

従業員の皆様へ

セキスイ健康保険組合
保健事業グループ

禁煙プログラム『断煙 GO！+α2025』の実施について

平素より、当健康保険組合の健康管理事業につきまして、格別のご協力を賜りお礼申し上げます。

このたびセキスイ健康保険組合では、オンライン禁煙プログラム『断煙GO！+α2025』を以下の期間で実施します。

2025年度募集は2回実施しましたが、両プログラムご参加者は同数ずつとなっており、どちらも人気でご自身に合ったコースをお選びいただけるプログラムとなっております。

長年タバコを吸っていても、禁煙することに遅すぎることはありません。

前回ご参加出来なかった方はもちろん、禁煙を考えている方はぜひこの機会にご参加ください。

- ★ パーソナル卒煙 …………… 保健師が手厚くサポート
より身近なサポートがほしい方はパーソナル卒煙！
- ★ オンライン禁煙プログラム …… 医師によるオンライン診療
より効果の治療を受けたい方はオンライン禁煙プログラム！

※ ご応募に際して、以下の確認事項を必ずご確認くださいませ様よろしくお願いいたします。

【確認事項】

- ・『断煙 GO！+α』は、コースにかかわらず、同一人物による同一年度内での申込は出来ません。
- ・ ご参加いただいた方には、機関誌「ヘルシーライフ」の取材等にご協力いただく場合がございます。
- ・ ご参加いただいた方の実施状況は、今後のヘルスアップ事業推進のため、ヘルスアップ事業推進委員会、及び同委員会ワーキンググループ、健康管理委員会、組合会の資料として集計・活用させていただきます。
- ・ 通信料は自己負担となります。

記

【参加対象者】 当健保加入の現役従業員（ご家族の方は申込できません）

【参 加 人 数】 両プログラム、合計先着 30 名様

【自己負担額】 1万円

【申 込 期 間】 2025 年 11 月 1 日（土）～2025 年 12 月 31 日（水）

【申 込 方 法】 2 つのコースから、どちらか一つお選びいただきお申込ください

パ ー ソ ナ ル 卒 煙		オ ン ラ イ ン 禁 煙 プ ロ グ ラ ム	
	LINE 公式アカウント 「かかりつけ保健師/パーソナル卒煙」をご登録いただき、LINE のメッセージに沿ってお申込ください。		QR コード or URL よりお申込ください。その後、株式会社リンクエージから送付される「案内メール」に沿ってお申込ください。
申込 QR コード		申込 QR コード URL: https://bit.ly/41CCMTi	

以上

パーソナル 卒煙

LINEで保健師が
いつでもサポート

※LINE公式アカウント
「かかりつけ保健師/
パーソナル卒煙」を
友だち追加してください

こんな方に
おすすめ

より身近な
サポートがほしい方

「より気軽にチャレンジしたい」
「一緒に伴走して欲しい」
「日常的なサポートが欲しい」



LINEを使ってるサポート！ 時間と場所を選びません！！

ツール

保健師が
手厚くサポート



LINEを通して
チャットで支援

特徴

2ヶ月+フォロー4カ月

時間と場所を選ばず自分のペースで
パッチの皮膚トラブルが気になる方は

ガムがオススメ！！

あなたはどちらで
「断煙」する？

2024年度は、30代・60代の方
から多く申し込みがありました！

5goals

だ ん え ん

ゴー

GO!

プラス アルファ

+α
2025

両プログラム
合計

先着30名様



自己負担:10,000円
申込期間:11月1日(土)~12月31日(水)
対象者:当健保加入の**現役従業員**
(ご家族の方は申込できません)

【現役】

喫煙率

25%

以下



オンライン 禁煙 プログラム

医師による
オンライン診療

※オンライン面談システム
専用アプリ D-CUBEを
ダウンロードしてください

こんな方に
おすすめ

より効果の高い
治療を受けたい方

「周りのためにも禁煙したい」
「医師との面談・処方を受けたい」
「定期的な進捗確認が欲しい」



病院への通院なし！ 待ち時間なしで診察が受けれる！！

ツール

医師による
オンライン診療

オンライン面談システム
専用アプリ D-CUBE



特徴

2ヶ月+フォロー10ヶ月

Web予約で待ち時間を最小限に
診療後に処方薬を配送するので
調剤薬局に行く手間もナシ

パーソナル
卒煙



← 希望のコースを選択してください →

※ 申込できるのは、どちらかひとつのコースです

- 1.QRコードorURL読み取り
(パーソナル卒煙はLINE登録)
- 2.申し込みフォームへ回答
- 3.本人確認後スタート！

オンライン
禁煙
プログラム



必ずご確認ください

- 「断煙GO！+α」は、コースにかかわらず、同一人物による同一年度内でのお申込は出来ません。
- お申込いただいた方には、機関誌「ヘルシーライフ」の取材等にご協力いただく場合がございます。
- お申込いただいた方の実施状況は、今後のヘルスアップ事業推進のため、ヘルスアップ事業推進委員会、及び同委員会ワーキング、健康管理委員会、組合会の資料として集計・活用させていただきます。

パーソナル 卒煙



QRコード

LINE公式アカウント

「かかりつけ保健師 / パーソナル卒煙」を友達追加して下さい。その後、LINEのメッセージに沿ってお申込ください。

実施期間：2ヶ月
LINEで伴走支援

週間のお薬の使用とLINEでの
サポートで卒煙達成を支援

禁煙補助薬の選択
(パッチorガム)



禁煙補助薬
指定先へ配送



- ・禁煙中のお悩みに対してタイムリーにサポート
- ・保健師からの声かけによりモチベーションを維持



LINEでアフターフォロー
4ヶ月

- ・8週間の支援が終了した後もいつでもLINEでご相談可能
- ・吸いなくなったというお悩みや禁煙で体重増加したというお悩みなどに保健師が「6ヶ月間終了」までサポート



オンライン 禁煙 プログラム



QRコード

申込QRコードもしくはURLから申し込みします。
申込後、株式会社リンケージから送付される「案内メール」に沿ってオンライン診察の予約をお願いします。

URL: <https://bit.ly/41CCMTi>

実施期間：2ヶ月
診察4回：薬は3回目診察まで処方

フォローアップ期間：約10ヶ月
支援メール3回／アンケート4回配信

初回診察



禁煙補助薬
配送

2週間後
2回目診察



禁煙補助薬
配送

4週間後
3回目診察



禁煙補助薬
配送

8週間後
4回目診察



診察終了

支援メール3回／アンケート4回配信
禁煙の継続状況を確認

アンケート回答



フォローアップ
メール



アンケート回答



【本件に関する問合せ先】
セキスイ健康保険組合
Mail: health-up@sekisui.com
Tel: 06-6226-1464

【アプリに関するお問合せ先】
株式会社リンケージ
パーソナル卒煙: pj_personal-sc@linkage-inc.co.jp
オンライン禁煙プログラム: sd@linkage-inc.co.jp
Tel. 0120-33-8916【月～土(祝日除く)9:00-18:00】

パーソナル卒煙プログラム

参加申込みからプログラム開始までの流れ
＜操作のご案内＞



参加申込みからプログラム開始までの流れ

1. QRコード/URLを経由してLINE公式アカウント
「かかりつけ保健師/パーソナル卒煙」を友だち追加



2. 事前アンケートに回答



3. お薬を選択する（ニコチネル®パッチ or ニコレット®）



ニコチネル®パッチ

ニコチネル® パッチ20



(7枚入り)

(14枚入り)

ニコレット®



4. 申し込みフォームに必要事項を記入して送信する



5. 薬の使用にあたっての
問診に回答する



参加申込みからプログラム開始までの流れ

6. 薬剤師が問診内容を踏まえてメッセージを送信するので
(メール or SMS or LINE)、それに対して返信する

7. LINEに保健師からメッセージが届くので、2ヶ月間の伴走支援開始
(2ヶ月の伴走支援後に4ヶ月間のアフターフォロー有)



オンライン禁煙プログラム

参加申込みからプログラム開始までの流れ
＜アプリ操作のご案内＞



参加申込みからプログラム開始までの流れ

1. QRコード/URLを經由して申込みへサイトにアクセス

2. 申込みWebサイトに必要事項を入力

セキスイ健康保険組合

申込みにあたりまして
オンライン禁煙プログラム申込みにあたりまして、以下の注意事項をよく読み、各項目欄に必要かつ適切な情報を記入の上、送信ボタンを押してください。

* 必須の欄です

Linkage

オンライン禁煙プログラム
申込フォーム

3. 申込みが受理された後、配信される案内メールに従いオンライン面談アプリ（D-CUBE）をインストール

●●● 様

このたびはオンライン禁煙プログラムにご参加いただきまして誠にありがとうございます。

⇒iOS端末（iPhone, iPad）をご利用の方はApple Store よりインストールしてください。
利用規約に同意してアプリをインストールする
操作マニュアルはこちら

⇒Android端末をご利用の方はPlay Storeよりインストールしてください。
利用規約に同意してアプリをインストールする
操作マニュアルはこちら

⇒PC（カメラ・マイク付き）をご利用の方は対応ブラウザ※よりシステムを開いてください。
※Google ChromeもしくはMicrosoft Edgeのみ対応
利用規約に同意してシステムを開く
操作マニュアルはこちら

iPhone・iPad / Android端末

リンク先から専用アプリを入手

専用アプリを開く

PC

リンク先からChromeを入手

Chromeで専用サイトにアクセス

Chrome for Windows を入手

4. 受信した案内メールに記載されたID・パスワードでログイン

●●● 様

このたびはオンライン禁煙プログラムにご参加いただきまして誠にありがとうございます。

このたびはオンライン禁煙プログラムにご参加いただきまして誠にありがとうございます。

以下の手順でオンライン禁煙を開始してください。

①オンライン面談システム「D-CUBE」にログインする（下部参照）

②初回の【面談予約、問診回答、接続テストの実施】を行う
※面談日までに問診回答がないと診察ができません。
★必ず予約と同時に回答ください★

①「D-CUBE」のログイン方法

D-CUBEにログインするための情報は以下の通りです。
＜ログイン情報＞

メールアドレス：●●●●●@●●●●●
パスワード：●●●●●

※2回目以降は自動で入力されます。

専用サイトまたは専用アプリからログイン

ID・パスワードを入力

次のステップが表示

ユーザーログイン

D-CUBE

ユーザーログイン

メールアドレスとパスワードを入力の上、ログインしてください。

メールアドレス

パスワード

ログイン

ログイン情報の保持

パスワードを忘れた場合

利用中

オンライン禁煙プログラム

詳細

あなたが次にやること

プログラム参加費のご入金

5. 「次のステップ」に表示の案内に従い参加費用を精算し、問診回答へ

費用を支払う

説明

オンライン禁煙プログラムへお申込みいただきありがとうございます。ぜひこれを機会に、より健康な毎日へ挑戦していただければ幸いです。

プログラム開始にあたり、参加費用として下記金額をご請求いたします。

【参加費】税込 10,000円

銀行振り込みの場合は、お手数ですが下記口座へお振込みください。
忘れ入りますが、振込手数料はご本人負担となります。
お振込名義として、氏名（フルネーム）の後に保険証番号をご入力ください。

ご入金が増進され次第、診察予約へ向けてのステップへ進む処理を行います。

ご不明点ございましたら、サポートデスク
(0120-33-8916) までご連絡いただければ幸いです。
どうぞ宜しくお願いいたします。

費用: 10,000 円

クレジットカード決済

[https://d-cube.net/payment/step/*****](https://d-cube.net/payment/step/)

※別画面が開きます

D-CUBE

ようこそ！リンク先太郎 16 さん！

利用中

オンライン禁煙プログラム

詳細

あなたが次にやること

事前問診回答

参加申込みからプログラム開始までの流れ

6. 事前問診の回答

事前問診回答

必須

No.5 タバコの種類

吸っているタバコの種類を教えてください（複数回答可）

☐ 紙巻きタバコ

☐ 加熱式タバコ（IQOS、Ploom tech、glo）

☐ その他

必須

No.6 1日の喫煙本数（紙巻きタバコ）

1日に平均して何本くらいの紙巻きタバコを吸いますか

本

必須

No.7 1日の喫煙本数（加熱式タバコ）

1日に平均して何本くらいの加熱式タバコを吸いますか（プルームテックの場合1カプセル＝4本相当で計算）

7. オンライン診療の日時を予約

面談予約をする

時間(目安) 15分

前月や翌月の予約を確認できます

○：予約可能枠あり
×：予約可能枠なし

10:00 ~ 10:15
10:15 ~ 10:30
10:30 ~ 10:45
10:45 ~ 11:00

8. 受診（面談実施）

診療(15分、2160,利用者) 時間(目安) 15分

予約日時

9月5日(水)

12:45-13:00

担当

管理担当者B-1

説明

2回目診療を実施します。予約時間になりましたら、アプリのシステムを開き、初回診療の実施/開始ボタンをクリックしてください(診療前に医療機関やサポートデスクからのお電話での案内はございません)。数分待っても医師と接続できない場合は、お手数ですが、サポートデスクまでご連絡くださいませ。

予約をキャンセルする

実施する

9. 受診中/受診終了

担当医療機関の医師が映ります

終了する場合は赤いボタンをクリック

自分自身の画像が映ります

全画面表示にできます

ビデオチャットを終了してもよろしいですか？

はい いいえ

(初回のみ) 接続テスト

面談実施の前に接続テストが必要です。今すぐ実施しますか？

※あとで設定メニューからも実施できます

はい いいえ

PC(パソコン)	推奨：Windows10以降 MacOSX Yosemite 10.10 以降 ※Webカメラ・マイク付きのPCをご用意ください ※Google Chrome (最新版) ※推奨 ※Microsoft Edge (バージョン17 beta support) ※専用サイトからご利用ください	GoogleChrome Microsoft Edge
Android 携帯・タブレット	推奨：Android最新バージョン ※専用アプリからご利用ください	専用アプリ「D-CUBE」
iPhone・iPad	推奨：iOS10以降 ※専用アプリからご利用ください	専用アプリ「D-CUBE」

対象者推奨環境

※申込みサイトでの生年月日の入力について

申込みWebサイトでは、
生年月日を入力する欄がありますが
スマートフォンによって操作が違います。



生年月日（西暦）*

※西暦からご記入ください。

YYYY MM DD

___ / ___ / ___

iPhoneの場合

生年月日欄を選択すると、
年月日それぞれを
選択することが出来ます。(右記参照)



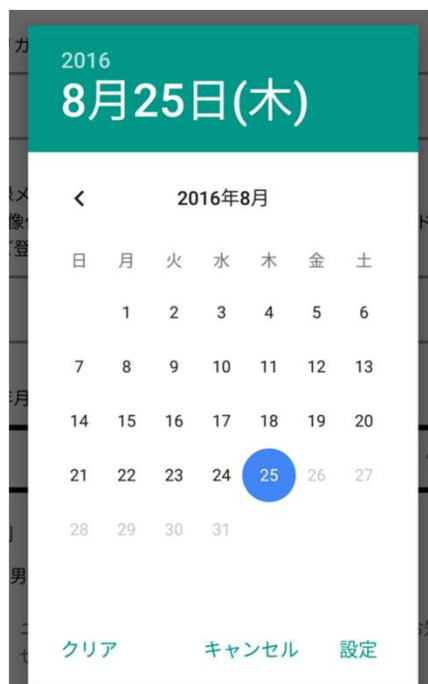
< > 消去 完了

2013年	6月	22日
2014年	7月	23日
2015年	8月	24日
2016年	9月	25日
2017年	10月	26日
2018年	11月	27日

Androidの場合

生年月日欄を選択すると、カレンダーが出てきます。

- ・「年」を変更したい場合は、カレンダー上の「年」を押すと変更が可能です。(下記参照)
- ・「月日」を変更したい場合は、カレンダーを左右(上下)にスクロールをして該当する月日に変更できます。

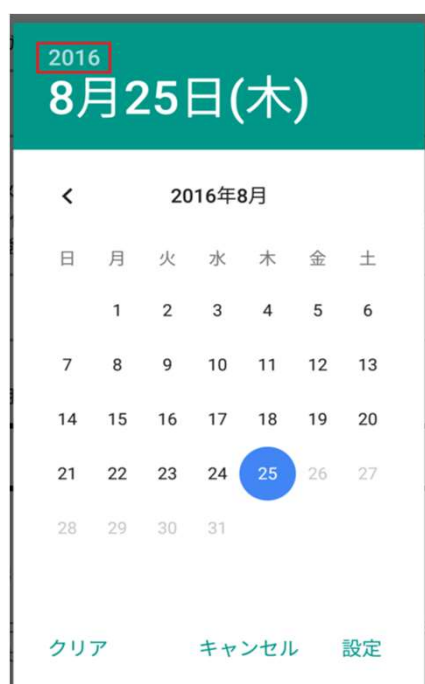


2016
8月25日(木)

< 2016年8月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

クリア キャンセル 設定



2016
8月25日(木)

< 2016年8月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

クリア キャンセル 設定



2016
8月25日(木)

2010

2011

2012

2013

2014

2015

2016

クリア キャンセル 設定