬品とデジタルピアサポート^{※2}効果のある習慣化アプリを活用して仲間と楽しく禁煙を目指す」新しい選択肢が生まれます。企業従業員や健保加入者が専門家との面談の時間を確保をすることなく気軽に禁煙にチャレンジでき、専門家の指導を受けると同程度の成功率となることを目指します。

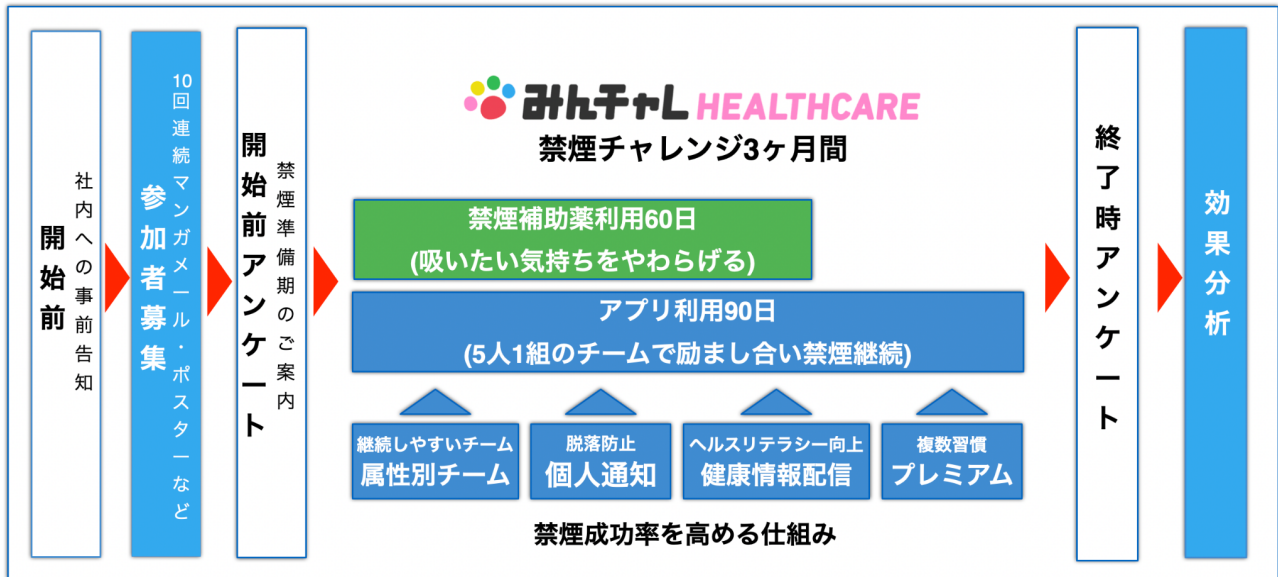
※2 デジタルピアサポート：同じ境遇の仲間がアプリやWebサービスなどのオンラインで交流し、助け合うこと。「ピア」は仲間を、「サポート」は支援を意味している。

「みんなチャレ Healthcare 禁煙」の課題解決シナリオ



■「みんなチャレHealthcare 禁煙」プログラムの内容

- ・対象：参加企業または健康保険組合の「禁煙チャレンジ」の参加者募集へ応募した社員・加入者
- ・内容：
 - ・企業・健保へ参加者募集用のポスターやチラシ、応募フォームなどのツール一式を提供
 - ・参加者向けに連載マンガメールの配信やポスターなどで、喫煙について考える機会の提供
 - ・「禁煙チャレンジ」参加者へニコレット®配送とみんなチャレの利用方法案内メールを配信
 - ・参加者は案内に沿ってみんなチャレの5人1組のチームに参加。
 チームは禁煙の目的別に、家族のために禁煙、健康のために禁煙、節約のために禁煙などの複数パターンがあり、参加者自身が選択する。
 ニコレット®を用いて禁煙時のイライラ・集中困難などの状況を緩和し、みんなチャレのチーム内で禁煙を志す仲間同士、和気あいあいと禁煙を目指す。



■関係者コメント

産電工業株式会社 創造開発企画室 室長 佐藤 貴裕様

当社は社長から喫煙者全員に対して「みんな試してみようよ」と健康促進への姿勢をしっかりと示したうえで参加を募りました。健康経営の施策として良い取り組みのため、地元の電気工事組合の皆様にもお声掛けをしてお参加いただいています。職場の喫煙仲間同士で参加したことで、みんなチャレの外でリアルに声を掛け合って禁煙を継続いただけることを期待しています。

仙台市 総務局人材育成部厚生課

今回、禁煙プログラムへの参加のお声掛けをいただき、仙台市職員向けに募集を行いました。予想以上の応募があり、禁煙に対する関心の高さを感じました。これから参加者による禁煙が一斉に開始されますが、「みんなチャレ」の仲間同士で支えあいながら禁煙成功となることを期待しています。

東京大学大学院医学系研究科 公共健康医学専攻 医療コミュニケーション学 准教授 奥原 剛先生

今回、エーテンラボさんから依頼を受けて、禁煙プログラムの参加募集方法の工夫や、禁煙開始後の離脱防止コメントづくりなどについてアドバイスをしています。禁煙開始後は「アプリ内で禁煙を目指す仲間と一緒に取り組む」こととなります。これまでにない禁煙支援により禁煙成功者が増えることを期待しています。

■習慣化アプリ「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

みんなチャレはダイエットや運動、学習、家事・仕事など、新しい習慣を身につけたい5人1組でチームとなり、チャットで励まし合いながら継続を目指す三日坊主防止アプリです。

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・平均歩数が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」の効果をも日本公衆衛生学会で発表」（2021年11月4日）<http://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000050.000024217.html>

<特徴>

- ・ユーザー数95万人*2021年12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

タイトル	みんチャレ
利用料	<p>無料ユーザー：無料</p>     <p>① 1人ががんばり続けるのはたいへん...</p> <p>② 同じ目標を持つ5人1組のチームに参加!</p> <p>③ 食事や歩数をチームに写真で報告!</p> <p>④ いい習慣で毎日が楽しくなる</p> <p>プレミアムユーザー：1ヶ月プラン 500円/月</p>
配信日	2015年11月6日
公式サイト	https://minchalle.com/
ダウンロードURL	<p>【iOS】 https://itunes.apple.com/jp/app/id1047462806</p> <p>【Android】 https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.sony.minchalle&hl=ja</p> 
公式ブログ	https://minchalle.com/blog/
公式SNS	<p>【Twitter】 https://twitter.com/minchalle</p> <p>【Instagram】 https://www.instagram.com/minchalle.official/</p> <p>【facebook】 https://ja-jp.facebook.com/minchalle/</p>

【会社概要】

社名 : エーテンラボ株式会社
 住所 : 東京都港区六本木7-7-7 TRI-SEVEN ROPPONGI 7F
 代表者 : 代表取締役CEO 長坂 剛
 設立 : 2016年12月21日
 資本金 : 4,800万円
 URL : <https://a10lab.com>

【お問い合わせ先】

エーテンラボ株式会社
 広報/事業開発 担当 横田
 TEL : 03-5422-8396 / 070-4399-5680
 e-mail : pr@a10lab.com