

◆◆ オンライン禁煙プログラム参加者を応援する ◆◆

# 禁煙サポーター募集

当健保組合では、オンライン禁煙プログラムを始める方を、  
さまざまな方法で応援・サポートするサポーターを募集しています！

例えば

喫煙者の家族を  
禁煙プログラムに誘って  
自分はサポーターに



同僚の  
禁煙プログラムを  
応援するサポーターに



夫婦で禁煙プログラムに  
参加し、  
お互いのサポーターに



どうやってサポートするの？

気を紛らわすガムなどを  
差し入れる

灰皿など喫煙具を預かり  
禁煙環境を整備

吸わないでいられたら  
褒める



応援・サポートの方法は自由  
あなたなりの方法で禁煙をしている人を応援してください！



参加資格

当健保組合の被保険者・被扶養者

参加費用

**無料**

申込締切

**令和6年3月31日**

参加特典

サポーター登録で**1,000円分**のクオカード等進呈（禁煙サポート参加賞）  
さらに  
サポートした禁煙プログラム参加者が禁煙成功で  
**2,000円分**のクオカード等進呈（禁煙サポート達成賞）

## 申込方法

- 1 名糖健保ホームページにアクセス  
<https://www.meito-kenpo.jp/>



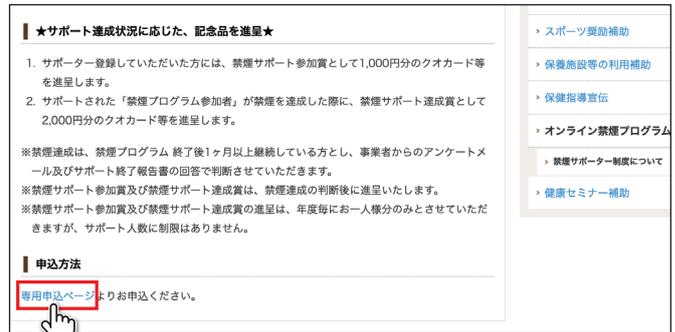
- 2 保健事業をクリック



- 3 禁煙サポーター制度についてをクリック



- 4 専用申込ページをクリック



※サポートの最大期間は、開始日から3ヶ月を一つの目安とさせていただきます。

オンライン診療期間(約2ヶ月+1ヶ月禁煙継続)=3ヶ月

※禁煙達成は、禁煙プログラム 終了後1ヶ月以上継続している方とし、事業者からのアンケートメール及びサポート終了報告書の回答で判断させていただきます。

※禁煙サポート参加賞及び禁煙サポート達成賞は、禁煙達成の判断後に進呈いたします。

※禁煙サポート参加賞及び禁煙サポート達成賞の進呈は、年度毎にお一人様分のみとさせていただきますが、サポート人数に制限はありません。



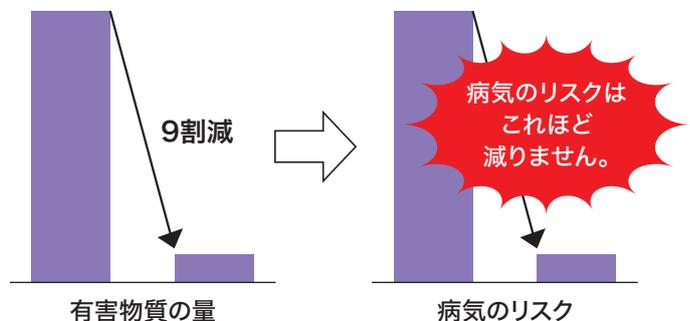
### 禁煙応援豆知識

#### 「加熱式タバコも禁煙が必要？」

加熱式タバコは、紙巻タバコに比べて有害物質が少ないと言われていますが、発がん性物質をはじめ、多くの有害物質が含まれています。一部の有害物質の量は減っても、病気のリスクが減らせるとは考えられていません。喫煙者が吐き出す有害物質が含まれたエアロゾルを吸わせることで、周囲の人への受動喫煙の害も発生します。

また、電子タバコと呼ばれるリキッド(液体)を加熱するタイプも、安全性に問題があります。米国においては肺炎などの健康被害症例が多く発生し、使用を控えるよう推奨されています。

仮に有害物質が9割減ったとしても…



※実際には有害物質は9割も減っていません。

### オンライン禁煙プログラム・禁煙サポーターに関するお問い合わせ