

# 卒煙プログラム 参加者募集

## 禁煙をお考えのあなた、今がチャンスです！

喫煙は、肺がんや心筋梗塞などの大病を患うリスクによる喫煙者本人の健康被害のみならず、受動喫煙による周囲への影響もあります。習慣的な喫煙を止めることは容易なことではありませんが、健康的な身体、そして大切な家族との将来にわたる穏やかな時間を得るため、卒煙にチャレンジしてみませんか。共済組合は、卒煙を目指すあなたをサポートします。

- 毎週メールで 卒煙アドバイス
- あなた専用の パーソナルプログラム
- 参加費用 無料



**第2回 申込期限：令和6年11月15日（金）**

### 1 対象者

組合員（任意継続組合員含む。）および被扶養者

### 2 実施方法

株式会社エス・エム・エスが実施する「卒煙プログラム」に年2回参画します。

	募集時期（共済だより）	情報配信（約3カ月）
第1回	終了しました。	
第2回	10月号	12月～2月

個人でインターネットから直接申込みのうえ、3カ月間（計12回）禁煙を継続するための情報提供をメールで受領していただき、禁煙状況の報告や禁煙知識テストを実施して、楽しみながら卒煙を目指していただくものです。

詳細については、  
11・12ページをご覧ください。

### 3 申込み方法

11ページ掲載の「お申込みはこちらから」の二次元コードよりお申込みください。



### 4 申込み（お客様情報の入力）の際の注意点

- ①「ご加入の健康保険組合名を記入」欄は、「埼玉縣市町村職員共済組合」と入力してください。
- ②「お勤め先の会社名」欄は、所属所名（例：〇〇市役所、〇〇〇〇消防組合）を入力してください。

お問い合わせ先 福祉課 ☎048-822-3305



QUIT SMOKING CHALLENGE!

コロナ重症化  
リスク3倍\*1

肺がんリスク  
男性 4.5倍  
女性 2.3倍\*2

見た目年齢  
プラス  
+6.3歳\*3

## 気分転換の代償、 大きすぎませんか？

一日数本だから大丈夫？ いいえ、一日数本なら尚更です。  
健康が一層大事になった今だからこそ、卒煙しませんか？

がんや脳卒中などの発病リスクだけでなく、喫煙所での感染リスクや新型コロナウイルス感染症の重症化リスクも警告されています



## サポーターと二人三脚の リモート卒煙チャレンジの参加者を募集します！



平均継続率70%！ 3ヶ月間、専門職があなたの卒煙をサポートするプログラムです。



薬に頼らない  
メソッドの提供

禁煙に関する正しい情報を提供することで、薬に頼らず、**納得感を持ってタバコを断つ**ことができます。



禁煙状況による  
内容のカスタマイズ

毎週の喫煙本数を把握し、状況に合わせたコンテンツをご提供。理解度チェッククイズもあるので、**知識がどんどん身に付きます！**



専門職による  
フォローアップ体制

ひとりでは中々続かない禁煙。当プログラムではいつでも頼れる**専門職が待機**しています。辛いときは、いつでもご相談ください。



手軽な  
オンライン完結型

日々のお仕事が忙しく、病院に通う時間がなくても大丈夫。リモート卒煙チャレンジでは、**メールアドレスだけで**ご参加いただけます。

お申込はこちらから！



<https://rmkr.jp/kinnen/000>

申込期間：11月15日(金)まで

初回配信日：12月3日(火)



参加者の声



30代・男性

1週目15本 → 0本\*

禁煙して良かったと思います。浮いたお金の活用策を考え実践したり、階段の昇り降りでの息苦しさ軽減、痰が出なくなったなど体調の改善を実感しています。引き続き禁煙を楽しみたいと思います。



40代・男性

1週目13本 → 0本\*

禁煙、40日が経過し、大分楽になってきました。体調が良くなる変化、体力がついてきている変化を感じることができ、楽しく禁煙できています。

\*1...日本呼吸器学会「新型コロナウイルス感染症とタバコについて」より引用

\*2...日本呼吸器学会「タバコについて考えてみませんか」より引用

\*3...同年齢非喫煙者対比。

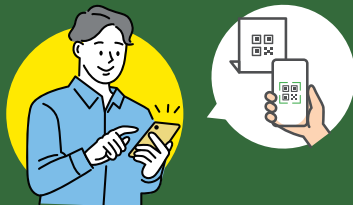
Bahman Guyuron 1, David J Rowe, Adam Bryce Weinfeld, Yashar Eshraghi, Amir Fathi, Seree Iamphongsai 「Factors contributing to the facial aging of identical twins」より引用

サービスに関するお問い合わせ ..... [kin-en-challenge@bm-sms.co.jp](mailto:kin-en-challenge@bm-sms.co.jp) | 株式会社エス・エム・エス

# 卒煙プログラムの流れ

## Step1

お申込



## URL又は二次元コードを読み取ってお申込

二次元コードを読み取って、必要事項をご記入の上お申込みください。

ご登録いただいたメールアドレスに受診確認のメールが届きますので、ご返信をお願いします。

## Step2

内容確認



## お申込内容の確認

ご登録のメールアドレスまたはお電話番号宛に、確認のご連絡がある場合がありますので、ご対応をお願いします。

## Step3

支援開始



## メール支援開始（12月3日～）

ご登録のメールアドレス宛に週に1回、禁煙支援メールを配信します。

禁煙に関する疑問や不安は、支援員※にメールで相談することができます。

※支援員 管理栄養士/保健師/看護師

## Step4

終了!



## 約3か月後プログラム終了

12回のメール支援が終わると禁煙プログラムは終了になります。お疲れさまでした!

### プログラムについてのお問い合わせ

株式会社エス・エム・エス  
〒105-0011 東京都港区芝公園2-11-1  
住友不動産芝公園タワー  
メールアドレス: kin-en-challenge@bm-sms.co.jp

申込期間 2024年11月15日(金)まで

お申込はこちらから <https://rmkr.jp/kinnen/000>

