



KENPO  
DAYORI

# 健保だより

西武健保ホームページからご覧になれます。http://www.seibu-kenpo.or.jp

No.1097

2023.3.27

西武健康保険組合



## 禁煙サポートプログラムを実施します！

申込期間：2023年4月1日～2023年6月30日

西武健保では禁煙に取り組みたい方を応援します。

喫煙者本人の健康被害だけでなくご家族や周辺の方々の健康被害も防ぐことを目的に「禁煙サポートプログラム」を実施します。あなたに合ったプログラムを選んで挑戦してみましょう。

### 禁煙に成功すると自己負担が0円！

一時的な自己負担は発生しますが、禁煙に成功するとキャッシュバックされ、最終的な自己負担は0円になります。

禁煙外来でおよそ2万円、アプリでおよそ5万円が自己負担0円に！



### 禁煙方法は2種類！ご自身にあった方法が選べる

禁煙の方法は「禁煙外来」と「禁煙支援アプリ」の2種類から選べます。

#### A 禁煙外来で挑戦！

先着  
30名

- ・医師の協力のもとで取り組める
- ・通院が5回ほど必要
- ・プログラムは3カ月間
- ・「医療用のニコチンパッチ」や「ニコチンを含まない飲み薬」のどちらかを使用する

お申込みは  
西武健保 [WEBサイト](#)  
または二次元コード



#### B 禁煙支援アプリで挑戦！

先着  
30名

- ・面談をすべてオンラインで行うため通院不要でスケジュールを組みやすい
- ・プログラムは6カ月間
- ・面談は6～8回
- ・「一般用のニコチンパッチ」を使用する（自宅に届く）

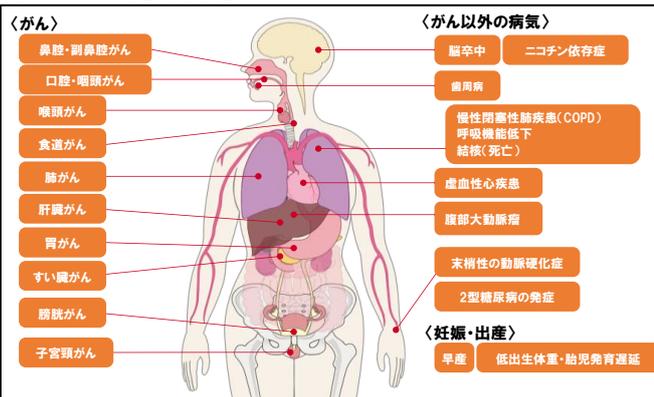
お申込みは  
アプリをダウンロード  
招待コード「248789」



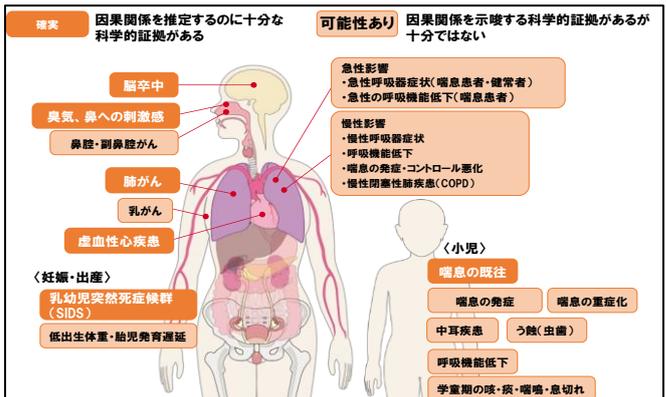
## タバコの害について知ろう！

タバコは多くの病気になる可能性があります。喫煙者だけでなく周囲にも影響があります。どのような病気か確認してみましょう。

### 本人への健康障害



### 周囲への健康障害



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