

申請者氏名： ○○○○

	実績レポート (禁煙推進企画)	レポートNo. 1
1	事業名	○○版禁煙マラソン
2	事業目的・事業対象 と関与 (短期・長期どちらでも可)	<p>当健保組合における喫煙率を低下させ、喫煙関連疾患の発症かつ重症化を予防し、被保険者の健康寿命の延伸をめざすと同時にそれらに伴う将来の医療費の抑制を図る。</p> <p>開催地区：当健保組合に加入する全適用事業所（所在地：沖縄県以外の都道府県）</p> <p>対象者：当健康保険組合に加入している被保険者</p> <p>スタッフ：当健保組合保健師</p>
3	実施内容 (プログラム、実際におこなったシナリオなど)	<p>「職域版禁煙マラソン」に協力を依頼し、半年間のメール支援を主とした事業である。2004年7月に禁煙希望者を募り、8月を禁煙一斉スタート月、翌年2005年1月をゴール月と設定し完走者には表彰状を送った。参加者には、「禁煙マラソン・ガイドブック」（高橋裕子著、東京法規株出版）を配布した。</p> <p>募集方法は、メール・アドレスを保有する被保険者には社内イントラネットを通じて、当事業の詳細を記載した募集チラシを添付したメールを一斉送信し、またメール・アドレスを保有しない被保険者に対しては、適用事業所を通じて回覧文書を配布した。またその募集期間中に行なった、事業所2ヶ所での禁煙講座で禁煙を始めた被保険者も教室後のアフター・フォローとして当事業への参加者とした。</p> <p>当健保組合からの案内による申込み者54名、禁煙講座参加者38名 計92名に対し、「禁煙マラソン」によるアドバイス・メールを配信し、それと同時に個々の相談に応じるための相談用 ML を当健保独自で開設し保健師が運営した。</p> <p>本事業のもう1つの目玉は、ニコチン・パッチ処方料への費用補助である。</p> <p>本事業の全参加者92名に対し、ニコチン・パッチ処方を勧め、「禁煙マラソン」のホームページ・アドレスを教えるとともに、勤務都道府県にある禁煙支援医療機関の一覧表（「禁煙マラソン」ホームページ参照）を配布した。その結果、52名から費用補助に関する申請があった。</p> <p>ゴール後にアンケートを行なったが、禁煙講座参加者以外では回答した者が禁煙継続者のみであったため、最終的な禁煙継続率は現在調査中である。</p>
4	感想や自己評価・気づいたことなど	<p>それまで事業所単位で実施していた禁煙講座を通じて、個に対する禁煙推進を進めてきたが、参加者の主は男性だった。今回の事業では、初めて女性の禁煙希望者が参加した。会社を経由しない形での自主申込であったため、隠れ喫煙となりやすい女性には適した方法であったのかもしれない。</p> <p>また本事業は、一部の事業所だけではなく全社的な事業としたために、当健保組合における保健事業の大きな柱に「禁煙推進」があることを全事業所・営業所および被保険者全員に周知する結果となった。その結果、「うちの事業所でも禁煙講座をおこなってほしい」という要望が多くなってきており、個々の被保険者のみならず適用事業所単位での禁煙に対する理解と協力が広がったことが大きな成果である。</p>
5	その他特記事項等	<p>参考文献 東京法規株出版「禁煙マラソン・ガイドブック」</p> <p>添付資料 表彰状</p> <div data-bbox="635 1541 1046 2085" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">表 彰 状</p> <p>あなたは、第 回 ○○○○版禁煙マラソンに参加し、6ヶ月間の禁煙を達成しました。</p> <p>禁煙は、七転び八起きです。</p> <p>今までの経験は、今日この日のためにあったのでしょうか。</p> <p>あなたの栄誉をたたえ、ここに表彰いたします。</p> <p style="text-align: center;">平成 年 月 日</p> <p style="text-align: center;">○○○○健康保険組合</p> <p style="text-align: center;">常務理事 ○○ ○○</p> </div>