

禁煙サポート 実施要項

関東百貨店健康保険組合
健康管理課
電話 03-3833-6143

1. 参加資格 当健保組合の被保険者と被扶養者
2. 実施期間 4月1日～翌年3月31日
3. 概要 当健保組合の管理栄養士が2週間以上の連続禁煙の達成に向けて、電話・手紙・電子メール(パソコン)などでサポートします。
終了後、目標達成度に応じて認定証を発行します。

禁煙目標を最低でも2週間以上とするのは、禁煙で一番大変と言われる最初の1週間を乗り切り、さらに1週間続けることで、禁煙の継続性が高まるためです。

2週間以上の禁煙期間と開始日は、サポートを利用されるご本人様に決めていただきます。

1回で目標を達成できない時は、ご希望に応じてその後も達成に向けてサポートを継続いたします。サポートの最大利用期間は、開始日から3か月を一つの目安とさせていただきます。

4. 費用 無料(全額組合負担)

5. 申込方法とサポートの流れ

- ①利用申込者は、申込書類「禁煙サポート申込書」を当健保組合ウェブサイトからダウンロード、もしくは、健保組合に電話・FAXで請求する。
2週間以上の禁煙期間と開始日、禁煙対策などを記入し、健保組合へFAX、または郵送にて提出する。
当健保組合ウェブサイト、または、「禁煙サポート申込書」裏面の『個人情報の取り扱い』をご確認のうえ、お申し込みください。
- ②「禁煙カレンダー」「禁煙パンフレット：禁煙手帳」などのサポートセットが自宅に届く。
- ③開始前に、電話でサポート担当者、準備状況やサポートに対する要望などを打合わせる。(健保組合の担当者からお電話いたします。)

★お願い★

組合からの電話・送付書類・メール等には、禁煙できていてもいなくても必ずご回答ください。

- ④ 2週間以上の連続禁煙に向けて禁煙を開始。
健保組合のサポートを有効に活用しながら禁煙を進め、状況を「禁煙カレンダー」に記録する。
(この「禁煙カレンダー」の記録が、目標達成を判断する証明となります。)
- ⑤ 目標設定期間の終了間近に「終了状況報告書」が自宅に届く。
- ⑥ 目標設定期間の終了後「終了状況報告書」と「禁煙カレンダー」を健保組合に提出する。
- ⑦ 目標達成度に応じた認定証が自宅に届く。

まずは一度、お試しください！

■禁煙 Q&A

Q. このサポートで、本当にたばこをやめられるの？

A. 個人差はありますが、人に話すことで、自分の考えや気持ちを確認したり、それまでとは違うことに気づけたりします。禁煙を続けるかどうか迷う時、つらくてやめてしまいたくなった時に、電話で状況を報告したり、ワンクッションおくことで、気持ちを立て直し、禁煙を続けられることもあります。

Q. たばこをやめたら太りそうで、心配・・・

A. 必ずしもそうという訳ではないようです。

禁煙によって太る人が多いのは確かですが、その理由は「たばこをやめた」からではなく、「禁煙前よりも、体に入る・残るエネルギー (Kcal・キロカロリー) が増えた」ことがほとんどです。禁煙前と後で、エネルギーバランスが変わらなければ、太ることはありません。

“たばこをやめたら太りそうで心配”という方は、そうならないための事前対策作りをお手伝いいたします。

■ 資料請求・申込み・問い合わせ先 ■

関東百貨店健康保険組合 健康管理課 指導係

◆ 〒110-8639

東京都台東区東上野 1-13-14

◆ 電話: 03-3833-6143 (月～金曜日 9時半から17時半)

◆ FAX: 03-3839-5624

◆ 当健保組合ウェブサイト: <http://www.kanto-kenpo.or.jp>

◆ FAXによる申込書ご請求の際は、次の事項を明記してください。

- ① 「禁煙サポート書類請求」 ② 保険証の記号・番号 ③ 氏名
④ 連絡先電話番号(平日日中) ⑤ 書類送付先住所