

ペンがメスより強い!
産業医 忽那の
健康トピックス

やめたい人は7割! でもやめられないタバコをやめるには

タバコの値上げで禁煙する人が増えることは世界中で証明されていますが、個人がやめる為には何が有効でしょうか?
結論から言うと、「**目標を立て、宣言をして、一気にやめる!**」これが一番です。ポイントは2つ。1つ目、一人で挑まない。ニコチン依存は特に心理的依存が強く、10年以上禁煙できていた人でも、1本でも吸うと再び習慣喫煙になるほどです。家族や同僚・上司に宣言しましょう。こっそりが性に合う人もいますが、やはり周囲にも喜ばれるのが禁煙ですし、宣言するのが良いでしょう。健保で実施している「禁煙応援団」に登録するのもおすすめです。

もう1つは、目標を立てること。なぜ自分は禁煙したいか、禁煙してどうありたいか?ということは重要です。そのためには知識も必要です。「禁煙セラピー」という本が世界的にも売れているので、何を選べば良いかわからないという人は、こちらから入ってみてください。喫煙者へのプレゼントでも喜ばれるでしょう。

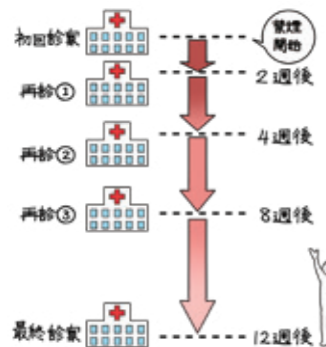
おまけ:「禁煙治療アプリ」が医療保険で、しかも通院しなくても使えるようになるかも??スマホの普及と共に、すでにアメリカではお医者さんが治療方法としてアプリを処方する時代になっています。新しい薬が承認される時は、それまでの薬より優れていることが大原則なのですが、実際に今、日本で検討されているアプリも通常の禁煙外来よりも成績が良さそうという第一報が出ています。今後の続報を待ちつつ、それまでに禁煙宣言!

※禁煙外来に行くと、上記を踏まえてベストの対応をしてくれますので、自力では無理!という方はまずは禁煙外来へ。



タバコをやめられないのは、意志の弱さではなく、「ニコチン依存症」という病気のせいかもしれません

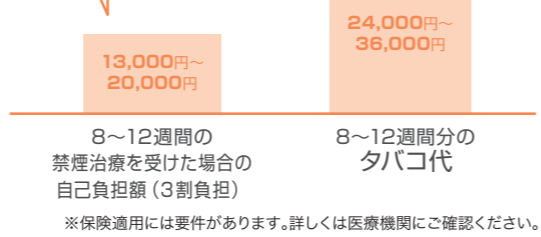
禁煙外来で卒煙しませんか? 禁煙治療の基本スケジュールは12週間で計5回の診察です



最終診察まで
続けて通院することで
禁煙成功率は上がります!

「日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会、日本呼吸器学会: 禁煙治療のための標準手順書 第6版:2014」参照

禁煙の治療には健康保険が使えます
ムラタ健保では「禁煙応援団」でさらに費用サポート!



禁煙応援団 吸う人と吸わない人で一緒に禁煙にチャレンジ!

禁煙達成のためには本人の想いはもちろん必要ですが、周りの理解とサポート、励ましが大切です。家族や同僚という心強い応援団のサポートを受けて、禁煙を成功させましょう! 禁煙応援団では禁煙にかかった費用の補助を行っています。禁煙の成功/不成功は問いません。禁煙はまずトライすることが大切! 自分のため、大切な家族や同僚のため、一歩踏み出しましょう!

達成賞をリニューアル! 応援団にもムラポ進呈を開始!!

禁煙にかかった費用(禁煙外来・禁煙補助剤:自己負担分)から、禁煙に成功された方には10,000円まで(成功しなかった方にも5,000円まで)、補助します! さらに見事禁煙を達成された挑戦者には、達成賞としてKenCoMのムラポ1,000ptsを進呈。応援団(3名まで)にもムラポ500ptsを進呈します。

禁煙応援団の申込み、お問合せは健康保険組合までお気軽にご連絡ください。

禁煙成功者インタビュー

禁煙に成功された方に禁煙体験を共有いただきました!

■ 過去に失敗した経験は次のチャレンジへの糧に

かなりのチェーン smoker だったというUさん。はじめは定期健診で呼吸器系の異常を指摘され受診し、ニコチンパッチの処方を受けたのがきっかけだと言います。「禁断症状がきつく、市販のタブレットや水を口にして紛らわせた」と禁煙チャレンジの厳しさをお話いただきました。しかし、「1本くらい大丈夫」と吸ってしまって禁煙できなかった過去の失敗体験を活かし、喫煙者の同僚からのお誘いも強い意志でことわり、禁煙チャレンジの糧にしたことを教えてくださいました。

■ 禁煙継続の何よりの秘訣は「毎日の励まし」

「禁煙することを職場で宣言したら、隣席の上司が毎日無条件に励ましたり、ほめてくれたりしたんです。嬉しかったし、優越感もあったし、失敗できないプレッシャーにもなりましたね。」と話すUさん。思い出話をする顔もほころんでいました。周りに禁煙を宣言すること、周囲の励ましの大切さを何度もお話しいただきました。

MMC本社所属 Uさん
20-30本/日 喫煙歴約20年 ▶ **禁煙達成!**



2019年度 ムラタ健保の保健事業

項目	内容	対象者	
		被保険者	被扶養者
生活習慣病対策事業	特定健診	○	—
	定期健診	○	—
	家族健診	—	○
	特定保健指導	○	○
疾病予防事業	重症化予防	—	○
	人間ドック補助	○	○
	婦人科検診補助	○	—
	歯科健診	○	○
	郵送検診	○	○
	インフルエンザ予防接種補助	○	○
	訪問健康相談事業	—	○
	家庭常備薬斡旋	○	○
	禁煙サポート「禁煙応援団」	○	○
	運動推進事業	KenCoM(ケンコム)	○
スポーツクラブ利用補助		○	○
配付物その他	広報誌「Fine」	○	○
	ジェネリック医薬品利用促進通知	○	○

※対象年齢は年度末(2020年3月31日現在)の年齢です