

2024年5月1日

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! +α』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。  
この度セキスイ健康保険組合では、5月31日の「世界禁煙デー」に先立ち、ヘルスアップ事業禁煙応援  
施策として『断煙 GO! +α』を実施いたします。

今回のプログラムは、

- ・ 自己負担額は据え置き、
- ・ 従来の「オンライン禁煙プログラム」に加えて、「パーソナル卒煙」の2つのプログラムをご用意、
- ・ ご自身に合ったプログラムを選んでいただけます

※ 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ようしくお願いいたします。

#### 【確認事項】

- ・ 『断煙 GO! +α』は、プログラムにかかわらず、同一人物による同一年度内での申込は出来ません
- ・ お申し込んだ方には、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
- ・ お申し込んだ方の実施状況は、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。

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。

ご自身に合ったプログラムをお選びいただき、ぜひこの機会に「断煙 GO! +α」へご参加下さい。

#### 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】 2024年5月1日(水)～2024年6月30日(日)

【申込方法】 2つのプログラムより、どちらかをお選びいただき、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	
 申込 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。	 申込 QR コード URL: <a href="https://bit.ly/41CCMTi">https://bit.ly/41CCMTi</a>	QR コード or URL よりお申込ください。その後、株式会社リンクペ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。

以上

# 断煙GO



# !+α



あなたはどちらで「断煙」しますか？

## 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

【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

両プログラム合計  
先着30名様

自己負担:10,000円

申込期間:5月1日(水)~6月30日(日)

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)

「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」

こんな方に  
おすすめ

「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」

より身近なサポートがほしい方

より効果の高い治療を受けたい方



LINEを通してチャットで支援

保健師が手厚くサポート

ツール



オンライン面談システム  
専用アプリ D-CUBE

医師によるオンライン診療

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

ガムがおススメ!!

特徴

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

2ヶ月+フォロー4カ月

2ヶ月+フォロー10ヶ月

パーソナル  
卒煙



← 希望のコースを選択してください →

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



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



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」をご登録下さい。  
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
- ・ 吸いたくなったりというお悩みや  
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](mailto: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](mailto:pj_personal-sc@linkage-inc.co.jp)

オンライン禁煙プログラム:[sd@linkage-inc.co.jp](mailto: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

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

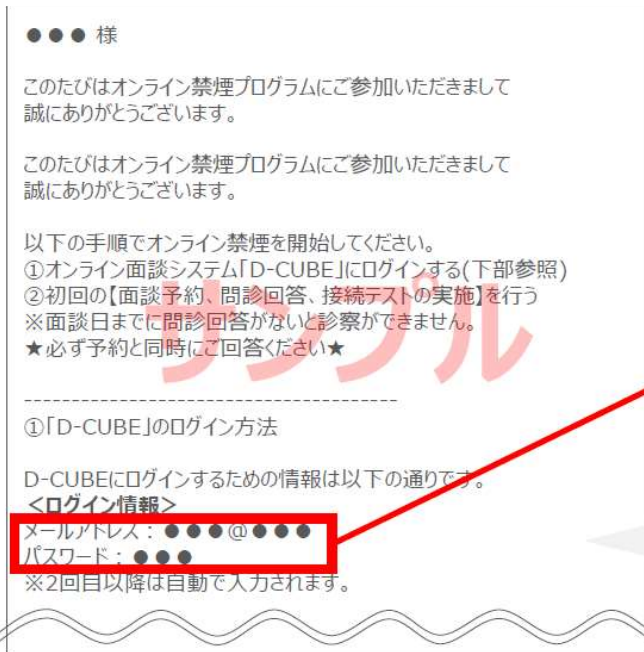
## 2. 申込みWebサイトに必要事項を入力



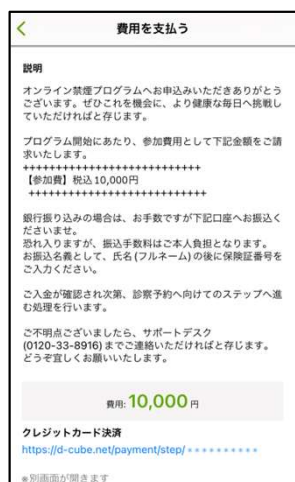
## 3. 申込みが受理された後、配信される案内メールに従いオンライン面談アプリ（D-CUBE）をインストール



## 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



## 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





# 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

2018年9月

月 火 水 木 金 土 日

3 4 5 6 7 8 9  
x x x x o x x  
10 11 12 13 14 15 16  
o o o o x x x  
17 18 19 20 21 22 23  
o o o o x x x  
24 25 26 27 28 29 30  
o x o o o x

○：予約可能枠あり  
×：予約可能枠なし

前月や翌月の予約を確認できます

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渡す。当日診療の実施開始ボタンをクリックしてください(診察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

担当者

面談実施する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

<p>PC(パソコン)</p>	<p>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</p>	<p>GoogleChrome Microsoft Edge</p>
<p>Android 携帯・タブレット</p>	<p>推奨：Android最新バージョン ※専用アプリからご利用ください</p>	<p>専用アプリ「D-CUBE」</p>
<p>iPhone・iPad</p>	<p>推奨：iOS10以降 ※専用アプリからご利用ください</p>	<p>専用アプリ「D-CUBE」</p>

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)



## 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。

