

フジクラ健康保険組合 加入者の皆様へ

## 「禁煙チャレンジコース」のご案内

フジクラ健康保険組合

フジクラ健保は「禁煙チャレンジコース」について、下記の通りご案内します。

「禁煙チャレンジコース」はタバコを吸わない生活を、まずは3日間体験するコースです。3日分の禁煙補助薬(ニコレット(ガム)12個)、10日間の専用サイト/メール/チャットによる禁煙に関する情報提供と禁煙サポート、6か月間の継続フォローが含まれます。

### <「禁煙チャレンジコース」の実施内容>

- ・対象は、フジクラ健保の加入者のうち日本国内居住20歳以上で禁煙の意思がある方です。
- ・申込期間は本日から2022年~~9月30日~~**10月31日**までとし、募集人数に制限はありません。
- ・「禁煙チャレンジコース」の費用は、特別価格の税込5,500円です。  
(来年度以降は税込7,700円の予定です)
- ・業務委託先は株式会社リネージュです。診察・処方等医療行為はありません。
- ・申込は、添付の「初回ユーザー登録ガイド」に従いフジクラ健保の業務委託先である(株)リネージュの専用サイトから行ってください。申込の際、保険証をお手元にご用意ください。
- ・支払は、メールにて送付される請求書による口座振込(振込手数料は個人負担)です。
- ・申込、また専用サイト/メール/チャットに使用する通信費は個人負担になります。

### <添付書類>

#### ● まずやってみる？10日間の禁煙チャレンジコース

皆様は、タバコ1本吸うのに何分掛かりますか？喫煙所への往復時間を除いて、約5分程度だと思います。そうすると、1日に1箱(20本)を消費される方は、喫煙に毎日1時間40分(5分/本×20本/日=100分/日)を使われている計算になります。禁煙してみたら時間に余裕が出来て驚いたという実感は、良く聞く話です。

また、すでにご存知とは思いますが…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型糖尿病など、多くの病気と関係しており、日本人が命を落とすリスク要因であることがわかっています。

タバコは吸っている期間が長ければ長いほど、吸っている本数が多ければ多いほど、タバコ代や喫煙時間はもちろん健康への影響が大きくなります。「もう何十年も吸っているから、今更禁煙しても無駄」。長い間タバコを吸ってきた方からはそんな声をよく耳にしますが、禁煙するのに決して遅すぎることはありません！

以上