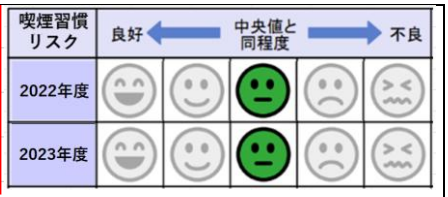
オンライン禁煙チャレンジ（2025 年度春）参加者募集のご案内

サッポロビール健康保険組合

春のオンライン禁煙チャレンジの募集を開始します。
昨年同様、「オンライン禁煙治療プログラム」、「ノンスモ禁煙サポートプログラム」、「パーソナル卒煙」の三本立てとなります。
サッポログループのたばこ対策は 7 年目に入りました。当健保組合の喫煙率も徐々に低下してきており、厚労省等が集計している健康スコアリングレポートによれば、2023 年度は全健保組合中央値とほぼ同程度までランクアップしたものの、まだわずかに下回っている状況です。

生活習慣の経年変化		2021	2022	2023
喫煙	貴組合	97	99	99
	業態平均	97	97	98
	上位10%	106	106	105



「2024 年度版（2023 年度実績分）健康スコアリングレポート」における、全組合平均を 100 とした当健保組合の位置付け

喫煙は肺がんリスクを高めるだけでなく、生活習慣病の重症化にもつながるため、特定保健指導対象者を選定する際に考慮するリスクの一つにもなっています。また、喫煙はご本人だけでなく、受動喫煙によりご家族の健康にも影響を及ぼします。
特定保健指導の対象になった、結婚された、お子さんが生まれたなども、禁煙を考えるタイミングではないかと思います。
ご自身とご家族が健康な生活を送るために、ぜひこの機会にご参加ください。

1．目的

・健康経営の取り組みの一環として、禁煙を希望する従業員を支援する。
・禁煙により従業員の健康の維持・向上を推進するとともに、結果として将来の医療費負担の軽減を図る。

2．概要

①オンライン禁煙治療プログラム

禁煙外来などでの禁煙治療を、PC またはスマホなどを用いてオンライン上で実施するプログラムです。
医師の診察は WEB 上で行い、薬は宅配で自宅に届くため、通院の負担なく治療を受けることができ、最終　診察後も、10 ヶ月間メール等によるフォローアップを行い、禁煙の継続をサポートします。

※過去のキャンペーンの参加者からは、下記のような声が寄せられています。

・面倒な禁煙外来と違ってオンライン禁煙治療は気軽に参加することができました。キャンペーン参加中は、ストレスを極力溜めないことと、たばこを吸いたくなったらタブレットを嗜好するようにしました。（40 代　男性）
・キャンペーンに参加して、食後、飲酒時のタバコを吸いたくなる気持ちがなかなか抑えられないのが大変でした。タバコを買う機会が減り、コンビニに寄る機会も減り他の物を余分に買う事が減りました。実際参加してみて思ったことは、最後は己の意志です。（40 代　男性）
・キャンペーンに参加して、家族が喜びました。禁煙チャレンジする上では、体重が増えたことが大変でした。（50 代　男性）
・キャンペーン参加中は、決められた薬の投与、その記録をはじめ、「禁煙する」意志を強く持つように心がけました。困難なことは特にありませんでした。想像以上にすんなりと禁煙に進んでいきました。禁煙できてよかったことは、健康維持・たばこ代節約・喫煙室を探さなくて済む・集中力 UP です。（60 代　男性）

②パーソナル卒煙

８週間の禁煙補助薬服用と保健師による LINE でのサポートで、オンライン禁煙治療プログラムよりさらに気軽に禁煙に取り組んでいただけるプログラムです。禁煙補助薬の服用終了後も 4 ヶ月間はいつでも LINE での相談などのフォローアップが受けられます。

③ノンスモ禁煙サポートプログラム

禁煙補助薬（2 週間分）の服用と 10 日間のメールでのサポートにより、たばこを吸わない生活を体験していただくプ

ログラムです。期間終了後も６ヶ月間のフォローアップメール等により、本格的な禁煙へのチャレンジを促します。
各プログラム詳細は、添付資料及び申し込みサイトをご確認ください。

３．対象者

20 歳以上のサッポロビール健康保険組合の被保険者（任意継続被保険者を除く）のうち、たばこをやめたい方、禁煙に取り組む意志のある方。
過去に一度チャレンジしながら卒煙できなかった方も、もう一度チャレンジいただけます。

４．募集人数

各 20 名程度

５．期間

募集期間：５月１４日～６月１３日　お申込いただきましたら募集期間終了を待たずに順次スタートします。
実施期間：①オンライン禁煙治療プログラム
参加開始～約３か月間（その後約 10 ヶ月間メール等による継続フォローアップあり）
余裕を持ったスケジューリングを行い、フォローアップも含め必ず最後まで受けてください。
②パーソナル卒煙
参加開始～８週間（その後４ヶ月間 LINE による継続フォローアップあり）
③ノンスモ禁煙サポートプログラム
参加開始～10 日間（その後約６ヶ月間メール等による継続フォローアップあり）

６．参加費用

自己負担なし（サッポロビール健康保険組合負担）
※ただし、オンライン禁煙治療プログラムでの当日の予約キャンセルなど、ルール外で本人に起因する費用が発生した場合は、自己負担となります。

７．参加に当たっての注意

・オンライン診察、サポートスタッフとの連絡は、**就業時間外に実施してください。**
・オンライン禁煙治療プログラム参加に当たっては、オンラインで実施可能な環境を準備してください（会社貸与の PC で実施いただいても問題ありません）。
※プログラム参加に当たり、通信料が発生した場合は自己負担となります。

８．申し込み

申し込み（及び詳細なルール確認）は下記リンクもしくは添付チラシの QR コードから（パーソナル卒煙は QR コードからのみ）。
オンライン禁煙治療プログラム
ノンスモ禁煙サポートプログラム
※申し込みフォームに記載されている諸注意事項他詳細を確認の上、申し込みをお願いします。
申し込みの情報はリンケージ社様からサッポロビール健康保険組合に連絡され、当健保の被保険者であることを確認してからプログラムがスタートします。

※禁煙施策としては、上記の他に通年で実施している「禁煙外来成功者補助制度」があります。詳細は健保 HP でご確認ください。

以上

禁煙

サッポロビール健康保険組合

チャレンジ！

- 新型たばこも肺細胞を壊す・安全ではない
- 喫煙は全身の血管・皮膚老化を加速！
- 喫煙後、45分間は肺から有害成分がでる
- 禁煙は、将来の息切れ・認知症予防

吸いたい気持ちを乗り切る 3プログラム

■オンライン禁煙プログラム　治療として取り組む

禁煙補助薬8週間　オンライン診療4回
期間終了後10か月の継続支援

■パーソナル卒煙　LINE活用　忙しい方にお勧め

禁煙補助薬8週間　卒煙までLINEで伴走
期間終了後4ヶ月間の継続支援

■ノンスモ禁煙プログラム　禁煙による体の変化体感

ニコチンガム（3日分）＋開始10日間メール
期間終了後も6ヶ月間月1回メール

対象：サッポロビール健康保険組合被保険者
費用：自己負担なし（全額健保負担）
募集期間：2025年5月14日～6月13日
申込方法：Sweb、健保HP、上記QRコード
※禁煙外来一定額補助制度もあります

オンライン禁煙プログラムの流れ・特徴

- 外来の待ち時間を解消
- 通院の手間を解消
- 診療後に処方薬（市販薬）を配送

※お申し込み後、委託先（株式会社リンケージ）から送付される「案内メール」にそってオンライン診察の予約をお願いします。

パーソナル卒煙の流れ・特徴

- LINEを通してチャットで支援
- 保健師が手厚くサポート
- 8週分の市販薬を配送

※LINE公式アカウント「かかりつけ保健師」をご登録いただき、LINEのメッセージに沿ってお申し込みください。

ノンスモ禁煙サポートプログラムの流れ・特徴

- メルマガとチャットでサポート
- 数日分の市販薬を配送

	オンライン禁煙プログラム	パーソナル卒煙	ノンスモ禁煙サポートプログラム
支援	医師による診療	保健師による伴走支援	メルマガによる支援
ツール	D-CUBE（面談アプリ）	LINE	メール・ チャット
薬	処方薬（市販薬）	市販薬（8週分）	市販薬（2週分）
期間	2ヶ月+フォロー10ヶ月	2ヶ月+フォロー4ヶ月	10 日+フォロー6ヶ月

申込に関する問合せ先
株式会社リンケージ

■ オンライン禁煙プログラム・ノンスモ禁煙サポートプログラム
sd@linkage-inc.co.jp　0120-33-8916【月~土（祝日除く）9:00-18:00】

■ パーソナル卒煙
pj personal-sc@linkage-inc.co.jp【月~金（祝日除く）9:00-18:00】

事業に関する問合せ先
サッポロビール健康保険組合
担当：原　03-5423-7268