

5

たばこをやめたい方はチャレンジ 禁煙コース



KENPOSの
行動目標を使おう!

● たばこを吸わない

チャレンジ前に準備しよう!

【喫煙していた生活を振り返ってみよう】

- たばこはあなたに何を与えてくれましたか？
- あなたは5年後どんな生活を送っていたいですか？
- たばこを吸い続けているとどうなりますか？

* 今一度、禁煙について考えてみましょう。

[ソニー健保のウェブサイト](#) [ホーム>健康づくり>禁煙お役立ち情報] には、禁煙を始めるためのさまざまな情報やヒントを掲載しています。ぜひ、ご覧ください!

【禁煙の準備が大切】

- 灰皿やたばこ関係のグッズは捨てよう
- 自分に合う禁煙方法を調べてみよう
 - ・ ソニー健保の禁煙サポートを利用する (下記参照)
 - ・ 薬局で購入できる禁煙グッズを利用する (ニコチンガムやニコチンパッチなど)
 - ・ 禁煙に関する本を読む
 - ・ 一緒にチャレンジする禁煙仲間を募る
 - ・ 家族や職場など周囲の理解、協力を得る

ソニー健保の禁煙サポートを利用しよう!

禁煙したい人を応援する3つのコンテンツをご用意しています。禁煙はご自身の健康はもちろん、周囲の人の健康も守ります。お好きなコンテンツで禁煙に挑戦してみませんか？

対象者	20歳以上の被保険者と被扶養者
受付期間	通年
申請方法	コンテンツごとに異なります。 ソニー健保ウェブサイトでご確認ください

	禁煙治療	asCure (アスクア) 禁煙プログラム	禁煙マラソン
フォロー体制	3か月間 5回の禁煙外来通院で 医師がフォロー	6か月間 アプリと禁煙指導員による オンライン面談で通院不要	6か月間 禁煙の秘訣や ミニ知識をメール配信 *専門医や禁煙支援士への相談窓口あり
使用する薬剤	処方薬	ニコチンパッチ or ニコチンガム *薬剤なしのプログラムも選択可能	特になし *ニコチンパッチやニコチンガムの併用可
費用補助	治療費(約2万円)の6割 *上限1万円分をソニーポイントで補助 *治療期間を含む6か月間禁煙できた方	全額 *参加費約5万円(薬剤費込み)は健保が負担	全額 *通常個人で利用の場合は1万円

チャレンジ
終了後は…

“卒煙”を目指して継続しよう!