

# 禁煙チャレンジ制度（R2年度）

～禁煙チャレンジ！サポーターと一緒に頑張りよう！～

全国健康保険協会（協会けんぽ）

埼玉支部

保健師 土屋 文枝

# 禁煙チャレンジを始めた経緯

<p>埼玉支部加入者は喫煙率が高い</p>	<p>(参考)協会けんぽHP「都道府県医療費の状況」より H26年度 埼玉支部・男女計36.6%→<b>全国7位</b> (男:44.7%→全国21位 / 女:20.0%→<b>全国5位</b>) H27年度 埼玉支部・男女計36.8%→<b>全国7位</b> (男:45.0%→全国19位 / 女:19.9%→<b>全国5位</b>)</p>
<p>埼玉県は虚血性心疾患が原因の死亡率が高い</p>	<p>(参考)都道府県別年齢調整死亡率(人口10万対)厚労省統計調査より 埼玉県(男)50.8%→<b>全国3位</b> / 埼玉県(女)22.0%→<b>全国3位</b> ※虚血性心疾患と喫煙の関係・・・ たばこを吸うと、血液をドロドロにする血中成分が増加する。また、HDL(善玉)コレステロールが減少し、動脈硬化が促進する。 たばこを吸う人は、吸わない人と比べて、虚血性心疾患リスクが約3倍高くなる。心筋梗塞に限ると男性で約4倍まで高まる。</p>
<p>埼玉支部では今まで特別な喫煙者対策を行っていない</p>	<p>※健康宣言のサポートメニューとして 【運動】は「コバトン健康マイレージ」「さいたま市健康マイレージ」 【食】は「健康レシピ」 【メンタルヘルス】は産業保健支援センターの紹介 などがある。</p>

# 禁煙チャレンジの目的

喫煙による本人の健康被害リスクと受動喫煙による周囲に与える悪影響等を防止するとともに、企業における健康経営の取組みのより一層の向上・推進を図り、加入者の健康増進や健康寿命の延伸に繋げることを目的とする。

## 禁煙チャレンジ制度のポイント！

### 1. サポーター(応援者)の登録

- ・サポーター(応援者)を登録して一緒に禁煙に取り組むことで、禁煙にくじけそうになるのを防ぎます。
- ・サポーターの役割は、禁煙している人を励ますことや、喫煙の誘惑をしないようにすることです。
- ・サポーターの方には、サポーターカードを交付します。

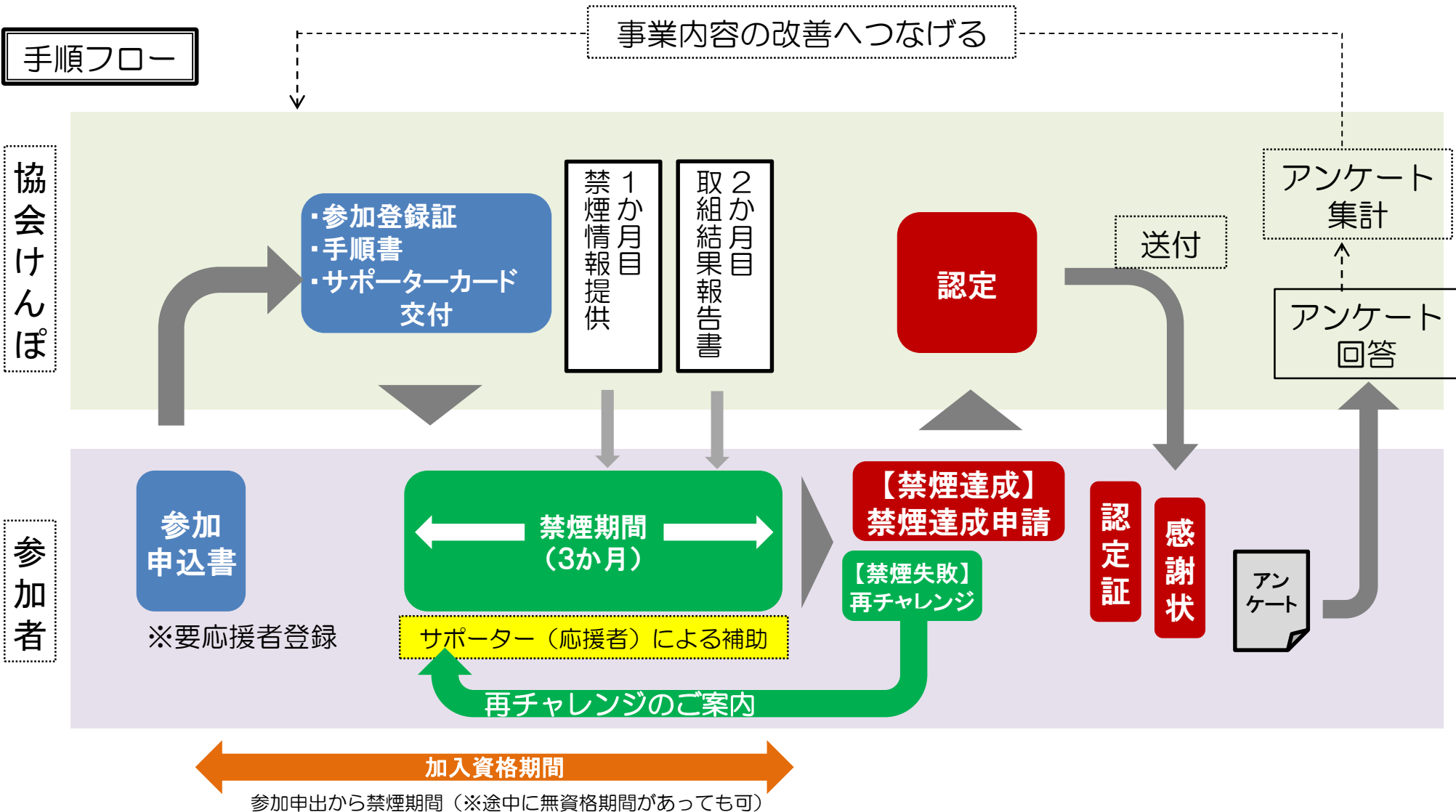
### 2. 埼玉支部からの情報提供

- ・協会けんぽ埼玉支部から禁煙に関するリーフレットを送付するなどの情報提供を行います。

### 3. 禁煙成功者に認定証

- ・3か月以上の禁煙に成功した方には協会けんぽ埼玉支部から認定証を交付します。
- ・サポーターの方には、感謝状を交付します。

# 禁煙チャレンジの流れ



# 送付物(1)

## 禁煙チャレンジ登録証


協会 太郎 様

「サポーターと一緒に頑張ろう！禁煙チャレンジ」に登録したことを証します。

登録サポーター 協会 花子 様

第00001号

交付日 令和2年〇月〇日

 全国健康保険協会 埼玉支部  
協会けんぽ

## サポーターカード


協会 花子 様

禁煙チャレンジのサポーターとして登録いたしました。

協会 太郎 様を応援しましょう！

第00001号

交付日 令和2年〇月〇日

 全国健康保険協会 埼玉支部  
協会けんぽ

### 禁煙の効果

禁煙を始めると以下のようなさまざまな効果が実感できます。※効果には個人差があります。

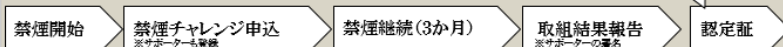
- ・ 周囲の人の受動喫煙リスクがなくなります。
- ・ 衣服や車などにタバコのおいが付かなくなります。
- ・ 味覚や嗅覚が鋭敏になり、食べ物をおいしく感じます。
- ・ 目覚めがさわやかになります。
- ・ 肌や喉の調子が良くなります。
- ・ タバコ代がかからなくなります。

### 吸いたくなくなってしまったら・・・

タバコを吸いたくなくなったなら以下のような方法を試してみてください。

- ・ 禁煙しようと思った理由を思い出す
- ・ 自分が喫煙した場合のデメリットを考える
- ・ 飴やガムで紛らわす、全く別のことを考えるなど、自分なりの対処法を探す

### 禁煙チャレンジの流れ



まずは、3か月の禁煙を目指してがんばりましょう！！

禁煙成功したら

※サポーターには感謝状

## サポーターの方へ

禁煙継続にはサポーターの方の応援が支えになります。応援をお願いします！

### ＜応援例＞

- ・ 禁煙の努力をほめる
- ・ 禁煙で改善されたことを伝える
- ・ 喫煙につながる言動や環境をさける

禁煙成功の際には、取組結果報告書への署名をお願いします。

## 全国健康保険協会埼玉支部 禁煙チャレンジ制度

### 取組手順書

#### はじめに...

このたびは禁煙チャレンジ制度にご参加いただきありがとうございます。  
禁煙を達成するには多くの阻害要因があると思います。自分の喫煙したい衝動や我慢がきかない状況、周囲の人の環境による誘因もあります。一人で頑張っても禁煙を達成することが難しい場合もありますので、「サポーター(応援者)」登録制度を設けました。サポーター(応援者)の協力を得ながら、「禁煙にチャレンジしよう!」と思い立ったときの初心を忘れないで、この機会に禁煙を達成しましょう。

全国健康保険協会 埼玉支部

#### 禁煙達成までの手順

##### 1 まずは「サポーターカード」をサポーター(応援者)に譲りましょう!

参加申し込みいただいた際に登録した「サポーター(応援者)」に、「サポーターカード」を渡してください。なお、お渡しする際には、禁煙を達成するため、あらかじめ禁煙を開始したことやサポートしてほしいことなどを伝えましょう。

「禁煙チャレンジ登録証」は、目につくところに掲げるなどにより、禁煙の決意を出しやすくしましょう。

※ポイント サポーターにしっかり理解してもらい協力していただきましょう!

##### 2 3か月間禁煙にチャレンジ!

吸いたくなかった時の対処法や「禁煙外来」など右ページ欄を参考に禁煙にチャレンジしてください。必ず喫煙したくなる場面に直面します。「ガム」や「パッチ」など吸いたくなる衝動を抑える禁煙補助剤もありますので、積極的に利用してみましょう。また、サポーターの一声も禁煙を頑張れる力になります。日々の生活の中で、サポーターと活動範囲を共にし、積極的にサポートしてもらってください。

※ポイント 禁煙のお薬や「禁煙外来」なども試してみましょう。  
サポーターとは、多くの時間を同じ活動範囲で過ごすよう心がけましょう。

##### 3 禁煙達成!(「取組結果報告書」を提出)

禁煙開始年月日(禁煙チャレンジ登録証の交付日)より3か月経過した後、「取組結果報告書」をご記入のうえ、協会けんぽ埼玉支部までご郵送ください。禁煙成功の場合は、サポーターにも署名していただけてください。禁煙成功者には、後日、「禁煙チャレンジ認定証」と「禁煙チャレンジサポーター感謝状」を贈呈いたします。届いた「禁煙チャレンジサポーター感謝状」は、サポーター(応援者)に協力いただいた感謝の気持ちを伝えてお渡しください。

※ポイント 3か月経過したら「取組結果報告書」を協会けんぽ埼玉支部へ郵送しましょう。

※取組結果報告書をご提出いただいた後に実施するアンケートにもご協力をお願いします。

##### 4 禁煙を継続する!

禁煙は継続することが大切です。健康を維持していくために、チャレンジ期間終了後も禁煙を継続しましょう。また、ご自身の経験を伝えるなどにより、周囲の人の禁煙をサポートしていきましょう。

#### こんな時はどうする?

Q1. 最近普及している「加熱式タバコ」は吸っても構わないの?

「IQOS(アイコス)」、「Eloom TECH(アールムック)」、「glo(グロー)」などの「加熱式タバコ」には、ニコチンが含まれているため、当チャレンジ制度では「喫煙」に含まれます。ただし、ニコチンが含まれていない「電子タバコ」に関しては、人体への影響が科学的に立証されていないため、現時点では「喫煙」には含まれません。

Q2. 途中で喫煙してしまいました。またチャレンジ申請することができますか?

いつでも、何度でもチャレンジできます。禁煙成功者の多くは、復発後の挑戦を経て禁煙を成功させています。禁煙は、あらかじめ必ず何度もチャレンジすることで成功につながります。

Q3. 「禁煙チャレンジ登録証」、「サポーターカード」を紛失してしまいました。再発行はできますか?

「禁煙チャレンジ登録証等再発行届」の提出により再発行が可能です。また、サポーターを途中で増やすことも可能です。また、届出用紙や手続方法については、協会けんぽへお問い合わせください。



# 送付物(3)

全国健康保険協会埼玉支部

禁煙に関する資料の送付について

時下、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

また、日頃より当協会の事業に対しまして、ご理解ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて「禁煙チャレンジ制度」ご登録より1か月が経過いたしました。禁煙の取組は継続して実施されておりますでしょうか。

禁煙の関連資料を送付いたしますので、ぜひご覧ください。この機会にあらかじめ禁煙開始時の初心を思い返していただくとともに、サポーターの方にご協力いただきながら取組を継続していきましょう。

また、禁煙パッチやニコチンガム、医療機関を受診する「禁煙外来」等も有効な手段の一つです。自力での禁煙継続が難しいと感じたときには、サポーターからの応援や「禁煙外来」の利用などいろいろな方法で禁煙継続に取り組みましょう。

《送付物》  
『禁煙セルフヘルプガイド』

禁煙は順調でしょうか？

「1本位なら吸っても大丈夫」という誘惑が出てくる頃かと、  
思います。

吸いたくなった時の対処術を考えておきましょう。

(同封の「禁煙セルフヘルプガイド」P28 参照)。

禁煙を継続するうえで困りのことがございましたら、  
ご連絡くださいませ(協会けんぽ埼玉支部 専門職一同)。

以上



(お問い合わせ先)

さいたま市大宮区錦町682-2 大宮情報文化センター16階

全国健康保険協会埼玉支部 保健グループ 担当 土屋・堀内

TEL 048-658-5915

## 禁煙チャレンジ

### 取組結果報告書

氏名	
禁煙チャレンジ登録証 交付年月日	令和 年 月 日
登録番号	第 号
報告書記載年月日	令和 年 月 日



私は、禁煙チャレンジ登録証交付年月日から  
3か月以上の期間

- 禁煙しました  再チャレンジしたい  
 禁煙できませんでした  再チャレンジしない  
(理由: )

禁煙チャレンジ登録者が3か 月以上の禁煙に成功したこ とを認めて署名いたします。	サポーター署名

※取組結果報告書は、禁煙チャレンジ登録証の交付日から6か月以内にご提出ください。6か月を過ぎますと登録が無効になりますのでご注意ください。

▼ 郵送でご提出ください ▼

〒330-8686 埼玉県さいたま市大宮区錦町682-2 大宮情報文化センター(JACK大宮)16階  
全国健康保険協会埼玉支部 保健グループ 電話 048-658-5915 FAX 048-658-6062

全国健康保険協会 埼玉支部  
協会けんぽ

# 禁煙~~🚭~~チャレンジ 認定証

〇〇 株式会社

協会 太郎 様

禁煙にチャレンジし、見事に3か月以上の禁煙に成功したことを認定いたします。

これからも禁煙を継続して、健康な生活を送っていただくとともに、今後はまわりの方の禁煙をサポートしていきましょう。

第 00001号 令和 2 年 〇 月 〇 日

 全国健康保険協会 埼玉支部  
協会けんぽ

# 禁煙~~🚭~~チャレンジ 感謝状

協会 花子 様

禁煙チャレンジ 協会 太郎 様 をサポートし、または見守り、禁煙サポーターとしての役割を果たされたことに感謝いたします。

今後も皆の健康のため、まわりの方の禁煙をサポートしていきましょう。

第 00001 号 令和 2 年 〇 月 〇 日

 全国健康保険協会 埼玉支部  
協会けんぽ