



Gr会社版

自力で卒煙プログラムアンケート結果

2020/5/22

ブリヂストン健康保険組合

Gr会社版 自力で卒煙プログラム概要

- ◆目的：タバコを止めたいと考えている方々への卒煙支援を目的
 - ①禁煙セラピー本（マンガ）を使用し参加のハードルを下げる
 - ②インセンティブを用意し、参加のモチベーションアップを図る
 - ③サポーターと二人三脚で、応援体制を作り、卒煙継続しやすくする
- ◆募集期間：2019年11月1日～12月10日
- ◆開催期間：2020年1月1日～3月31日（90日間）
- ◆対象者：BSグループ被保険者の喫煙者で、薬を使わずにタバコをやめたい希望者。
先着200名
- ◆サポーター：対象者をサポートする方（上司・同僚・家族子ども・孫・友人等誰でもOK）
- ◆参加費：無料
- ◆インセンティブ：3か月後に卒煙達成した場合には、申込者＋サポーターにQUOカード（1000円分）。PEPUP登録者は、さらに追加で500ptプレゼント。
さらに卒煙達成者の中から、抽選で3組に『1万円の賞品券』が当たる。



アンケート結果

プログラム結果

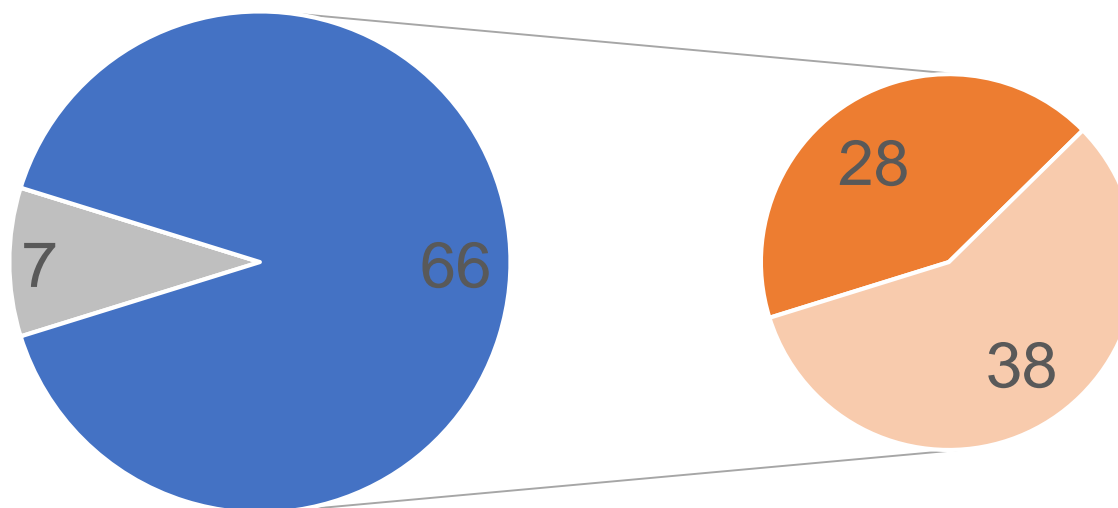
参加者：73名

3か月間卒煙達成者：28名（達成率38.4%）

アンケート回答者数：66名（回収率90.4%）

内1名は事情有りアンケート未提出

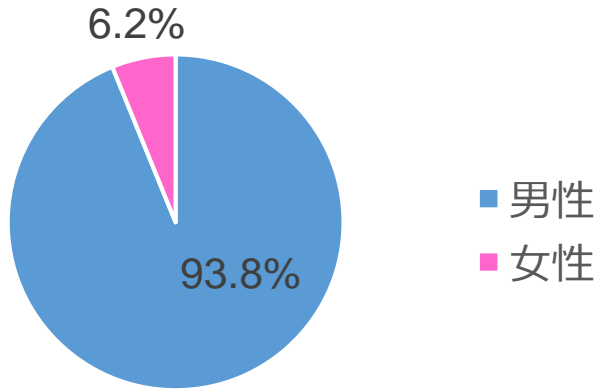
第1回 自力で卒煙プログラム結果



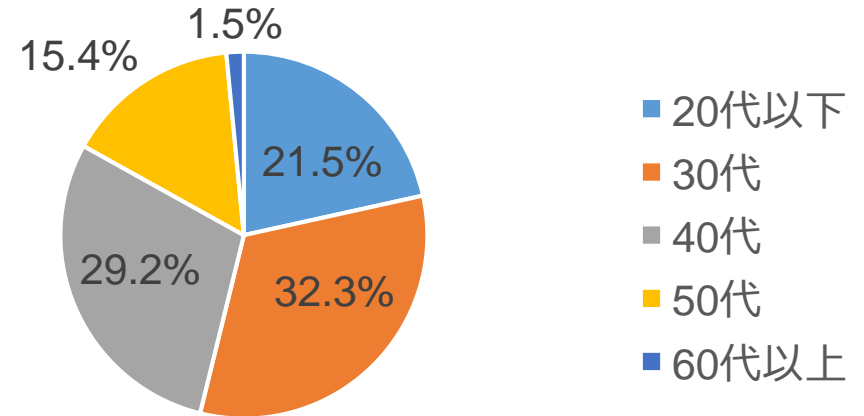
■ 未回答者 ■ 達成者 ■ 未達成者

アンケート結果（65名分） 属性

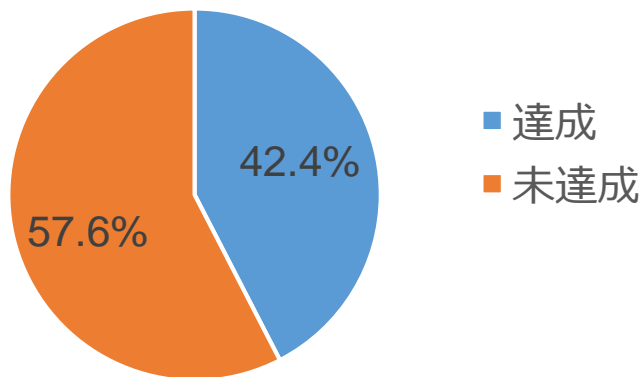
性別



年代



アンケート回答者中の
卒煙達成度

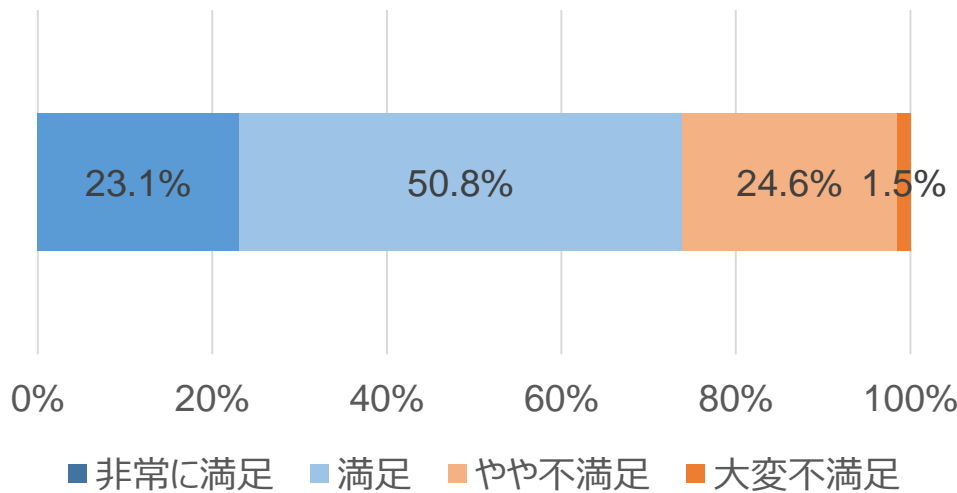


参加グループ会社

参加グループ会社	参加者	達成者
ブリヂストンBRM(株)	43	13
BTJグループ	11	5
ブリヂストン化工品ジャパン(株)	10	4
ブリヂストン物流(株)	3	3
ブリヂストンプラントエンジニアリング(株)	1	1
旭カーボン(株)	1	1
ブリヂストンエラストック(株)	1	0
ブリヂストンスポーツアリーナ(株)	1	0
ブリヂストンチャレンジド(株)	1	0
ブリヂストンモーターサイクルタイヤ(株)	1	1
計	73	28

アンケート結果 満足度（全体）

プログラム満足度



不満足理由（抜粋）

- 本を読むだけでは難しい
- 最後は個人の我慢できるかが重要でした
- 達成できなかったこと、まだ吸える環境であること
- 精神的に悪い
- 途中までは頑張れたが、後半は吸ってしまった為、満足とは言えませんでした

他（16名がコメント）

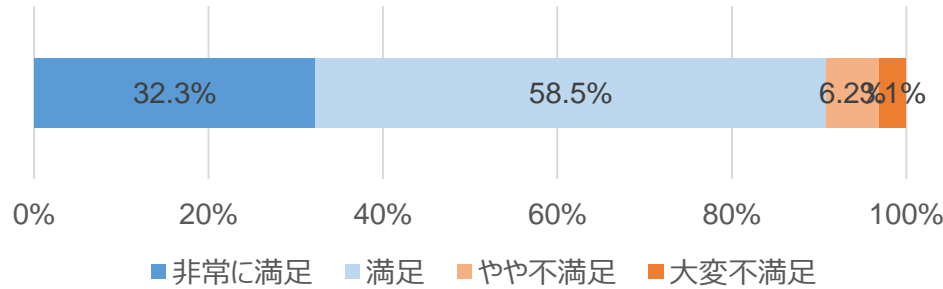
満足理由（抜粋）

- 病院に頼らずとも、意識を変えるだけでタバコを止められたから
- 漫画の本を読むだけで禁煙できたので
- 子供と参加出来て、コミュニケーションの一つになった。
- 思った以上に苦労することなく卒煙することができたから
- 喫煙に費やしていた時間を孫や趣味に向けることができ、生活が充実している
- 卒煙に対して本気で考えるきっかけになった 出来たから
- 途中で吸ってしまったが、いい経験できた
- チャレンジした事がよかった
- 卒煙はできなかったが、本数が少なくなり卒煙できそうだからです。
- 無駄なお金が減った
- 自力でできると思っていたので、タイミング良い企画に助けられました

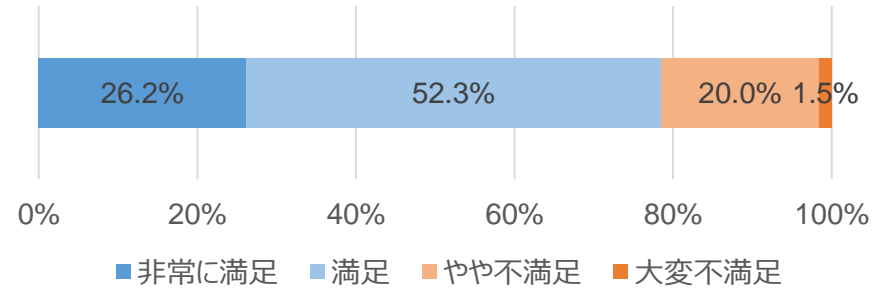
他（40名がコメント）

アンケート結果 各項目満足度①～⑥

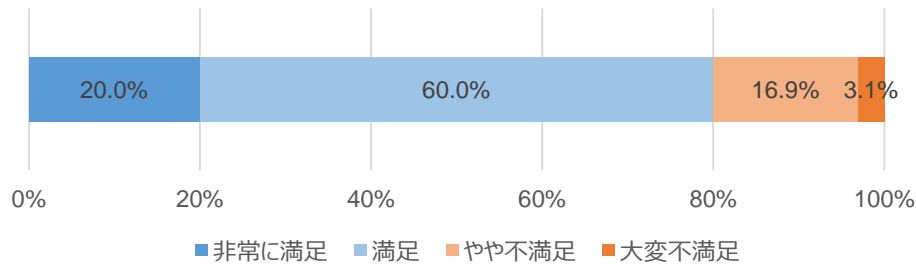
①参加のしやすさ



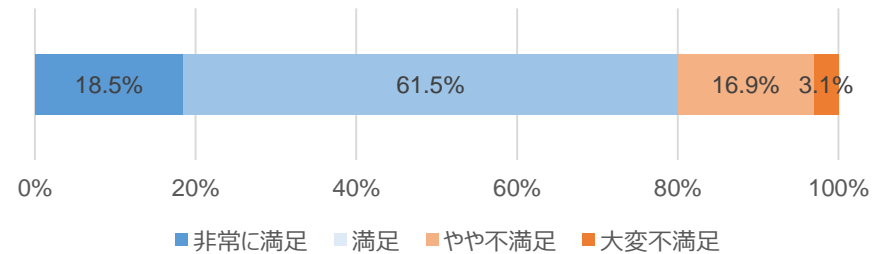
②サポーターと二人三脚



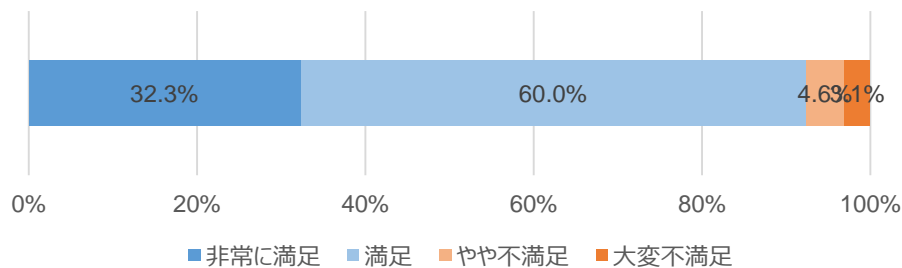
③マンガを利用したのチャレンジ



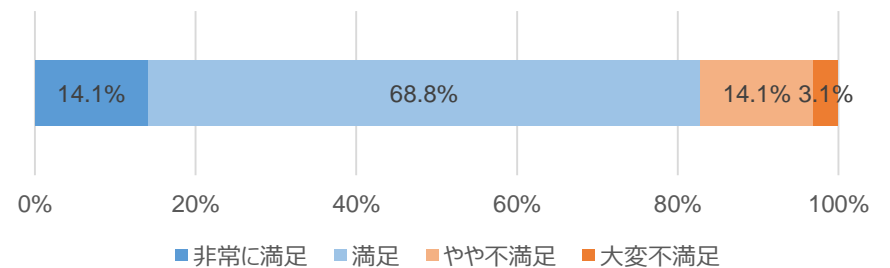
④卒煙手帳やサポーターマニュアル



⑤インセンティブをもらえること



⑥毎月のフォローメール

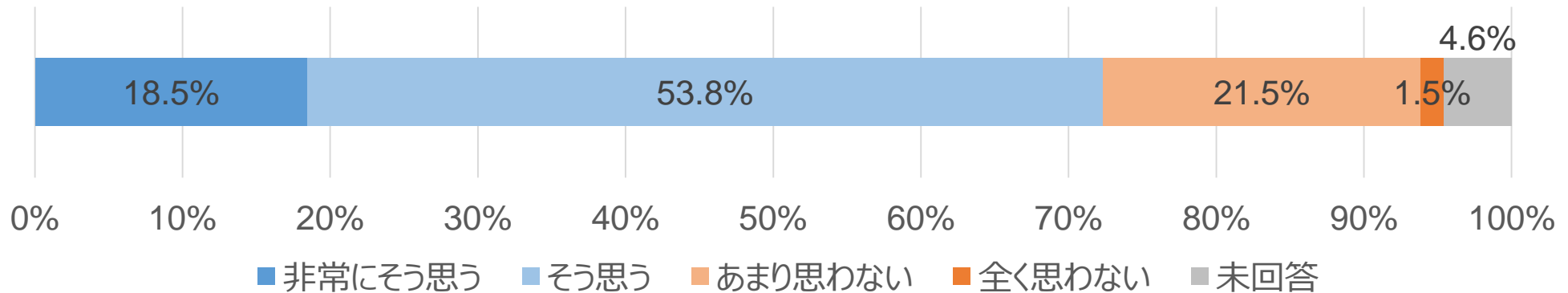


アンケート結果 満足度 ⑦その他意見

- ・マンガは参加しなかった喫煙者に読ませました
- ・自分でもビックリするくらい、簡単にやめました
- ・無理なく進められるプログラムで自分には合っていた
- ・今回のプログラムの成功率が知りたいです
- ・本数は減ったが卒煙は無理だった
- ・他人から強制されてのチャレンジは達成感が乏しいと思うが、自らの意思で開始したこともあり、達成感が大きい
- ・1人でタバコをやめるのは難しいが、サポートがあれば意識が変わることが分かった
- ・タバコをやめたい気持ちもなく参加しましたが、現状禁煙に成功しています。チャレンジして良かったです。
- ・賞品はチャレンジの主目的ではないと思いましたが、⑤は「満足」とさせて頂きました。また、賞品自体を否定するものではありませんが、達成者には健康グッズを贈呈するのの一つかなと思いました。
- ・今回の卒煙チャレンジは押し付け感がなく、気軽に参加でき、プレッシャーも無く良かった。
- ・体重が2kgくらい増えた（笑）
- ・大変でした
- ・もう少しきっかけになる物があれば良い
- ・なかなか禁煙できなかった自分を後押ししてくれました
- ・賞品がもらえる点はいいことだと思っています
- ・近いうちに卒煙するように体質作りをする
- ・人によるが、サポーターは不要
- ・簡単に卒煙できると思っていたが、なかなか難しい
- ・今回のチャレンジにて、3月の頭にチャレンジ失敗してしまいました。
- ・今回はダメでしたがGWに再チャレンジしてみます。
- ・一人で禁煙をしているんじゃないと思うと頑張れたので、大変良い機会でした。
- ・会社からバックアップを受けるのは心強いです。今後も継続頂きたいです。
- ・マンガ本に出てくる人は、実際の私や私の周りの人で、言っていることが核心をついてくるので、マンガ本を読むだけでタバコをやめる決心がついた

アンケート結果

他の喫煙者にもおすすめできるか？



次回プログラムへ参加する人への応援コメント（一部ご紹介）

是非仲間を誘ってみてください。きっと喜ばれます

タバコを吸える場所も限られており、吸いたいのにな吸えない・吸っていても気が引ける思いをするなら、思い切ってやめた方が良いと思います。タバコが止められた後、タバコに依存する人が逆に可哀そうに思えてきますよ。

喫煙歴20年の私が、初禁煙に挑戦して成功しました。風邪をひき、気管支炎になってもタバコを吸っていた自分が禁煙できました。漫画を読んで、喫煙がいかに無駄なものかを理解できれば、禁煙するのも楽になるかと思えます。サポーターの方に励ましを受ければ苦しみも半減します。万が一禁煙に失敗しても、失うものは何ともありません。ぜひ禁煙にチャレンジしてみてください。

無理なく進められるプログラムですので、あまり気負わずにチャレンジしてください

- ①持ち物が減り、火の心配をしなくても良い。身体も軽く咳も出ない。今まで、1時間以上使っていたタバコタイムが業務に回せて、帰宅時間が早くなった。
- ②たばこ代を自分のご褒美としてゴルフ道具買い替えの先行投資及びラウンド数の増加等いいことづくめです。自分の意志で卒煙を始めて下さい。応援します。

卒煙にチャレンジするには勇気と覚悟が必要だと思っていましたが、本プログラムを通して「それでもない」と感じました。今回配布された「禁煙セラピー」では、「吸うのを我慢するのではなく、吸う必要が無いから吸わない」との考え方に共感し、思った以上に楽に卒煙できました。喫煙者はどうしても「禁煙＝我慢」と考えがちですが、「禁煙セラピー」はこの考えを払拭するきっかけになり、気持ちの持ちようが重要だということが分かりました。私はこの本を「禁煙のバイブル」として今後も大切に保管しようと思います。私の場合は禁煙してから考え方が変わったのではなく、禁煙セラピーで考え方を变更后からチャレンジできたことが成功の最大の要因であったように思います。また、本プログラムではサポーターの存在も大きく、心の支えとなりました。喫煙者の方々には、「失敗したらまたチャレンジすれば良い」という気持ちで、あまり構えることなく、気楽に、出来るだけ多くの方々にチャレンジして欲しいと思います。

卒煙した方が良い事がたくさんあります

卒煙して体にもお財布にも優しくなりましょう

我慢しないで、ストレスなく、禁煙にチャレンジでき、非常に継続しやすかったです。またマンガを読むだけで良いので、非常に取り組みやすかったです。

煙草と喫煙について、どんなものなのか、体への影響等を再認識するだけで、簡単に煙草を手放すことができると思います。とは言っても吸いたい気持ちが出てくるのも事実であります。その気持ちを払拭する、喫煙よりも優先する事をつくる、見つける事がポイントになると思います。健康な体で人生を謳歌できる様に、また家族の為に体に良くない物をひとつ取り除きましょう。

子供がまだ小学生なので健康の為に禁煙しました。家族のことを考えたら意外と楽に禁煙できました。皆さんも目的があれば禁煙できます。頑張ってください

禁煙への意識が上がる、又、吸わない人への配慮を考えるようになるので、禁煙へのステップになると思います。

大切なのは自分の気持ちなので、本に書いているデメリットをしっかりと頭に入れる。禁煙が進む中で吸いたい気持ちを抑えるのも大変なので、呪縛から逃れて楽になります。

私もそうですが、何度もやめることに失敗している皆さんも、この卒煙チャレンジならば必ず達成できると思います。欲しいなあ、いいなあと思う事もありますが、いつも持ち歩いたり、喫煙所を探したりしなくて良くなるので、結果的にはストレスなく生活できますよ！

他 (56名がコメント)

アンケート結果 その他の意見・自由記載（全員分）

- ・この卒煙プログラムをきっかけに完全に卒煙できました（過去に何度か卒煙に挑戦し、失敗したお酒の席でも、たばこを吸いたくなくなることがなくなりました）。ありがとうございました。
- ・禁煙することが出来ました。自分が一番驚いています。
- ・海外出張を機に新型コロナ感染拡大の前から卒煙に取り組み、咳も出なくなり完璧なタイミングでのチャレンジであった。加えて、趣味の先行投資もできて本当にいいことづくめ。適度な頻度でフォローして頂いたサポーターの方々に感謝しています。
- ・これからも色々な企画を楽しみにしています。ありがとうございました。
- ・今まで言い訳ばかりを探し、禁煙を勧める回りの声に一切耳を傾けなかった過去の自分を振り返ると、今回のチャレンジを通して生まれ変わったような思いです。また、これまで禁煙を勧めてくれた方々に対しては、本当に申し訳なかったなと思います。今は、公約であったアクセサリーをサポーターである妻と一緒に買いに行くことが何よりの楽しみです。私は、卒煙のきっかけとして健康増進法改定の2020年4月がベストと考え、今回のプログラムに参加しました。社内でも4月からは就業時間内の禁煙が実施され、タバコを我慢しながら仕事をされている方もいらっしゃるかと思いますが、窮屈な思いをされている方にこそ卒煙チャレンジして欲しいと思います。第2回以降の卒煙チャレンジプログラムが定期的開催され、より多くの方々が卒煙達成されることを心から願っています。
- ・今回「卒煙プログラム」のご案内、参加させて頂き、見事に卒煙することができました。ありがとうございました。関係頂いた皆様に感謝！
- ・今回この様なチャレンジを企画して頂きありがとうございました。
- ・禁煙外来を補助してほしい
- ・喫煙場所をなくす様にすると良いと思います
- ・禁煙できました。ありがとうございます！
- ・今回失敗してしまいましたが、卒煙に向けて改めてチャレンジします
- ・タバコを買わなくてよいので、孫ちゃんにおもちゃを買ってあげました

