



被保険者（ご本人）の皆さま向け



# たばこについて考える Webセミナーを開催しました

10月～11月の禁煙キャンペーンにあわせて、  
11月16日に喫煙者向けセミナーを初めて開催いたしました。  
日通健保はひとりでも多くの方が卒煙できるよう、  
「いつか卒煙をしたい！」という方の支援を続けていきます。



## 日通健保の禁煙プログラム

### 1. 禁煙プログラム オンライン型

#### ascure（アスキュア）卒煙プログラム

面談時間（予約制） 火曜～土曜日

12:00～20:00（1回30～45分）

医薬品と医師開発の専用アプリが6ヵ月間しっかりサポートします。最初から最後までオンライン通話なので通う手間がかかりません。

プログラム利用料 45,000円は全額健保負担です。

詳しくは日通健保ホームページをご確認ください



### 2. 禁煙プログラム 通院型

健康保険適用の医療機関で、禁煙指導や禁煙補助薬（貼り薬：ニコチンパッチ等）を使用した治療が受けられます。

医師から禁煙達成と認められた方に、日通健保が自己負担額（3割分）を補助します。



## たばこに奪われる時間

1回の喫煙時間は短くても、喫煙歴が長ければ長いほど想像以上に長い時間をたばこに奪われているのです。

たばこ離席1回で10分（喫煙5分・移動5分）として

1日に6本  
たばこを吸う人の場合

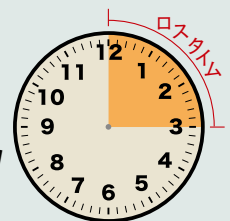
1日で**1時間**のロスに！



さらに

1日20本（1箱）  
たばこを吸う人の場合

1日で**3時間**以上のロスに！



たばこを吸う本人の時間が奪われるだけではありません！

仕事への悪影響も…

仕事中のたばこ離席は労働時間のロスとなり、労働生産性の低下や職場での不公平感を生むこととなります。

人間関係にもひびが…

友人や家族といるときのたばこ離席は、受動喫煙に気を遣っているつもりでも相手を待たせて嫌な思いをさせているかもしれません。

日ごろ「時間がない」と思っている人も、禁煙すれば1日に1～3時間の余裕が生まれます。  
睡眠時間を増やす、運動する、趣味を楽しむなど、自分の時間を有意義に使えそうです。