

禁煙チャレンジのご案内



2021.10 OKK 健康保険組合

喫煙は、各種がんの原因になるだけでなく、生活習慣病、メンタル不全、認知症、ニコチン依存にも深く関係しています。また、受動喫煙、サードスモークにより周囲の家族、同僚、友人等の健康までも害してしまいます。健保組合では、会社とともに推進する健康経営強化の取り組みとして、禁煙にチャレンジするあなたを支援します！！「あなたとあなたの大切な人の健康維持」のために、禁煙にご興味がある方は、是非ご活用ください。

禁煙チャレンジエントリーについて

【募集期間（チャレンジエントリー）】

2021年10月1日～10月29日

【募集人数】

※先着順 募集人数に達した時点で受け付け終了となります。

- コース①禁煙外来（通院）10名
- コース②禁煙外来（オンライン）10名
- コース③禁煙補助剤（パッチ・ガム）10名
- コース④自カコース 無制限

【参加資格】

在職被保険者

*チャレンジ終了・補助金請求時に被保険者資格を有していること



禁煙チャレンジの手順

「ニコチン依存度チェック」シートで自身のニコチン依存度を確認しましょう。

- *禁煙成功のカギは、適切な禁煙方法で取り組むことです。
- ニコチン依存度を知ることで自分に適した禁煙方法がわかります！
- 禁煙コースを選ぶ前に必ず確認してください。

判定結果「ニコチン依存度」を参考に、「禁煙チャレンジコース」を選択

禁煙チャレンジコース

*禁煙を成功させるためにも、コースはニコチン依存度チェックのタイプを参考に選択しましょう。



コース	保険適用		保険適用外		④ 自力
	① 禁煙外来 通院	② 禁煙外来 オンライン	③ 薬局 ニコチンガム	③ 薬局 ニコチンパッチ	
取組期間	3ヶ月	2ヶ月 6ヶ月の禁煙サポート	3ヶ月	3ヶ月	3ヶ月
費用総額	67,000	55,000	10,000 ～30,000	18,000 ～30,000	0
タイプ	ヘビースモーカー ミドルスモーカー	ヘビースモーカー ミドルスモーカー	ライトスモーカー	ライトスモーカー 喫煙歴が浅い 喫煙本数少ない ミドルスモーカー	ライトスモーカー
自己負担	3割負担 20,100	20,000	全額	全額	0
健保負担	7割負担	35,000	*成功したら 5,000円を上限に補助		セルフヘルプ ガイド プレゼント
成功報酬	健康ポイント *禁煙サポーター・禁煙チャレンジャーに付与				

*ニコチンガム・パッチの費用は1日の喫煙本数が10～25本程度を目安にしており、喫煙本数が多い場合禁煙外来が安価。
*①禁煙外来（通院）を保険適用で受診するには条件があります。別添「ニコチン依存症判定テスト」でご確認ください。

禁煙サポーターを選んで *禁煙外来①②コースについては禁煙サポーター無でもOK！
「禁煙チャレンジ申込書 兼 禁煙宣言書」に記入・健保へ提出してエントリー

期限：2021年10月29日（金） *定員に達し次第締め切ります。

健保より各「禁煙コース」についてのご案内を送付

禁煙チャレンジ開始！ *禁煙サポーターはチャレンジャーを応援
ご案内受理後、1か月以内（目安11、12月）に開始してください。

チャレンジ期間：2021年11月～2022年2月末のうち、2～3か月間

健保より終了予定1か月前に「卒煙報告」のご案内を送付

チャレンジ終了後、禁煙サポーターと一緒に
「禁煙チャレンジ報告書」を健保へ提出

卒煙できれば、チャレンジャー・サポーターに健康ポイントが付与されます！

GOAL