

ジェイアールグループ健康保険組合に加入の皆様へ  
オンライン禁煙プログラムのご案内

5月31日は  
世界禁煙デーです



新型コロナウイルス感染症の重症化予防にも禁煙は重要です  
今こそ、本気で禁煙!!

## <オンライン禁煙プログラム>

スマホを使って医師や専門指導員と一緒に、辛くない禁煙チャレンジ

## 本気で卒煙したい方 募集中

対象者 ジェイアールグループ  
健康保険組合加入者

参加費用 通常~~59,950円~~  
→ **10,000円**(税込)  
※残りの費用は健保が負担します。

お申込みはこちら



### 【注意事項】

- ※オンライン禁煙プログラムは(株)リンケージに業務委託の上、実施しています。
- ※オンライン禁煙プログラムは年度にかかわらず、おひとり様1回限りです。
- ※運転従事者の方は、副作用の観点から禁煙補助薬の使用に制限がある場合があります。
- ※全4回のオンラン診察は、全てWeb上で実施します。ご自身のスマホ、タブレット、PC等（カメラ・マイク付き）を使用してください。
- ※オンライン禁煙プログラムに関する詳細はJR健保のホームページをご確認ください。

# オンライン禁煙プログラム

## Step1. 医師によるオンライン診察&禁煙補助薬の服用(2ヶ月間)



## Step2. リンケージサポートデスクによる継続サポート(10ヶ月間)



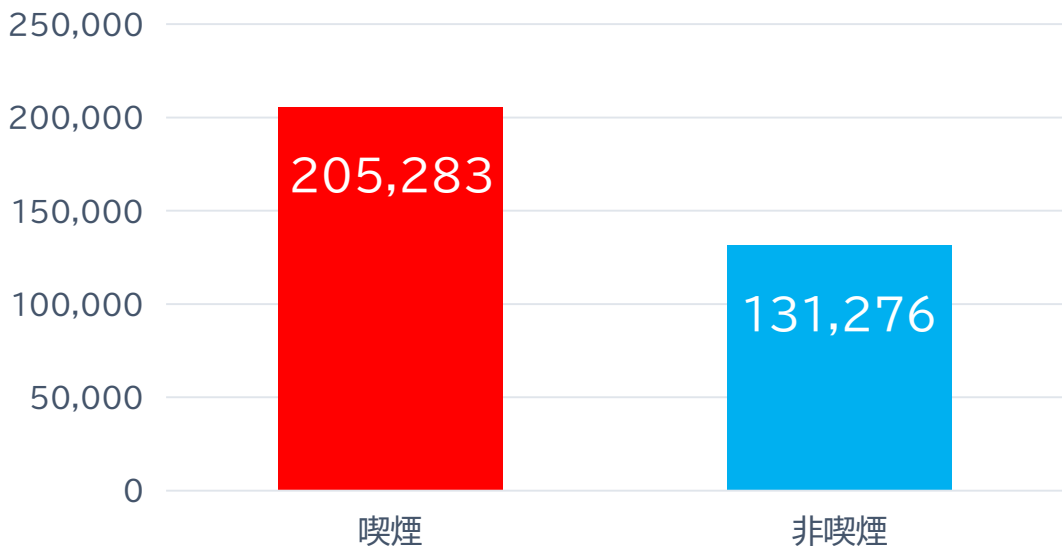
通院の必要なし

外来待ち時間なし

薬は自宅にお届け

喫煙は、「循環器疾患」「がん」「呼吸器疾患(COPDなど)」の医療費増加につながる傾向があります！今すぐ禁煙！！

一人当たり年間医療費 (円)



※疾患によっては、疾病に罹患して禁煙している方もいます

「JR健保データヘルスレポート2019年度版」より

# 禁煙を始めた年齢によって、余命にも関連があることを示したデータがあります。今すぐ禁煙！！

イギリスの研究データでは…

## 禁煙で取り戻せる余命（海外データ）

30歳までに禁煙した人は喫煙し続けた場合と比較して**10年**余命が伸びた



※同研究では、喫煙者は非喫煙者に比べて余命が約10年短くなった

出典：Doll, R. et al: BMJ 328 (7455): 1519, 2004 [L20070918086]

# 禁煙は、メタボリックシンドローム発症リスクを低減させることを示したデータがあります。今すぐ禁煙！！

## 喫煙量とメタボリックシンドローム発症リスク



1日1箱の喫煙で  
メタボの発症率2倍！！

※オッズ比=ある事象の起こりやすさを2つの群で比較した確率の尺度

<プログラムへのお問合せ>

リンケージサポートデスク TEL: 0120-33-8916 メール: sd@linkage-inc.co.jp