

# 禁煙にチャレンジしましょう!

禁煙したいと思いつづけていませんか。喫煙本数が増えていませんか。たばこを吸うと喫煙者にも、周りにいる家族や同僚などにも深刻な健康被害が及びます。いますぐ禁煙に取り組みましょう。

## 何気ない一服が命を危険にさらす

日本では喫煙による死亡数が年間約13万人にのぼります。喫煙によって確実にリスクが高まる病気は、がん、虚血性心疾患、脳血管障害、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など。また、妊婦が喫煙すると、早産や胎児発育遅延などのリスクが確実に高まります。

他人のたばこの煙を吸わされる受動喫煙では、肺がん、虚血性心疾患、脳血管障害、乳幼児突然死症候群のリスクが確実に高まり、毎年約1万5千人が受動喫煙で死亡しています。

毎日の何気ない一服が、喫煙者本人だけでなく、周りにいる家族や同僚などの命を危険にさらしているのです。

※出典：喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書,2016(厚生労働省)

## 喫煙によるリスク

喫煙	受動喫煙
<ul style="list-style-type: none"> <li>●がん（肺、胃など）</li> <li>●虚血性心疾患</li> <li>●脳血管障害</li> <li>●糖尿病</li> <li>●COPD</li> <li>●歯周病</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●肺がん</li> <li>●虚血性心疾患</li> <li>●脳血管障害</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●早産</li> <li>●胎児発育遅延</li> <li>●低出生体重児</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●乳幼児突然死症候群</li> <li>●喘息</li> </ul>

## 薬や行動変容で吸いたい気持ちをコントロールしよう

### 禁煙補助剤を使う

ニコチン依存は禁煙補助剤で対処できる。

#### ●「禁煙外来」を利用する

- 12週間に5回の診察を受ける。
- その人にあった禁煙補助剤が処方され、禁煙継続のためのアドバイスも受けられる。
- 条件を満たせば健康保険が適用される。自己負担は3割負担で1～2万円程度。

#### ●薬局で購入する

- ニコチンガムと一部のニコチンパッチは薬局で購入できる。



### 環境や行動を変える

心理的依存（たばこが恋しい）は環境や行動を変えて対処する。

#### ●喫煙のきっかけになる環境を改善する

- たばこやライターを処分する。
- 喫煙場所や喫煙者に近づかない。

#### ●喫煙と結びつく生活パターンを変える

- 食後、早めに席を立つ、歯を磨きに行く。
- 朝の行動順序を変える。

#### ●喫煙の代わりにほかの行動を実行する

- イライラする→深呼吸する、水やお茶を飲む。
- 体がだるい・眠い→軽い運動をする。
- 口寂しい→糖分の少ないガムなどを噛む。





## 当健保組合の禁煙プログラムの概要

当健保組合では、以下「禁煙プログラム」を用意しています。年間通じてお申し込みできますので、この機会に禁煙にチャレンジしてはいかがでしょうか。

### 禁煙プログラムのポイント

- 📌 **ポイント 1** ご希望に応じて、3つのコースから選択可能です！（遠隔禁煙プログラム（キュア・アップ、リンケージ）、禁煙補助剤購入、対面禁煙外来）
- 📌 **ポイント 2** 三井住友海上健保の被保険者であれば、どなたでも申し込みは可能です！
- 📌 **ポイント 3** 遠隔禁煙プログラム（2社から選択）の場合、通常5～6万円のところ、1万円で参加可能です！

## 当健保組合の禁煙プログラムの概要

コース名	サポート	特長	補助内容	募集期間
遠隔禁煙プログラム (2社のいずれかから選択)	キュア・アップ*1 「オンライン卒煙プログラム」 申込はこちらから  招待コード 657448	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スマホの専用アプリでオンライン面談。信頼できる指導員とビデオ通話で手間いらず。(土日も20時まで)</li> <li>●ニコチンパッチをご自宅にお届け。(使用期間は2カ月)</li> <li>●支援期間は6カ月。</li> </ul>	通常5～6万円のところ、1万円で参加可能。*3	2023年5月29日～2024年2月29日 (年度内1回のみ)
	リンケージ*2 「オンライン禁煙プログラム」 申込はこちらから 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スマホまたはPCでオンライン面談。提携医療機関の医師の診療が可能。(2カ月)WEB予約で待ち時間最小に、通院の手間を解消できる。</li> <li>●ニコチンパッチをご指定場所にお届け。</li> <li>●支援期間は診療期間2カ月+診療終了後9カ月含めて1年間。</li> </ul>		
禁煙補助剤購入	リンケージ*2 「ノンスモ禁煙サポートプログラム」	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ホームページからお申込みいただき、ニコレット®などの入ったキットをお届け。</li> </ul>	先着100名に利用料金の全額を補助。	2023年秋予定 (定員になり次第終了) (年度内1回のみ) お試した後「遠隔禁煙プログラム」への移行も可能
対面禁煙外来		日本国内の医療機関で「禁煙外来」を受診する。	1万円を上限に補助。*3	随時

詳細についてはこちらにお問い合わせください。

- \*1 aszure（アスキュア）卒煙サポートチーム **Eメール** aszure@cureapp.jp
- \*2 株式会社リンケージサポートデスク **TEL** 0120-33-8916 **Eメール** sd@linkage-inc.co.jp
- \*3 領収書、「禁煙外来終了証明」または支給申請書への医療機関・医師の証明が必要になります。

詳しくは三井住友海上健保組合

**URL** <http://www.mskempo.or.jp/>

