

禁煙支援プログラムのご案内

あなたの禁煙の一步を支えるサポートがここに！

「世界禁煙デー（5月31日）」及び「禁煙週間（5月31日～6月6日）」の取組みの一環として、今年も全国各地で禁煙及び受動喫煙防止の普及啓発活動が実施されます。

今年のテーマは「**受動喫煙のない社会を目指して ～私たちができることをみんなで考えよう～**」です。

たばこの煙のない社会の実現のために1人1人が出来ることを考える機会としましょう。

トプコンとトプコン健康保険組合では、禁煙を目指す方へ「禁煙支援プログラム」を提供し、卒煙を支援しています。
本年10月からの板橋構内全面禁煙に向け、是非、この機会に禁煙にチャレンジしてみてください。

昨年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。

喫煙による煙には4,000種類以上の化学物質が含まれ、うち有害物質約250種類の中には少なくとも約70種類の発がん性物質や、さまざまな病気の原因ともいわれる多数のフリーラジカルなどが含まれます。

これらにより**喫煙が、がん、循環器疾患、呼吸器疾患、消化器疾患、その他のさまざまな健康障害の原因**になっていることが、国内外の多くの疫学的および実験的研究から示されています。

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10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） 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、手軽に取り組めます。

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

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）を提供しています。

ケンポ ホームページから、どなたでも閲覧可能です。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。

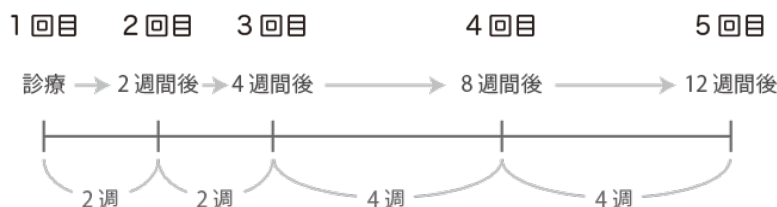
動画コンテンツはこちらから ==>



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（吐く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、禁煙に対する思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。

1. チェックしましょう

ご家族や職場での取り組み等でぜひご活用ください！

[ニコチン依存症のスクリーニングテスト（TDS） | 国立循環器病研究センター 病院](#)

2. 一般社団法人 禁煙推進学術ネットワーク

※ 一般社団法人 禁煙推進学術ネットワーク ホームページより

※ 01 喫煙・受動喫煙の害について 知ろう・伝えよう	02 ニコチン依存症について 知ろう・伝えよう	03 治療法について 知ろう・伝えよう
詳しく見る >>	詳しく見る >>	詳しく見る >>

3. 厚生労働省 健康日本21アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～（喫煙）

◆喫煙による健康影響

[喫煙による健康影響 | Tobaccos | e-ヘルスネット（厚生労働省）](#)

◆喫煙とNCD（生活習慣病）

[喫煙とNCD\(生活習慣病\) | e-ヘルスネット（厚生労働省）](#)

◆禁煙による健康改善

[禁煙の効果 | e-ヘルスネット（厚生労働省）](#)

◆受動喫煙防止

[受動喫煙防止 | e-ヘルスネット（厚生労働省）](#)

◆禁煙支援

[禁煙支援 | e-ヘルスネット（厚生労働省）](#)