

2022年5月18日

被保険者各位

田辺三菱製薬健康保険組合

## 2022年度禁煙キャンペーンのお知らせ

平素は弊組合の事業運営にご協力いただき御礼申し上げます。例年実施の禁煙キャンペーンについてお知らせいたします。

今年は厚生労働省が5月31日の「世界禁煙デー」に始まる1週間を「禁煙週間」と定めてから30年目の節目を迎えます。2年前の2020年4月には飲食店などの屋内を原則禁煙にする「改正健康増進法」が全面施行されるなど、喫煙が個人の健康に与える影響にとどまらず受動喫煙対策が社会的課題となっています。人生100年時代を見据え、是非この機会に「タバコを吸わない新しい自分」と出会ってみませんか。

### 記

#### **①禁煙治療費用補助**

##### 【内容】

禁煙治療（外来受診・禁煙補助薬）の自己負担に対して補助します。

##### 【対象者】

被保険者（任意継続は除く）

##### 【補助金額】

上限1万円（禁煙成功失敗問わず）

##### 【申請方法】

2023年3月31日（金）までに所定の申請書（添付資料①）を当組合へご提出ください。

#### **②禁煙補助薬費用補助**

##### 【内容】

薬局等で購入した禁煙補助薬（ニコチンパッチ・ニコチンガム）の購入費用に対して補助します。

##### 【対象者】

被保険者（任意継続は除く）

##### 【補助金額】

上限1万円（禁煙成功失敗問わず）

##### 【申請方法】

2023年3月31日（金）までに所定の申請書（添付資料①）を当組合へご提出ください。

#### **③家族禁煙サポート宣言**

##### 【内容】

禁煙成功した社員に対する禁煙サポートをされたご家族へインセンティブを贈呈します。

##### 【対象者】

被扶養者（任意継続は除く）

## 【申請方法】

ご家族の方から下記のアドレス宛に禁煙サポートの開始を宣言する。

田辺三菱製薬健康保険組合：[kenpo\\_kinen@ml.mt-pharma.co.jp](mailto:kenpo_kinen@ml.mt-pharma.co.jp)

（件名）家族禁煙サポート宣言

（本文）社員の氏名、ご家族代表者の氏名と続柄

禁煙成功したら、禁煙宣言書（添付資料②）に必要事項をご記入（入力と手書きどちらも可）の上、当組合へご提出ください。

※①と②の補助と併用は可能ですが、サポート宣言の前に①と②の補助を申請された場合は、併用不可です。

※サポート宣言から禁煙宣言までに要した期間が短いと補助不可となる場合があります。

## 【インセンティブ】

1,000 円

## （備考）

※年度内 1 回のみ補助（①と②のいずれか）で、今年度申請された方は、来年度申請できませんのでご注意ください。

## <参考>

時間	効果
禁煙開始直後	タバコのダメージから回復しようとする機能が働き始めます。
20 分後	血圧・脈拍が正常化を始め、体温も元に戻ります。
8 時間後	血中の一酸化炭素が減少し、酸素濃度が高まり、呼吸が楽になります。
24 時間後	肺の浄化作用が始まり、血圧が正常化することで、心臓発作の確率が下がります。
48 時間後	嗅覚や味覚、胃の働きの正常化が始まり、ご飯が美味しく感じるようになります。
72 時間後	ニコチンが体から完全に抜けて、肺活量や気管支の機能が回復します。
1 週間後	ニコチンによって低下していた睡眠の質が改善し始めます。
2～3 週間後	体全体の血液の流れが改善し、歩行が楽になります。
1 ヶ月～9 ヶ月後	かぜやインフルエンザ、心筋梗塞、胃潰瘍などの病気のリスクが減少します。
1 年後	体のだるさや疲れやすさが改善し、体力やスタミナがつかめます。
5 年後	狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患のリスクが減少します。
10 年後	前癌状態の細胞が修復され、様々な癌のリスクが減少します。 様々な病気にかかるリスクが非喫煙者とさほど変わらなくなります。

禁煙外来マニュアル「禁煙してから分かる、うれしい変化」 万代内科クリニックより引用

以上

添付資料①	<a href="#">禁煙費用補助申請書</a>	
添付資料②	<a href="#">禁煙宣言書</a>	
問合せ先	田辺三菱製薬健康保険組合	<a href="mailto:kenpo_kinen@ml.mt-pharma.co.jp">kenpo_kinen@ml.mt-pharma.co.jp</a>