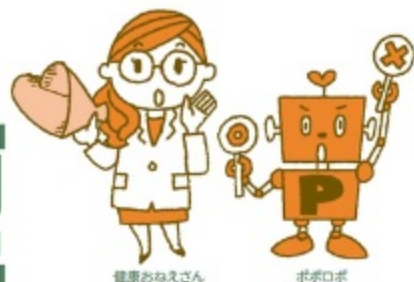


健康リテラシーとは

世の中に氾濫する健康情報の中から正しい情報を見抜き、活用する能力のことである。

禁煙



健康おねえさん

ポポロボ

「タバコはストレス解消になる」とか「タバコ以外にも体に悪いものはあるし」などと禁煙をしない言い訳をいませんか? 禁断症状をやわらげながら無理なく続けられる、最新の禁煙方法を紹介します。

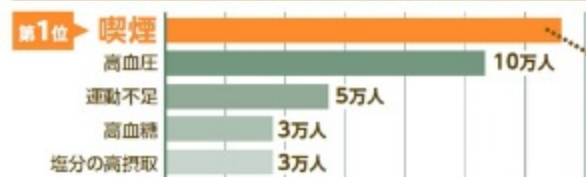


禁煙を始めるための基礎知識



①タバコはあなたに悪影響!

■ わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数 (男女計(2007年)上位5位)



年間13万人死亡

■ 認知症のリスク



②タバコは周囲の人にも悪影響!

受動喫煙により年間1万5千人、1日41人が命を落としている。

妻の肺がん死亡率 → 非喫煙者の妻より1.91倍

子どもの尿中ニコチン量 → 親が屋外喫煙2.0倍 屋内喫煙15.2倍

認知症や寝たきりの原因にも! 脳卒中などで要介護になるかも...



③加熱式タバコも悪影響!

加熱式タバコにも有害物質は含まれており、煙よりもさらに細かい粒となって本人にも周りにも有害!



禁煙外来などで適切に禁煙しましょう

①無理なく、楽にやめられる

禁煙外来は、12週間で5回の受診のみ。
オンライン禁煙は通院不要。
禁煙補助薬は薬局で購入可能。

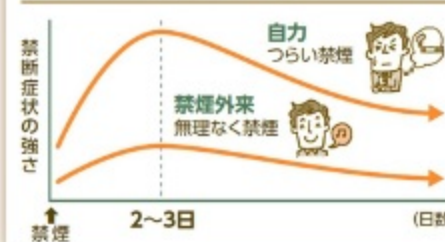
②自力よりも、確実にやめられる

禁煙成功率が自力に比べ4~6倍アップ!
(ニコチンパッチなら4倍、飲み薬(チャンピックスなど)なら6倍)

③あまりお金をかけずにやめられる

1日1箱吸う人では、タバコ代の約1/4~1/2の費用で済む。

■ 禁煙日数と禁断症状の強さ



治療費 (自己負担額)
約11,000~20,000円

タバコ代
約42,000円
(1箱500円、1日1箱吸う場合)

(注)いずれも12週分の費用



いろいろな禁煙方法

自分に合った禁煙方法を選んで無理なく禁煙を始めましょう!

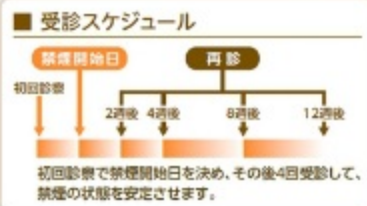
		平日に通院できる方に 1.禁煙外来	NEW 忙しくて通院できない方に 2.オンライン禁煙	今すぐとにかく安く始めたい方に 3.禁煙補助薬
費用	トヨタ健保補助額	~約 4.6万円	~約 4.2万円	~3千円(条件あり)
	自己負担額	約 1.3 ~ 2万円	~1.8万円 (事業主ごとに補助あり)	約 1.2万円~ 約 1.1万円~
期間		8~12週間(内5回受診)	8~12週間 (+アフターフォロー最大24週間)	6~8週間 ~12週間
禁煙成功率(※1ヶ月)		約 80%	約 80%	約 40%

※費用、期間、成功率には個人差がありますので、あくまで目安としてご覧ください。

1.禁煙外来

るぶる獲得メニュー
500P

健康保険適用により自己負担3割(1.3~2万円程度)で治療が受けられます。自分に合ったアドバイスを医師から受けられ、治療薬(飲み薬・貼り薬)も処方してもらえるので禁煙の成功率が高まります。



NEW 2.オンライン禁煙

るぶる獲得メニュー
500P

トヨタ健保からの補助により、自己負担3割(~1.8万円)で治療が受けられます。診察から薬の受取りまで、すべてスマホで完結し、面倒な通院が不要。禁煙外来を自宅で空いた時間に行えるため、手軽に取組めます。

特徴

- 平日夜・土日など空いた時間にスマホで診察
スマホを通じてオンライン診療が行われます。
- 診察時間はおよそ15分
短時間で診察が完結するのでストレスフリー。
必要な場合は後日処方箋が配達されます。
- 医師・禁煙指導士とのチャット機能
気になったことをすぐに相談できます。
- 手厚いアフターフォロー
8~12週間後も禁煙に関してチャットでいつでも相談できます。(最大24週目まで)

通院なしで
薬も郵送して
もらえるんだな



申込み 本人(従業員)……会社の窓口
家族(被扶養者)……トヨタ健保

お問い合わせ 健康増進グループ
☎0565-28-0079 社内線 811-6-0563

3.禁煙補助薬

るぶる獲得メニュー
300P

- ニコチンパッチ 薬局で購入可能。購入の際は薬剤師から説明を受け、効果的に活用しましょう。
- ニコチンガム 薬局で購入可能。ニコチンパッチより安価なので、手軽に禁煙を始めたい方におすすめです。

※トヨタ健保の事業「HAPPY★禁煙街道」があります

詳しくはこちら



オンライン禁煙 成功者の声



安くて、手間なし!
ぜひみなさんも試してみてください。

- 和田 良さん(下山) ● 年齢: 50歳
- 飲み薬(チャンピックス)使用
- 喫煙歴: 30年 ● 1日の喫煙本数: 40本
- 過去の禁煙歴: 自力で10回挑戦するも失敗

Q1 オンライン禁煙の良かった点は?

A1 ①病院に行く手間なし ②診療予約の変更が楽 ③補助のおかげで自己負担も安い

Q2 禁煙をしてから、タバコを吸いたいですか?

A2 新商品のタバコなどが気になる程度。喫煙場所に行かないようにして、自分で制御できています。他人のタバコの臭いも特に気になりません。

Q3 禁煙に挑戦して良かった点は?

A3 お金を使わなくなりました。

Q4 これから禁煙を始める方へ

A4 オンライン禁煙は気軽にやめるきっかけになります。ぜひ試してみてください。



家族の応援もあり
がんばれました!

- 安富 健一さん(真宝) ● 年齢: 29歳
- ニコチンパッチ使用
- 喫煙歴: 9年 ● 1日の喫煙本数: 20本
- 過去の禁煙歴: 自力で3ヶ月までは成功

Q1 オンライン禁煙の良かった点は?

A1 ①病院に行く手間なし ②薬が自宅に届く ③自分のタイミングでできる ④気軽に相談できる

Q2 禁煙をしてから、タバコを吸いたいですか?

A2 他人の喫煙を見た時吸いたくなかったが、妻から「家族のためにありがとう」子どもから「パパ頑張ってる」と言われ頑張れました!

Q3 禁煙に挑戦して良かった点は?

A3 ①寝起きが良くなった ②お金があまり減らない ③喫煙場所を探さなくても良くなった

Q4 これから禁煙を始める方へ

A4 自分と家族のために焦らず頑張って、一歩を踏み出してください。



定期的な面談と
スタッフの支援で
安心しました!

- 森口 晃さん(三好) ● 年齢: 57歳
- ニコチンパッチ使用
- 喫煙歴: 37年 ● 1日の喫煙本数: 30本
- 過去の禁煙歴: 自力で1週間までは禁煙

Q1 オンライン禁煙の良かった点は?

A1 ①余分な手間なし ②タバコの知識が身につく ③定期的な面談でやめようという意識が継続する

Q2 禁煙をしてから、タバコを吸いたいですか?

A2 宴会の席など吸いたくなるが、2・3ヶ月は我慢と心に決めて自分を制御しています。

Q3 禁煙に挑戦して良かった点は?

A3 ①車内がタバコ臭くなくなった ②歯磨きの後に爽快感を感じる

Q4 これから禁煙を始める方へ

A4 禁煙を宣言することで周りもサポートしてくれます。ぜひチャレンジしてください。

各事業主の「禁煙事業」

事業主名	内容
トヨタ自動車(株)	禁煙外来、禁煙補助薬購入、オンライン禁煙での禁煙成功者に対し、上限2万円まで費用負担(※成功者は実質自己負担0円で利用可)
トヨタ生活協同組合	・20~30代の職員への禁煙教室開催 ・禁煙成功者へ事業主が費用を一部補助
トヨタ自動車九州(株)	禁煙希望者は保健師と面談 → 参加者の状況に応じオンライン禁煙・ニコチンパッチを提供(※オンライン禁煙は自己負担1万円、ニコチンパッチは無料)
トヨタ自動車北海道(株)	健康維持・増進手当支給、禁煙外来補助(同居家族含む)、オンライン禁煙の自己負担補助(被扶養者含む)、禁煙グッズ補助(同居家族含む)、禁煙チャレンジャー支援

トヨタ自動車(株)の補助制度はT-Wave▶安全健康推進部▶「メンタルヘルス/健康づくり」へ