

令和5年度「卒煙チャレンジ」

1. 内容
禁煙を希望するチャレンジャーとサポーターの2名1組で卒煙にチャレンジする。
サポーターの応援と保健師による支援(電話またはメール支援。禁煙開始直前と禁煙開始1カ月後に実施)のもと、3カ月間の禁煙に取り組み、卒煙を達成したチャレンジャーとそのサポーターには達成賞(QUOカード。チャレンジャー:3,000円、サポーター:2,000円)をプレゼント
* 卒煙達成条件:3カ月間禁煙を継続し、卒煙達成報告書を提出された方
2. 対象者
＜チャレンジャー＞
現在、1年以上習慣的に喫煙している被保険者で、禁煙を始めたい方
(チャレンジ期間中、被保険者である方)
* たばこの種類は紙たばこ、または加熱式たばこ(アイコス、プルームテック、グロウ、リルハイブリッド)とする
* 紙たばこから加熱式たばこ・電子たばこ、加熱式から紙たばこ・電子たばこへの変更は対象外
* 参加申し込み前から禁煙を開始している方は対象外
* 昨年度の「卒煙チャレンジ」参加者(チャレンジャー)については、卒煙達成出来なかった方のみ参加可能とする
* 年度内1回のみ参加可能
＜サポーター＞
下記のいずれかに該当する方
① チャレンジャーと同じ事業所の被保険者
② チャレンジャーの被扶養者(18歳以上に限る)
③ チャレンジャーの配偶者
3. 参加方法
チャレンジャーとサポーターの2名1組で参加(双方の同意のもと申し込み)
4. 申込方法
「卒煙チャレンジ参加申込書」と「卒煙チャレンジ宣言書」に必要事項をご記入の上、健保へ直接郵送またはFAXで申し込み
5. 時期
第1回 募集期間:令和5年4月12日(水)～5月12日(金)
チャレンジ期間:令和5年6月1日(木)～8月31日(木)の3カ月間
第2回 募集期間:令和5年7月21日(金)～8月31日(木)
チャレンジ期間:令和5年10月1日(日)～12月31日(日)の3カ月間
6. 参加費
無料