

2023 年秋 オンライン卒煙プログラム 募集のご案内

2019 年に健康保険組合でオンライン卒煙プログラムを導入以降、ナブテスコグループ喫煙者の 1 割を超える方がプログラムへ参加されました。専門職と禁煙補助薬でスムーズな卒煙へサポートします。再チャレンジも可能です。ぜひ気軽にチャレンジしてみてください。

2022 年度にプログラムに参加された方の声も掲載していますのでご一読ください。

- 〔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
* 2022 度までに卒煙プログラムに参加された方の再チャレンジ可能
- 〔募集期間〕 2023 年 10 月 1 日 (日) ~ 10 月 31 日 (火)
- 〔申込方法〕 申込み用コードから各自スマートフォンで直接申込み
(申込時、保険証をお手元に用意してください。受付順に随時開始します。)
- 〔募集人数〕 (A.)(B.) 各 20 名 (先着順)
- 〔費用〕 無料 (全額健保組合負担)

A.B.いずれかご都合の良いプログラムへお申し込みください。
各プログラムの案内チラシもご覧ください。

- 〔問い合わせ〕 Mail: ntsgr-kenpo@nabtesco.com
電話:078-996-3700 (内線:710-6222)

委託先	プログラム特長	期間	申込み用コード	費用 * 健保 組合負担
A. D クリニック 東京ウェルネス 	<ul style="list-style-type: none">・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	2 ヶ月 (診察 5 回) + メールサポート 3 ヶ月		57,200 円
B. キュアアップ CureApp 	<ul style="list-style-type: none">・スマホアプリで卒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	6 ヶ月 (面談 5 回) + 専用アプリ利用 6 ヶ月	招待コード： 829584  専用アプリを DL して申込み をします	59,400 円

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)

参加者の皆さんの嬉しい声をアンケートより一部お届けします。ご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 オンライン卒煙プログラムに参加したご感想をお聞かせください。

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。

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。

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

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。

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。

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。

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（禁煙未成功の方） *再禁煙チャレンジの意志あり

酒を飲んだ時、イライラした際につい吸ってしまった。

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。

妻からの苦情が無くなった。特に車で移動時に。

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。

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。

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、禁煙出来た喜びが大きい

お金が減りづらくなりました。暇な時は困ります。

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

時間の費やし方を見つければ、禁煙はできる

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。

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