
オンライン面談を行い、医師開発の専用アプリと医薬品で6か月しっかりサポートを行うプログラムです。使用する禁煙補助薬は、通院型（禁煙治療プログラム）と同様、貼り薬のニコチンパッチ等を使用します。

▮ asure 卒煙プログラムおすすめポイント

(1) 高い禁煙成功率

⇒ 禁煙外来よりも24.7%高い成功率

(2) 禁煙でつらい時期の回避方法がある

⇒ 禁煙外来だと禁煙時期のつらい時期への対応が難しい…

(3) 夜20時まで、土曜日面談対応可能

⇒ 忙しい方も参加しやすい

(4) なんととっても健康改善

⇒ 禁煙後1~9か月後から気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。

▼（参考：e-ヘルスネット（厚生労働省）禁煙の効果）

⇒ <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-08-001.html>

▮ 成功体験談

●2023年度禁煙プログラム参加の方の声

【成功の秘訣】

- ・定期的な面談があり、他の人と比べてどうなのかこれを乗り切れれば楽になるのかなどを知ることができて安心できたこと
- ・開始時から知識のある人が介在してくれたこと
- ・吸いたくなかった時の回避テクニックやなぜやめられないのかを理論立てて説明する動画などで開始前に知識を付けることができたこと
- ・ニコチンガムの提供や面談などの複合的なサポート
- ・開始前にアプリでの動画で吸いたくなかった時の回避法や依存性について理論立てた説明で知識を付けることができた

【成功してよかったこと】

- ・たばこ代が値上がりする昨今、お金がかからなくなったこと
- ・家族からおいを嫌がられることがなくなったこと
- ・喫煙所を探す生活からの解放
- ・体力的に疲れにくくなったような気がする

■対象者の方の話でコロナ前は喫煙所に行くとコミュニケーションができるメリットがありましたが、コロナ以降在宅勤務となり家でただ吸っているだけとなった。煙草を通じでのコミュニケーションがなくなったことも動機と言われていたのが印象的でした。なぜ吸っているのだろうか？と今一度自問自答してみるのも、禁煙への切掛けになりそうです。

■手厚いサポートを受けられる禁煙プログラムですので成功率も高いです。昨年度は大人気で募集開始から5日ほどで20名枠が埋まりました。

「今年こそ禁煙を！」と考えている方お早目にお申込みください。

■発行：日本NCR健康保険組合 HP <http://www.ncrkenpo.or.jp>

■住所：〒104-0033 東京都中央区新川 1-21-2

■発行日：2024年4月17日

■お問い合わせ

・Mail HIA.JP@ncrkenpo.or.jp ・Tel 03-5244-9800 ・Fax 03-5244-9383.
