

[2023年春 卒煙プログラム]

募集のご案内

この春卒煙チャレンジしてみませんか？

今年度は **3つ** のプログラムを用意しました！**専門職と禁煙補助薬**で卒煙をサポートします。ご自身のペースで短期間の禁煙を体験してみるコース（C.）もごございます。ぜひ気軽にチャレンジしてみてください。

2022年度の卒煙プログラムに参加された方の声を掲載していますのでぜひご一読ください。

- | | |
|----------|---|
| 〔利用できる方〕 | ナブテスコグループ健康保険組合に加入の社員 |
| 〔募集期間〕 | 2023年 5月15日 （月）～ 6月10日 （土） |
| 〔申込方法〕 | QRコードまたはwebサイトから各自で直接申込み
（受付順に随時開始します） |
| 〔募集人数〕 | (A.)(B.)各 50名 、(C.) 150名 （ 先着順 ） |
| 〔費用〕 | 無料 （全額健保組合負担） |

A.～C.のうちご都合の良いプログラムへお申し込みください。
各プログラムのチラシもご覧ください。

* C.を実施した後に継続して卒煙を希望する方は、A.またはB.へのお申し込みも可能です。

／ やってみよう！
／
気軽に challenge

プログラム一覧はこちら



問合せ先：

ナブテスコグループ健康保険組合

TEL：078-996-3700

MAIL：ntsgr-kenpo@nabtesco.com



スマートフォンを使用して下記の QR コードよりお申し込み！

* 保険証をお手元にご用意ください。



委託先	プログラム特長	期間	申込み用 QR コード	費用 * 健保組合負担
<p>A. Dクリニック 東京ウェルネス (継続)</p> 	<p>卒煙を目指す</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ スマホアプリで医師のオンライン診療 ・ ニコチンパッチ (医療用医薬品) をご自宅にお届け ・ 看護師のメール配信・メール相談サポート ・ 卒煙達成で応援者へ 2,000 円の Q U O カード贈呈 	<p>2 ヶ月 + メールサポート 3 ヶ月</p>		<p>57,200 円</p>
<p>B. キュアアップ CureApp (新規)</p> 	<p>卒煙を目指す</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ スマホアプリで禁煙カウンセラーとオンライン面談 ・ 専用の卒煙支援アプリとカウンセラーにより、喫煙への心理的依存も手厚くフォロー ・ ニコチンパッチもしくはガム (一般用医薬品) をご自宅にお届け ・ 卒煙達成で応援者へ 2,000 円の Q U O カード贈呈 	<p>6 ヶ月 + 希望者は追加面談 & アプリ利用 6 ヶ月</p>	<p>招待コード： 829584</p>  <p>専用アプリを DL して 申込みをします。</p>	<p>59,400 円</p>
<p>C. リンケージ (新規)</p> 	<p>ご自身のペースで短期間でもたばこのない生活を経験し 卒煙へのきっかけをつかむ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ニコチンガム (一般用医薬品) 2 週間分をご自宅にお届け ・ 専用サイトで禁煙に関する情報提供 ・ 面談・アプリ使用なしの為、スマホがなくても参加可能 	<p>10 日間 + 6 ヶ月の継続フォロー</p>	 <p>・ URL からでも申込可能 https://bit.ly/3L36YAR</p>	<p>10,000 円</p>

各プログラムのチラシもご覧ください！

2022 年春 卒煙プログラム参加者の声



2022 年度にプログラムへ参加された方のうち約 **85%**が**卒煙**を達成されました。

(卒煙：プログラム開始から4ヶ月後の禁煙継続状況)

そんな卒煙者の皆さんのアンケートをお届けします。参考にしてみてください！

***2022 年春「A. D クリニック東京ウェルネス」の卒煙プログラムに参加された方のアンケートより**

オンライン禁煙プログラムに参加したご感想をお聞かせください。

あまり苦にならず、禁煙出来て良かったです。

禁煙への手助けになった。

在宅で気軽にすぐ始められる点が、とても良いと思いました。

非常にきっかけとなり助かりました。

移動など時間を気にせず受診できて良い

ニコチンパッチが効果があったようで喫煙の習慣がなくなったら、クスリが切れても大丈夫でした。

これほど楽に禁煙できると思い込んでいなかったのも、ありがたかったです

通院がないので気軽に始められていいと思った

相談者（オンラインの医師）がいることで、禁煙を達成することができた

禁煙が出来たので良かったです！

毎月診察があったので、禁煙を継続できた。

まさか禁煙出来るとは思っていませんでした。本当に良かったです。

実際、禁煙することができたので、本当に良かったと思います。

卒煙できました、ありがとうございました

お薬（ニコチンパッチ）の効果はいかがでしたか？

気になる副作用も無く良かったと思います。

タバコを我慢しているという感覚が殆どなかった

タバコを吸いたいという気持ちが無くなった。

貼った初日から効果はあった

直接効果の確認はできませんが、禁煙時に怒りっぽくなったときにニコチンパッチを張っていました
軽いかぶれはあるものの吸いたいという気分を軽減させる効果があったと思います。

吸いたい気持ちを抑えられて大変有効だった

禁煙に対するイライラが、かなり軽減できました

禁煙が続かなかった理由をお聞かせください。（禁煙未成功の方）

酒を飲んだ時につい吸ってしまう。

喫煙を再開してしまったきっかけを教えてください。（禁煙未成功の方）

イライラした際につい吸ってしまった。

*再禁煙チャレンジの意志あり

禁煙に挑戦して良かった点、悪かった点をお聞かせください。

時間とお金を有意義に使うことが出来るようになりました。

妻からの苦情が無くなった。特に車で移動時に。

タバコの煙、臭さが気になるようになった。

喫煙の時間が不要になった。

禁煙の効果かどうかはわからないが寝付きが良くなった

浮いたお金で趣味のものを買ったこと。

webでの診察は有効的だと感じました

禁煙は無理だと思っていたけど、禁煙できた

良かった点は、ホテルの予約が楽になった、また、喫煙場所の検索に時間がいらぬい。

自身の体調も良く、また家族からの喫煙嫌悪感もなくなり良かった。また達成感あり。

今のところ悪い点はありません。

よかったのは、金銭面と喫煙の時間を他に使えるところです。

良かった点は禁煙ができたことです。悪かった点は、診察回数が多かったことです。

クリニック関係者の方々のフォローもあり、30年近く喫煙してたので、禁煙出来たことによる喜びが大きい

匂いで周りを気にしなくなった

休憩時間にタバコを吸うことが不要になったため、ゆとりができた。

お金が減りづらくなりました。暇な時は困ります。

最後に、禁煙を迷っている人に向けてメッセージをお願いします。

ニコパッチの効果には個人差があるでしょうが、試してみる価値は大いにあると思います。

禁煙により財布と心と体が健康になります。

趣味にお金を使えるのはメリットです。頑張ってください

やめれる仕組みがある間にやめた方が楽ですよ

迷っているのであれば禁煙してみたらいいと思います

時間の費やし方を見つければ、禁煙はできる

物は試しとまず自分でやってみてください！

自分の為だけではなく、周りの人のためにもなりますので、是非禁煙にチャレンジしてください！

できないと思っていたけど、案外できてしまいますよ。

ちょいきついのは最初だけ

挫けずトライする事が重要なので、これまでに何度かチャレンジして断念された方も、改めて禁煙チャレンジしましょう。

やる気になればやれるものです。

