

2024年12月23日

トプコン 健康保険組合

禁煙支援のご案内

あなたの禁煙の一步を支えるサポートがここに！

2025年7月からの板橋構内全面禁煙に向け、トプコン総務部からは喫煙ルールの徹底と禁煙推進活動に関する様々な情報が発信されています。これを受け、トプコン健康保険組合による保健事業の一環として取り組んでいる禁煙支援プログラムについて改めてご案内します。是非、この機会に禁煙にチャレンジしてみてください。

トプコンとトプコン健康保険組合では、禁煙にチャレンジされる方へ禁煙支援を行っています。

今年の春に禁煙支援プログラムに参加された方の禁煙達成率は**80%**で、多くの方が禁煙に成功しています。

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であることがわかっています。

また、喫煙を始める年齢が若いほど、がんや循環器疾患のリスクを高めるだけでなく、総死亡率が高くなることもわかっています。喫煙者が吸っている煙だけではなくタバコから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタールはもちろん多くの有害物質が含まれています。

喫煙者本人の病気の予防だけでなくご家族や周囲の方々の受動喫煙被害も防ぐために、是非、この機会に禁煙にチャレンジしてみてください。

※ご不明な点がありましたらトプコン健康保険組合（電話 03-3966-1244）までご連絡ください。

【お知らせ】

禁煙支援プログラムでは、「**医療用パッチ**」を処方することになりますのでご了承ください。

～2025年7月以降（予定）、T H Q板橋構内は、加熱式タバコ、電子タバコを含め、完全禁煙になります～

禁煙支援プログラム

禁煙支援プログラムで無理なく禁煙

① 1年中いつでも禁煙チャレンジ可能です。

※本プログラムの適用は、原則、1人1回のみです。もし、禁煙に失敗し、2回目の申し込みをお考えの場合には、当健保へご相談ください。

②希望者は、トプコン診療所での禁煙指導を受けてもらうと、禁煙補助薬が処方されます。（本人負担は 500円）

③トプコン診療所までお越しになれない方は、最寄りの禁煙外来を受診してもらいます。禁煙を達成した方には、本人が支払った治療費に対して、20,000円を上限に補助します。

※ 本プログラムに参加し、禁煙を達成された方には、インセンティブとして、ちょっとしたプレゼントを用意しました。

中身は乞うご期待！

		板橋構内に勤務する方 トプコン診療所 	平日に通院できる方に 禁煙外来 
費用	自己負担額	500円	健康保険適用（3割負担）
	トプコン健保補助	禁煙補助薬支給	自己負担額に対して 2万円を上限に補助
期間		8～12週間	8～12週間（うち5回受診）
禁煙成功率（1ヶ月）		約80%	約80%

1. トプコン診療所 産業医からの禁煙指導

健保組合の補助により、自己負担 500円 で治療が受けられます。

板橋事業所に隣接するトプコン健康管理センター内のトプコン診療所にて、産業医の診察と禁煙指導、禁煙補助薬（**医療用ニコチンパッチ**）の処方まで完結し、面倒な通院が不要です。

禁煙外来と同等の禁煙指導をトプコン診療所で受けられ、手軽に取り組みます。

2. 禁煙外来

健康保険適用により、自己負担3割（1.3～2万円）で治療が受けられます。

通院し対面での診療で、自分にあったアドバイスを医師から受けられ、治療薬も処方してもらえるので、禁煙の成功率が高まります。

禁煙成功者には、本人が支払った治療費に対して、トプコン健保から20,000円を上限に補助します。

3. 禁煙セミナーの実施（新規）

禁煙サポート強化策として、喫煙者を対象に禁煙セミナー（動画コンテンツ配信）を実施します。

喫煙対象者へ直接案内致しますので、就業時間外 の隙間時間を利用して **ケンポ ホームページ**から受講をお願いします。

動画は、1ヶ年間何回でも視聴可能です。受講後に禁煙に取り組みたいと思われた方は、是非、禁煙支援プログラムにお申し込みください。なお、その他の加入者の方もホームページから視聴いただけます。興味のある方は是非視聴してみてください。

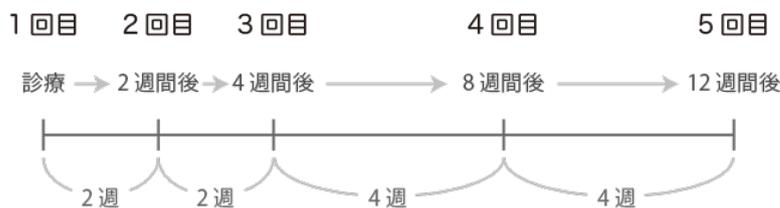
動画コンテンツはこちらから ==>



4. 禁煙治療

4-1. 禁煙治療の流れ

◆健康保険を使った標準禁煙治療は、12週間に5回のプログラムです。



トプコン診療所では、医療用のニコチンパッチを使用します。

4-2. 禁煙治療の内容

健康保険を使った標準禁煙治療では、以下のような内容の治療を受けることができます。

1. ニコチン依存度の判定（問診などによってどれだけニコチンに依存しているか判定します）
2. 呼気一酸化炭素濃度測定（吐息がたばこによってどのくらい汚れているか検査します）
3. ニコチン依存度に合わせた処方
4. 禁煙に対するアドバイス（禁煙を楽にできるためのコツをお伝えしたり、禁煙に対する想いや不安を聴取します。施設によっては専任の看護師がカウンセリングを行います）

4-3. 禁煙治療を受診するためには

まずは禁煙治療を実施している医療機関を探しましょう。禁煙治療は時間がかかることが多いため、完全予約制の施設が多くなっています。電話で確認をし、予約をとるほうがよいでしょう。

[禁煙医療機関の検索はこちらから](#)

禁煙補助薬

[禁煙のおくすりってどんなもの？ | e-ヘルスネット（厚生労働省）\(mhlw.go.jp\)](#)

4-4. 禁煙支援プログラム申込

◆対象者

トプコン健保に加入している被保険者

◆設定コース（下記の何れかを選択）

- トプコン診療所受診コース（任意継続被保険者は除く）
- 禁煙外来受診コース

◆申請方法

1) トプコン診療所で処方を受ける場合の申込方法

申請書をダウンロードし、申込書に必要事項を記入のうえ、個人負担500円を添えてトプコン健保組合へ申請してください。

[禁煙支援申込書（トプコン診療所受診コース）](#)

2) 禁煙外来補助金申請方法

最寄りの病院で禁煙外来を受診する方は、トプコン健康保険組合までご連絡ください。（電話03-3966-1244）

禁煙応援コンテンツ

タバコの害や禁煙のメリット等「禁煙」にまつわる様々な資料をご用意しました。
ご家族や職場での取り組み等でぜひご活用ください！

1. チェックしましょう

[TDSニコチン依存度テスト | e-ヘルスネット（厚生労働省）（mhlw.go.jp）](#)

2. タバコの害

◆タバコの有害物質

[けむりの正体はこれだ！ 煙の中の有害物質 | e-ヘルスネット（厚生労働省）（mhlw.go.jp）](#)

◆喫煙者本人の健康影響

[喫煙者本人の健康影響 | e-ヘルスネット（厚生労働省）（mhlw.go.jp）](#)

◆周辺の人に及ぼす影響

[受動喫煙 - 他人の喫煙の影響 | e-ヘルスネット（厚生労働省）（mhlw.go.jp）](#)

◆女性に及ぼす影響

[女性の喫煙・受動喫煙の状況と、妊娠出産などへの影響 | e-ヘルスネット（厚生労働省）（mhlw.go.jp）](#)

◆加熱式たばこの健康影響

[加熱式たばこの健康影響 | e-ヘルスネット（厚生労働省）](#)

3. 喫煙と生活習慣病

◆喫煙とがん

[喫煙とがん | e-ヘルスネット（厚生労働省）](#)

◆喫煙と循環器疾患

[喫煙と循環器疾患 | e-ヘルスネット（厚生労働省）](#)

◆喫煙と呼吸器疾患

[喫煙と呼吸器疾患 | e-ヘルスネット（厚生労働省）](#)

◆喫煙と糖尿病

[喫煙と糖尿病 | e-ヘルスネット（厚生労働省）](#)

4. 禁煙のメリット

◆健康・生活改善

[禁煙の効果 | e-ヘルスネット（厚生労働省）（mhlw.go.jp）](#)

5. 目指せ！脱タバコ！！

◆禁煙のための様々な情報を提供します。

[禁煙支援 | Tobaccos | e-ヘルスネット（厚生労働省）（mhlw.go.jp）](#)