

有識者会議

「おおさかチャチャッと卒煙」のご報告

資料 事業結果報告

アジェンダ

1. プログラム実施結果
2. プログラム終了後アンケート

アジェンダ

1. プログラム実施結果
2. プログラム終了後アンケート

累計および年度別アプリダウンロード、登録、契約、面談実施状況

累計および年度別にアプリダウンロード、登録、契約、各回の面談を行った人数は以下の通りだった。

	全期間		2023年度		2024年度		2025年度	
	人数	転換率	人数	転換率	人数	転換率	人数	転換率
アプリDL	3,958	-	720	-	2,467	-	771	-
アプリ登録	3,395	85.8%	566	78.6%	2,175	88.2%	654	84.8%
初回面談実施	2,385	60.3%	365	50.7%	1,462	59.3%	558	72.4%
新規プログラム契約	2,306	58.3%	350	48.6%	1,396	56.6%	560	72.6%
2回目面談実施	2,010		274		1,176		560	
3回目面談実施	1,770		206		973		591	
4回目面談実施	1,569		134		762		673	
5回目面談実施	1,421		75		598		748	
最終面談実施	1,228		3		343		882	

※転換率はアプリダウンロード数で各指標を除いた値

年度別アプリダウンロード後の進捗

年度別に、アプリをダウンロードした方がその後、アプリ登録・契約・各回面談へどの程度進んだかを以下の通りに整理した。

	全期間		2023年度		2024年度		2025年度	
	人数	転換率	人数	転換率	人数	転換率	人数	転換率
アプリDL	3,958	-	720	-	2,467	-	771	-
アプリ登録	3,395	85.8%	575	79.9%	2,176	88.2%	644	83.5%
初回面談実施	2,385	60.3%	385	53.5%	1,538	62.3%	462	59.9%
新規プログラム契約	2,306	58.3%	374	51.9%	1,487	60.3%	445	57.7%
2回目面談実施	2,010		320		1,303		387	
3回目面談実施	1,770		274		1,151		345	
4回目面談実施	1,569		234		1,025		310	
5回目面談実施	1,421		203		932		286	
最終面談実施	1,228		161		811		256	

※転換率はアプリダウンロード数で各指標を除いた値

契約者における2か月後および6か月後評価

		2か月後評価		6か月後評価（唾液検査）		6か月後評価（口頭確認）	
契約者人数		2,306 人					
評価成績	成功	1,137 人	49.3 %	872 人	37.8 %	892 人	38.7 %
	失敗	430 人	18.6 %	356 人	15.4 %	336 人	14.6 %
	不明*	739 人	32.0 %	1,078 人	46.7 %	1,078 人	46.7 %
* (再掲内訳)	確認できず	613 人	82.9 %	211 人	19.6 %	211 人	19.6 %
	解約	5 人	0.7 %	21 人	1.9 %	21 人	1.9 %
	途中離脱	121 人	16.4 %	846 人	78.5 %	846 人	78.5 %

評価成績の定義

	2か月後評価	6か月後評価（唾液検査）	6か月後評価（口頭確認）
成功	4回目面談において指導員から利用者に対して口頭にて、面談日を除く過去4週間禁煙できており、面談日も禁煙継続中であることを確認できた場合	最終面談において指導員から利用者に対して口頭にて、面談日を除く4週間禁煙できており面談日も禁煙継続中であることを確認できたうえで、コチニン検査で禁煙中であることを確認できた	最終面談において指導員から利用者に対して口頭にて、面談日を除く4週間禁煙できており面談日も禁煙継続中であることを確認できた場合
失敗	4回目面談において禁煙状況が把握できたが、上記2か月後評価にて「成功」にあてはまらない人	最終面談において禁煙状況が把握できたが、上記6ヶ月後評価にて「成功」にあてはまらない人	最終面談において禁煙状況が把握できたが、上記6ヶ月後評価にて「成功」にあてはまらない人
不明	「確認できず」・「解約」・「途中離脱」いずれかの理由により4回目面談未実施の方	「確認できず」・「解約」・「途中離脱」いずれかの理由により最終面談未実施の方	「確認できず」・「解約」・「途中離脱」いずれかの理由により最終面談未実施の方

性別、年齢階級別卒煙状況

性別、年齢階級別の卒煙状況は以下の通りだった。なお、卒煙成否は 6か月後の唾液検査の結果に基づく。

	卒煙成功	卒煙失敗	確認できず	解約	途中離脱	総計
男性	593 (38.5%)	230 (14.9%)	140 (9.1%)	13 (0.8%)	563 (36.6%)	1,539 (100.0%)
女性	279 (36.4%)	126 (16.4%)	71 (9.3%)	8 (1.0%)	283 (36.9%)	767 (100.0%)
総計	872 (37.8%)	356 (15.4%)	211 (9.2%)	21 (0.9%)	846 (36.7%)	2,306 (100.0%)

	卒煙成功	卒煙失敗	確認できず	解約	途中離脱	総計
34歳以下	123 (24.8%)	48 (9.7%)	58 (11.7%)	7 (1.4%)	260 (52.4%)	496 (100.0%)
35～39歳	137 (36.1%)	58 (15.3%)	27 (7.1%)	4 (1.1%)	153 (40.4%)	379 (100.0%)
40～49歳	298 (39.0%)	129 (16.9%)	59 (7.7%)	4 (0.5%)	274 (35.9%)	764 (100.0%)
50～59歳	210 (45.7%)	77 (16.7%)	49 (10.7%)	6 (1.3%)	118 (25.7%)	460 (100.0%)
60～69歳	83 (48.8%)	35 (20.6%)	16 (9.4%)	0 (0.0%)	36 (21.2%)	170 (100.0%)
70歳以上	21 (56.8%)	9 (24.3%)	2 (5.4%)	0 (0.0%)	5 (13.5%)	37 (100.0%)

性別、年齢階級別卒煙状況

性別、年齢階級別の卒煙状況は以下の通りだった。なお、卒煙成否は 6か月後の唾液検査の結果に基づく。

男性	卒煙成功	卒煙失敗	確認できず	解約	途中離脱	総計
34歳以下	86(25.4%)	36(10.7%)	43(12.7%)	3(0.9%)	170(50.3%)	338(100.0%)
35～39歳	96(38.9%)	38(15.4%)	16(6.5%)	1(0.4%)	96(38.9%)	247(100.0%)
40～49歳	192(37.6%)	86(16.9%)	42(8.2%)	4(0.8%)	186(36.5%)	510(100.0%)
50～59歳	145(49.3%)	41(13.9%)	28(9.5%)	5(1.7%)	75(25.5%)	294(100.0%)
60～69歳	54(46.6%)	22(19.0%)	9(7.8%)	0(0.0%)	31(26.7%)	116(100.0%)
70歳以上	20(58.8%)	7(20.6%)	2(5.9%)	0(0.0%)	5(14.7%)	34(100.0%)

女性	卒煙成功	卒煙失敗	確認できず	解約	途中離脱	総計
34歳以下	37(23.4%)	12(7.6%)	15(9.5%)	4(2.5%)	90(57.0%)	158(100.0%)
35～39歳	41(31.1%)	20(15.2%)	11(8.3%)	3(2.3%)	57(43.2%)	132(100.0%)
40～49歳	106(41.7%)	43(16.9%)	17(6.7%)	0(0.0%)	88(34.6%)	254(100.0%)
50～59歳	65(39.2%)	36(21.7%)	21(12.7%)	1(0.6%)	43(25.9%)	166(100.0%)
60～69歳	29(53.7%)	13(24.1%)	7(13.0%)	0(0.0%)	5(9.3%)	54(100.0%)
70歳以上	1(33.3%)	2(66.7%)	0(0.0%)	0(0.0%)	0(0.0%)	3(100.0%)

アジェンダ

1. プログラム実施結果
2. プログラム終了後アンケート

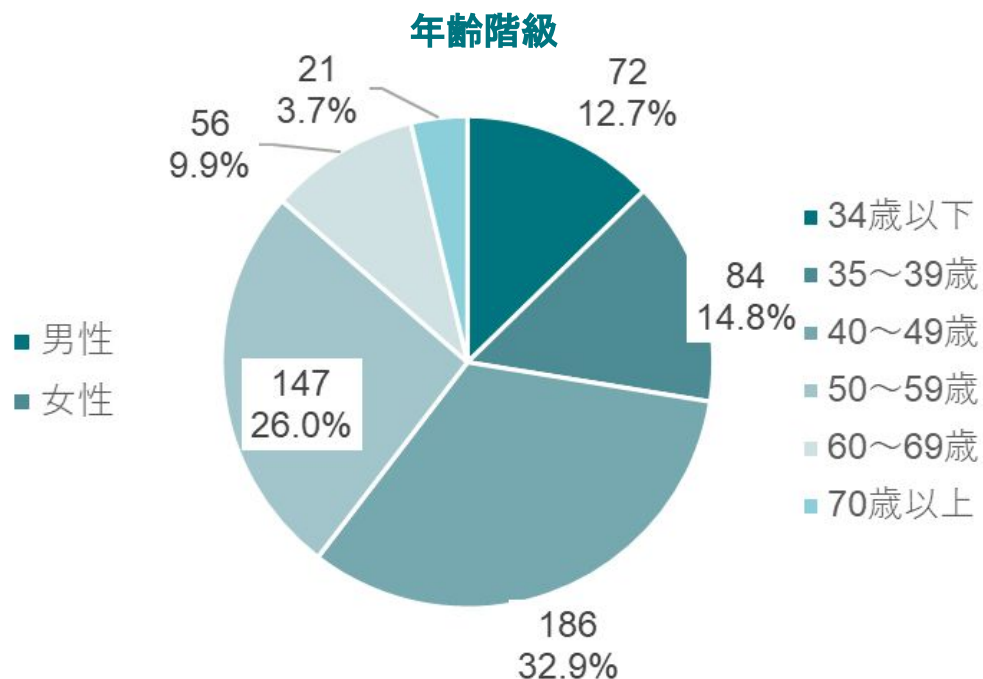
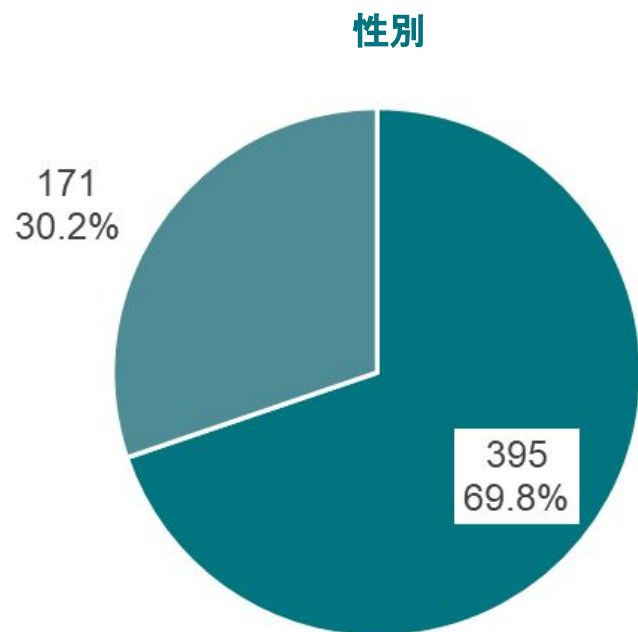
プログラム終了後アンケート 聴取項目

項目②	質問の文言	回答方法	必須or任意	選択肢
本事業の満足度	(共通)本禁煙プログラムに対する満足度を教えてください	単一回答	必須	とても満足/ やや満足/ あまり満足でない/ 全く満足でない
良かった点の整理	(満足/やや満足の人)満足につながった理由を教えてください。	複数回答	必須	全てオンラインで実施/医薬品の利用/専属の指導員との面談24時間のアプリ利用/アプリの使いやすさ/無料その他(※任意記載)
	(満足/やや満足の人)アプリの中で良かったコンテンツ、機能について教えてください。	複数回答	必須	禁煙日記/チャット等での相談機能/動画学習コンテンツ/禁煙継続状況の見える化/禁煙できた本数の見える化/禁煙により節約できた金額の見える化/その他(※任意記載)
良くなかった点の整理	(あまり満足でない/全く満足でない)満足でないと感じる理由を教えてください	複数回答	必須	毎日のアプリ入力/面談/禁煙補助薬の効果/チャット相談/その他(※任意記載)
禁煙状況	現在、禁煙していますか	単一回答	必須	はい/いいえ
禁煙成功者の特徴把握	(禁煙成功者)今後の継続自信度について教えてください。	単一回答	必須	自信がある/やや自信がある/あまり自信がない/全く自信がない
	(禁煙成功者)現在の吸いたい気持ちの程度を教えてください。	単一回答	必須	(吸いたい気持ちが強い)4/3/2/1(全く吸いたいとは思わない)
	(禁煙成功者)禁煙中、工夫したことや、効果的だったと思うことがあれば、教えてください。	自由記載	任意	—
	(禁煙成功者)今回、禁煙できたのは、どのようなことが大きかったですか?具体的に教えてください。	自由記載	任意	—
禁煙失敗者の特徴把握	(禁煙失敗者)禁煙に再チャレンジしたいと思いますか	単一回答	必須	はい/いいえ/今はまだわからない
	(禁煙失敗者)禁煙に至ることができなかった理由で最も当てはまるものはどれですか	単一回答	必須	周囲の喫煙者を見て吸いたくなかった/喫煙者からの誘いを断れなかった/離脱症状が強かった/ストレスに耐えられなかった/たばこの代わりにするものがなかった/1本だけなら大丈夫かと思った/禁煙の決意が弱まった/その他(※任意記載)
	(禁煙失敗者)今回、どんなことがあれば禁煙できたと思いますか?本プログラムの改善点も含めて教えてください	自由記載	任意	—
支援の在り方	(共通)禁煙挑戦中、支えとなった人は誰ですか	複数回答	必須	配偶者/パートナー/子/その他の家族/同僚/友人/本プログラムの指導員/医療従事者/特になかった/その他(※任意記載)
	(共通)禁煙挑戦中、印象に残った支援者の声かけ等があれば教えてください	自由記載	任意	—
	(共通)今後の大阪市の禁煙支援や、たばこの啓発について、どのような事業やコンテンツ、支援があると良いと思いますか	複数回答	必須	アプリでの禁煙支援(今回参加された事業)/禁煙外来の補助/6か月以降のサポート/学習コンテンツ/禁煙日記/ピアサポート(同じように禁煙に挑戦したい人や挑戦後の人の集い)/その他(※任意記載)
	(共通)今後の大阪市の禁煙施策や、たばこの啓発について、具体的に「こういったものがあると良い」というものがあれば、自由にご記入ください。	自由記載	任意	—
	(共通)その他、本プログラムの感想・ご意見・要望等あれば、自由にご記入ください。	自由記載	任意	—

プログラム終了時アンケート結果

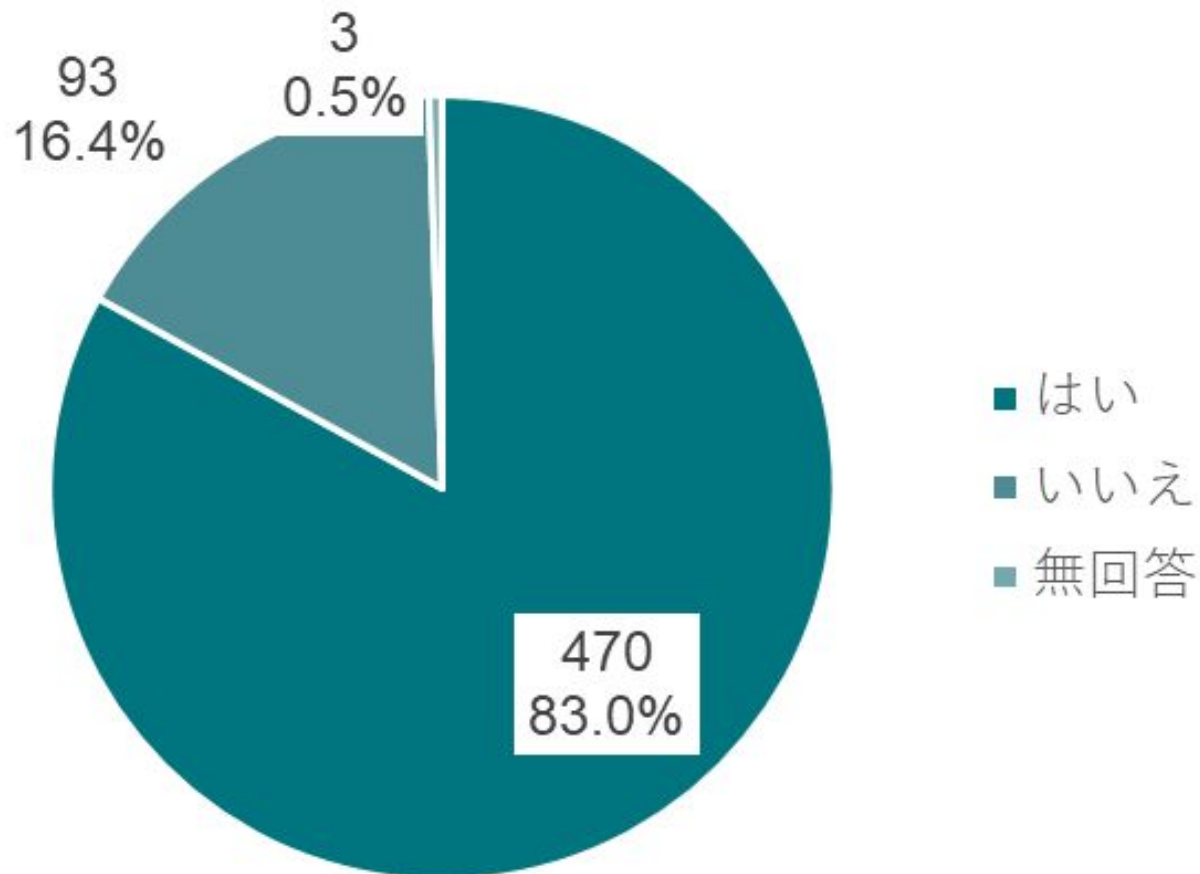
最終面談まで終了した方に対して終了後にアンケートを実施。回答率は 46.1%だった。

対象者	1,228名(最終面談まで終了した方)
有効回答数	566
回答率	46.1%
回答者の属性	性別および年齢階級の分布は以下の通り



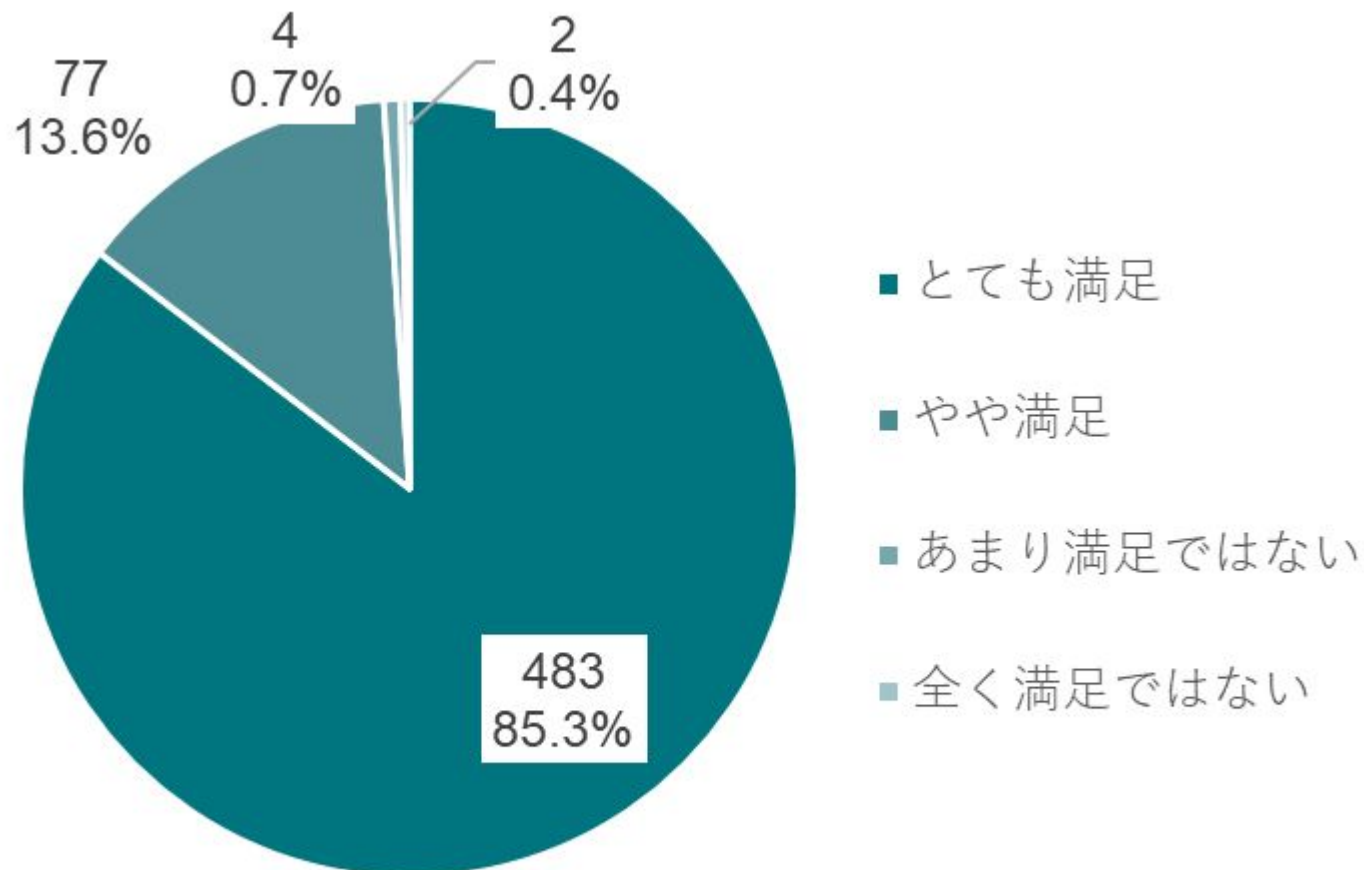
プログラム終了時アンケート結果 (回答者=566名)

プログラム終了後の禁煙状況について、回答者のうち 83.0%は禁煙をしていると回答



プログラム終了時アンケート結果 (回答者=566名)

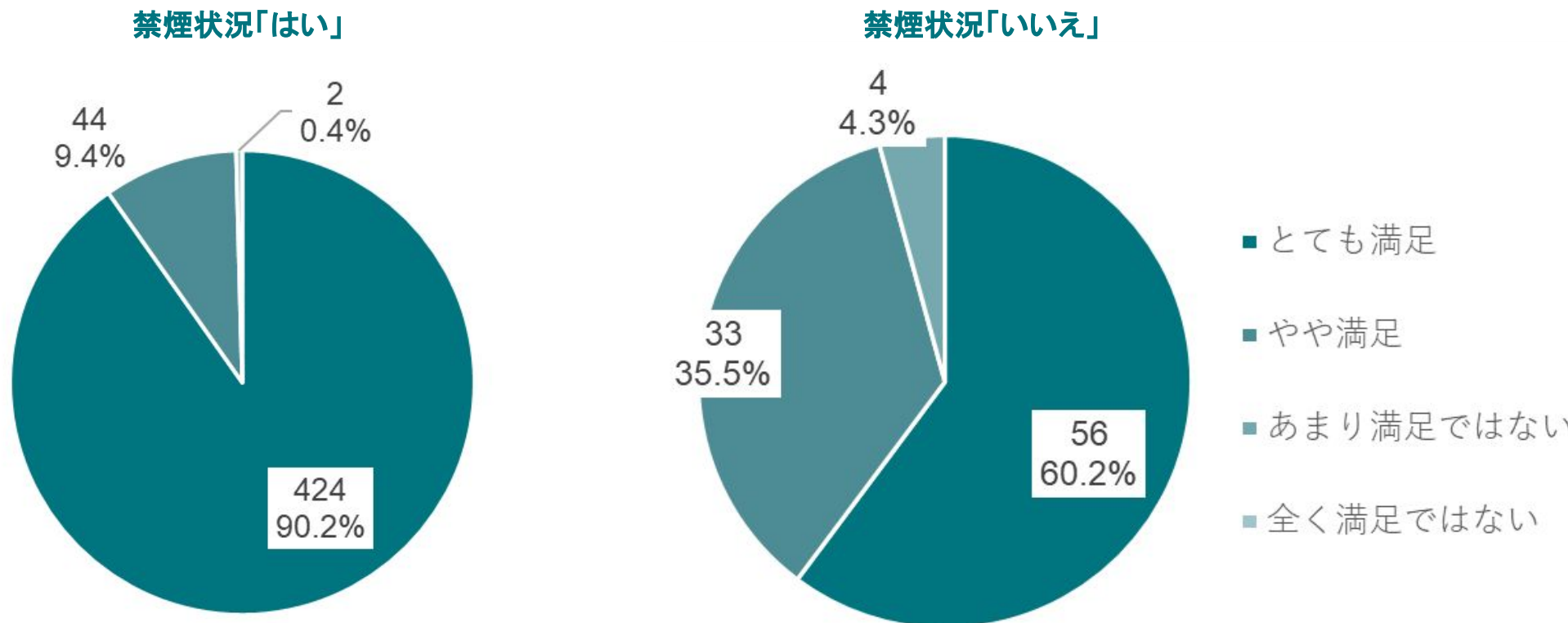
回答者のうち、98.9%は本プログラムにとても満足・やや満足と回答



プログラム終了時アンケート結果 (回答者=563名)

プログラム終了後の禁煙状況別の満足度は以下の通りだった。

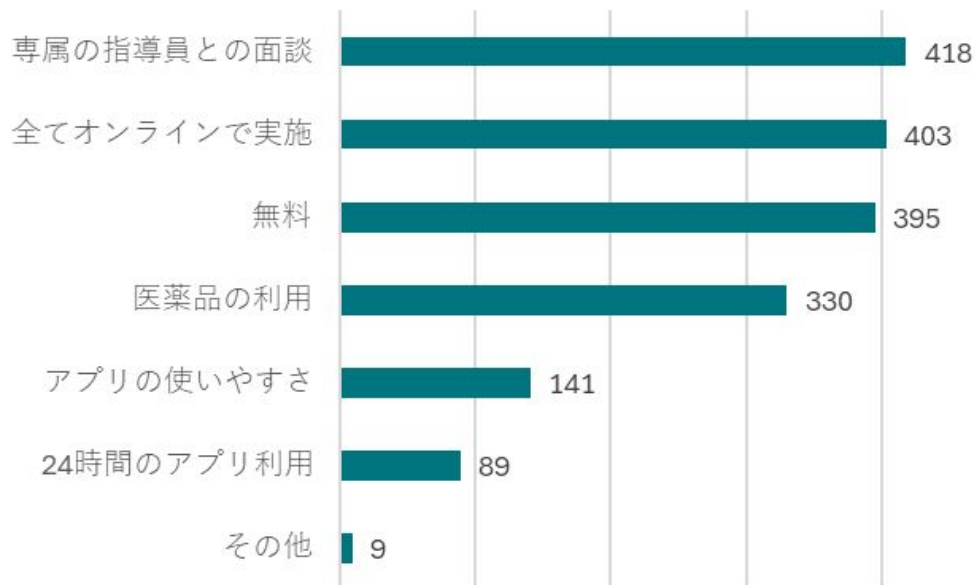
ただし、禁煙状況について回答のなかった3名分は除く。



プログラム終了時アンケート結果 (回答者=560名)

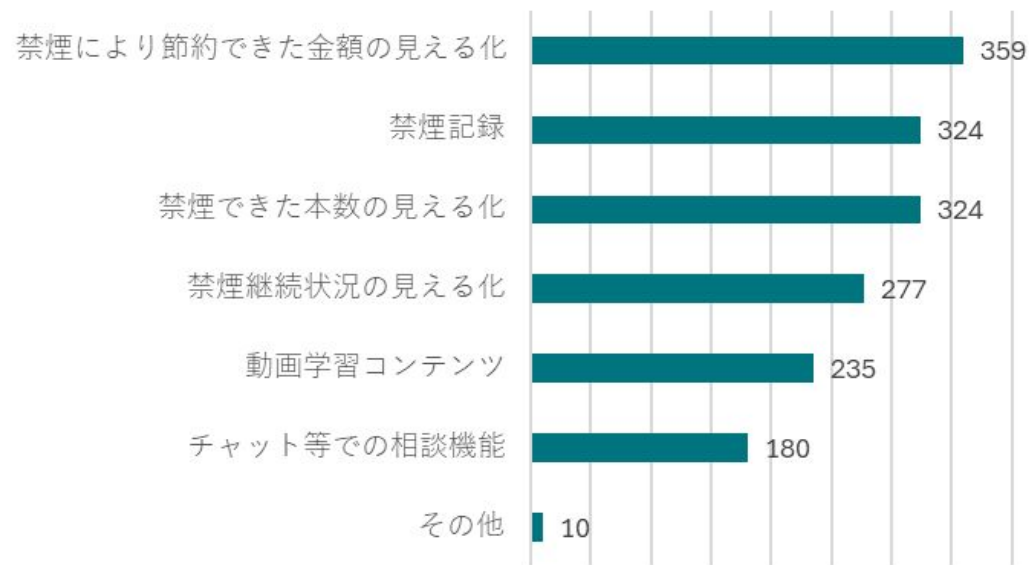
満足度で満足／やや満足の人と回答した 560名に対する追加の質問で、「満足度の理由」は、指導員の面談が最も多かった。また、「アプリの良かった機能」は、節約できた金額の見える化が最も多かった。

満足度の理由



※複数回答

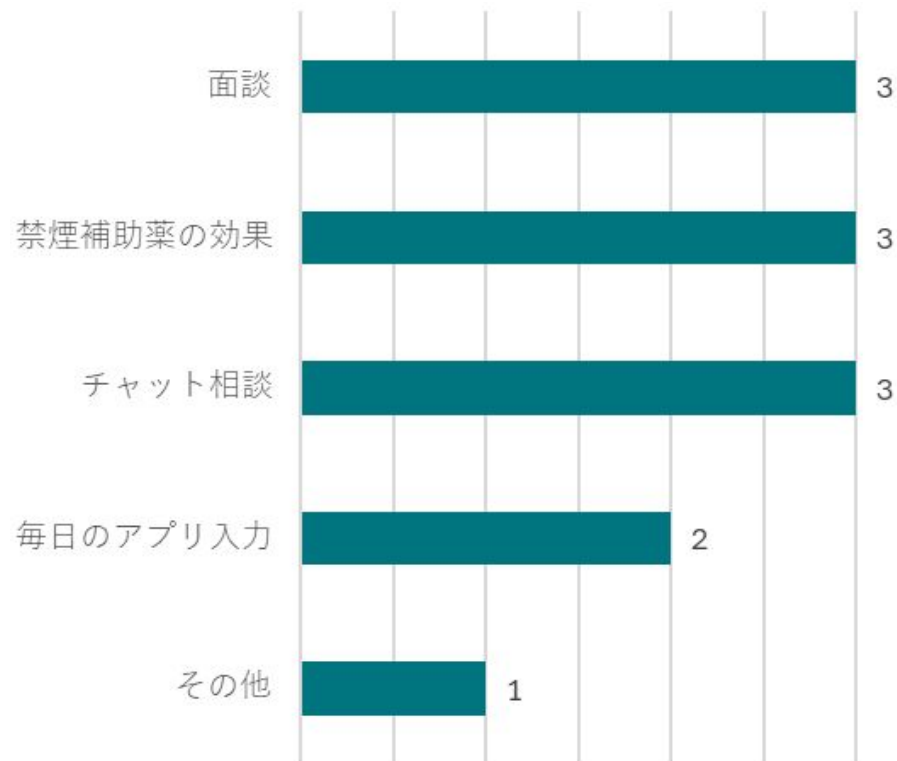
アプリの良かった機能



※複数回答

プログラム終了時アンケート結果 (回答者=6名)

満足度であまり満足でない/全く満足でないと回答した方 7名に対する追加の質問で、「満足でないと感じる理由」は以下の通りだった。

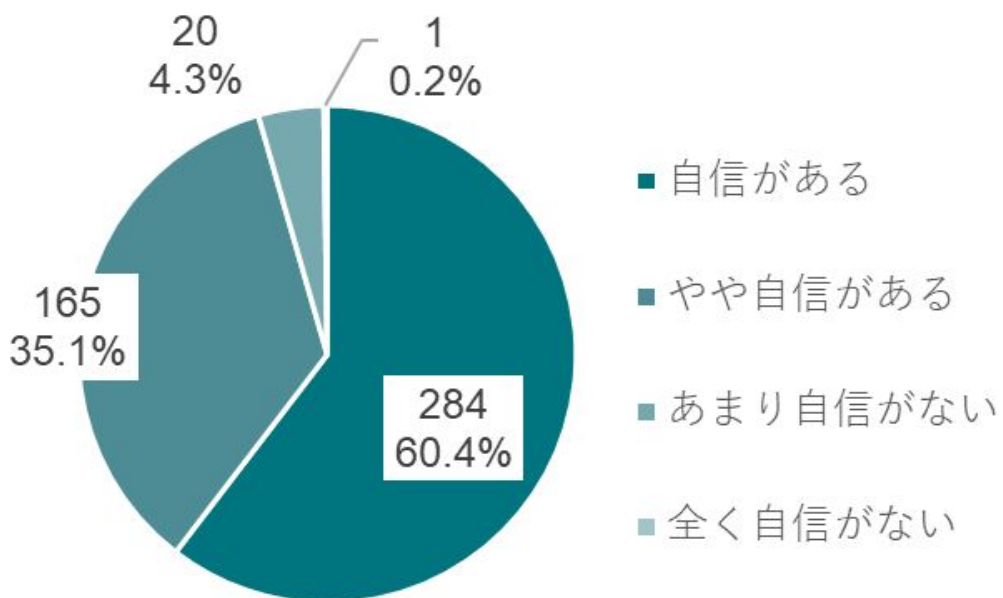


※複数回答

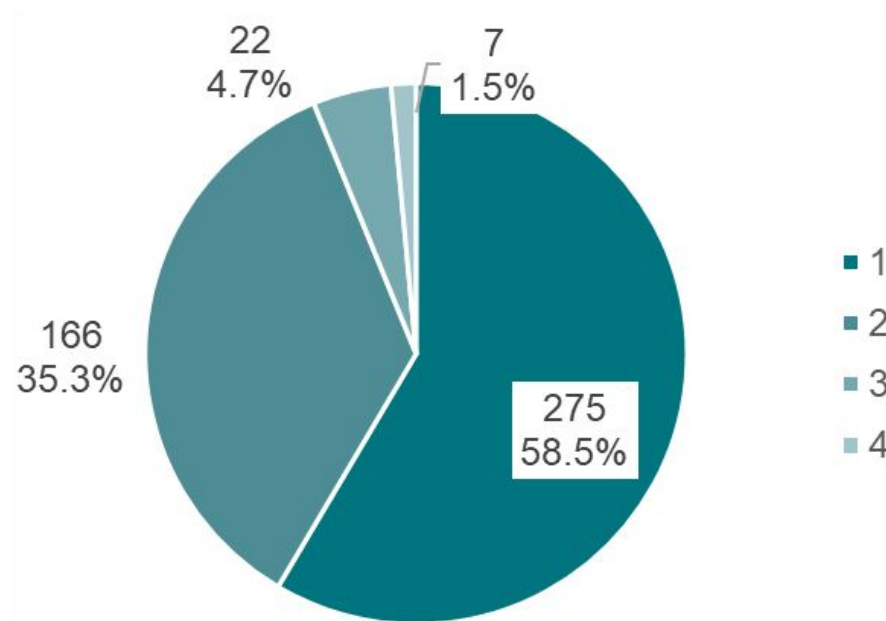
プログラム終了時アンケート結果 (回答者=470名)

禁煙状況で「はい」と回答した470名に対する追加質問で、「禁煙継続への自信」について 95.5%の方が自信がある・やや自信があると回答。「吸いたいと思うか」について、93.8%の方が吸いたいと思わない・全く吸いたいと思わないと回答

禁煙継続への自信



吸いたいと思うか



※吸いたい気持ちを以下のスケールで回答
(吸いたい気持ちが強い) 4 / 3 / 2 / 1 (全く吸いたいとは思わない)

プログラム終了時アンケート結果(禁煙成功者)

禁煙中の工夫、成功の要因として、それぞれ以下のものが多く挙げられた

禁煙中、工夫したことや、効果的だったと思うことがあれば、具体的に教えてください。

口寂しさ対策

ガム・飴・タブレット・スルメ昆布・飲み物(炭酸水/冷水/お茶など)を活用する。

環境・習慣を変える

喫煙グッズを捨てる／手元に置かない、喫煙所・飲み会・コンビニ等の「吸いたくなる場」を避ける、通勤ルートや食後習慣など日常ルーティンを組み替える。

心理的な工夫

禁煙理由(健康・家族・節約)を思い出す、「日本で振り出しに戻る」等のセルフトーク、吸いたい衝動の波は短時間で落ち着くと理解し耐える、吸うデメリットを具体的に想像する。

代替手段を利用する

禁煙補助薬(ニコチンパッチ/ニコチンガム)や代替品(VAPE/ニコレス/禁煙パイポ等)で「吸う感覚」や離脱症状を置き換える。

他者の目を利用する

面談があることを抑止力にする、指導員・家族・周囲へ宣言して協力を得る、記録(アプリ節約額/本数)やAI相談など外部サポートを活用して継続する。

今回禁煙できたのは、どのようなことが大きかったですか？具体的に教えてください。

面談・伴走(見守り/抑止力)

定期面談や担当者の存在が「吸ってしまったと言いづらい」「次回まで頑張ろう」という抑止力・励みになり、継続の軸になった。応援や褒め言葉、相性の良さも後押し。

アプリ・記録の見える化

毎日のチェックや禁煙日数・本数・節約金額の可視化、動画学習などで禁煙を意識し続けられ、達成感が継続の動機になった。

薬・代替手段(離脱症状を軽くする)

ニコチンパッチ／ニコチンガム等で初期のつらさを乗り越えやすくなり、「お守りの安心感」も含めて成功に寄与した。使い方を教えてもらったことも効果。

動機(健康・家族・節約等の理由)

咳や体調悪化、病気リスク、妊娠出産や子ども・家族のため、受動喫煙、タバコ代高騰など「やめる理由」が明確だったことが原動力になった。

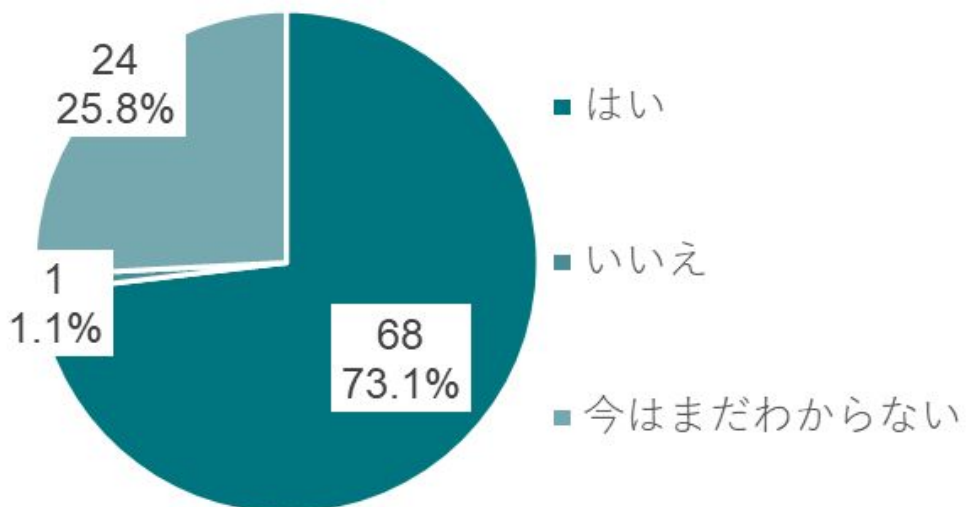
環境変化・物理的遮断

喫煙できる場所の減少(路上喫煙禁止・店内禁煙等)や、喫煙具を捨てる/近づかないなどで「吸える状況」を作らず、意思決定を楽にした。

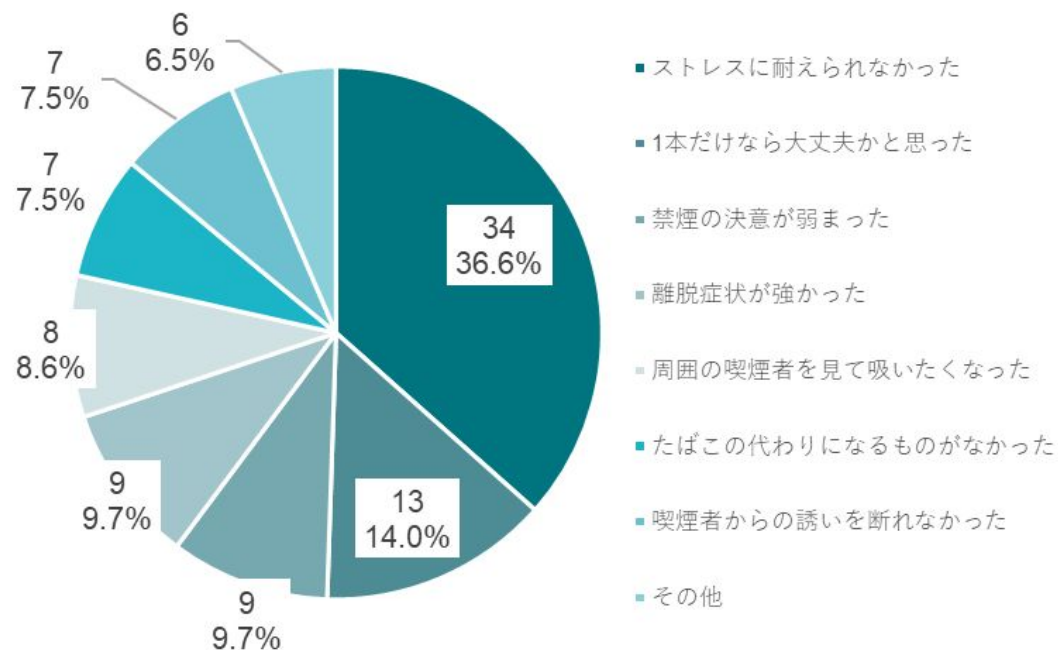
プログラム終了時アンケート結果(禁煙失敗者) (回答者=93名)

卒煙失敗した方93名に対する追加質問で、「再チャレンジを希望する方」は 68名(73.1%)だった。また、「禁煙できなかった理由」では、ストレスに耐えられなかったが最も多かった。

再チャレンジしたいと思うか



禁煙できなかった理由

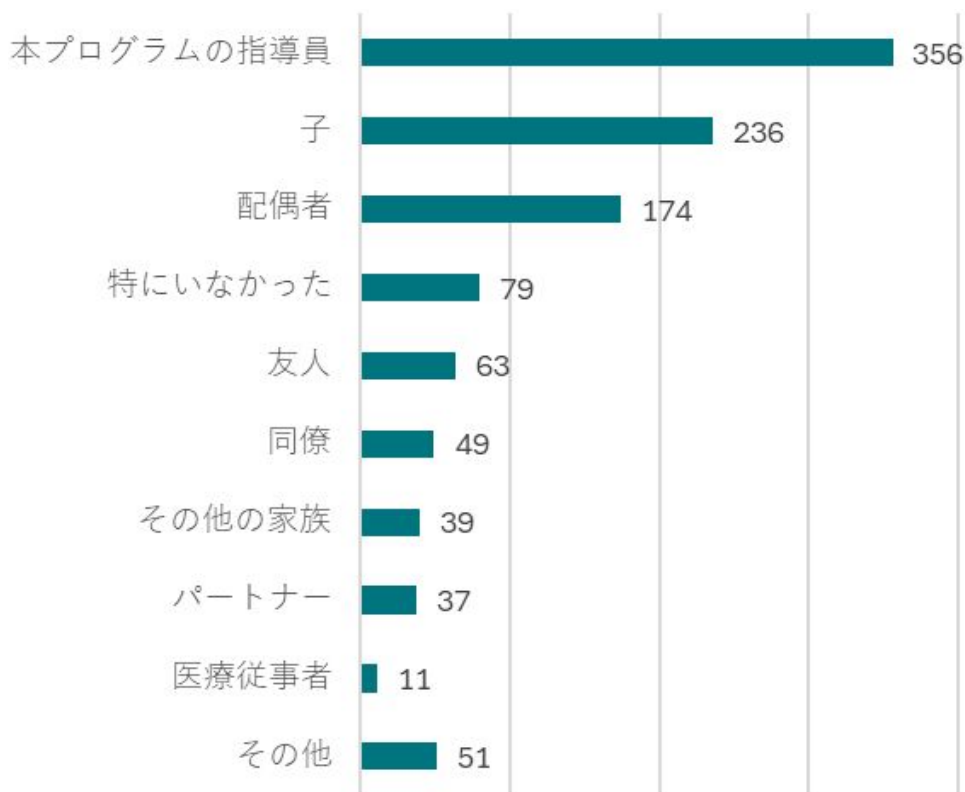


プログラム終了時アンケート結果 (回答者=566)

プログラム中支えになった人として、指導員、子、配偶者が多く挙げられた。

励ましや注意喚起、知識提供など、支援者からの声掛けが禁煙継続を後押ししていたことが示唆される。

禁煙挑戦中支えになった人



※複数回答

禁煙挑戦中、印象に残った支援者の声かけ等があれば教えてください。

承認・称賛

「すごい」「偉い」「頑張ってる」「続いているね」など、できている点を具体的に褒めて継続意欲を高める。小さな前進(減煙・数日継続)も評価する。

再発予防の注意喚起

「一本だけオバケに気をつけて」「これぐらいなら大丈夫は危ない」など、例外の1本が引き金になる点を明確に伝え、判断基準を固める。

安心・受容

「失敗してもまたやればいい」「無理なくていい」「徐々にでいい」など、プレッシャーを下げて挑戦を継続しやすくする。再チャレンジを肯定する。

メカニズム/対処の知識

「3分我慢」「夢を見るのは順調な証拠」「吸いたいの身体ではなく記憶」など、衝動の仕組み(ドーパミン等)や対処法を“納得”できる形で説明し、行動に落とし込む。

つながり・応援

「1人じゃない」「一緒に頑張りましょう」「応援してる」、面談での寄り添い、家族の感謝や子どもの言葉など“見守られている感覚”で継続を支える(良い意味のプレッシャー含む)。