

## 「卒煙」目指す乗組員を補助

オンライン支援実施中！！

乗組員の皆様、機会があればたばこをやめたいと思う人に朗報です。

たばこの煙には、7000種類以上の化学物質が含まれており、心臓病や脳卒中、消化器系やぜん息なども引き起こすといわれています。たばこに含まれる「ニコチン」には依存性があり、禁煙したいと思ってもなかなか成功しない原因の一つとなっています。

今回は通院しなくても医師や専門家に相談しながら、オンラインですべてをサポートされる、「卒煙」にチャレンジしてみませんか。

以下、日本海事新聞様の9/4第21284号より、発行所の記載了解を戴きましたので参考にしてください。

公的医療保険の「船員保険」を運営する全国健康保険協会船員保険部は、スマートフォン（スマホ）を使用したオンラインの禁煙プログラム「卒煙プロジェクト」＝イメージ図（次ページ参照）＝の参加者を募集中。対象は船員保険の加入者（船員とその家族）で、通年で参加者を募集している。自己負担無料。

船員の喫煙率は2018年度時点で44%と全国平均の17.8%に比べて高く、船員保険部は禁煙への取り組みを推進している。昨年度はプログラム終了者39人のうち4分の3以上の30人が禁煙に成功した。この割合は禁煙外来と比べても有意に高くなっている。

プログラムは専用アプリケーションを開発したキュア・アップ（本社・東京都中央区、佐竹晃太社長）が、船員保険部の委託を受けて実施。参加者はスマホにアプリをダウンロードして、登録・面談予約も全てそこから行う。看護師や保健師ら指導員とはオンラインで面談。アプリでは365日間にわたり、個人に合わせたアドバイスなど心理面のサポートを受けられる。

禁煙外来などでは禁煙を諦める割合が高い3-6ヶ月目の期間にも継続したサポートがある上、禁煙補助剤が自宅に届けられるなど一度も病院に通うことなく卒煙に向けた6ヶ月の支援を継続して受けることができる。

禁煙プログラムの詳細は次の通り。

- ・プログラムの概要=<https://sc.ascure.technology/>
- ・申し込み方法=専用アプリ「ascure 卒煙」をスマホにダウンロードし、アプリの手順に従って初回面談予約を行う
- ▷ 問い合わせ=船員保険企画グループ(☎ 03・6862・3061)

# 船員保険 卒煙プロジェクト

船員保険加入者対象の  
スマートフォンでの禁煙プログラム

医師開発アプリ

オンライン面談

禁煙補助剤

医師開発アプリ「ascure卒煙」によるサポート、  
保健師・看護師・薬剤師などのビデオ通話による  
完全オンラインの禁煙指導、禁煙補助剤（無料）の  
3本柱の「禁煙プログラム」を提供します！



医師開発  
アプリ



オンライン面談  
(1回30~40分)



禁煙補助剤  
(ニコチンパッチなど)

！プログラム参加費が無料！

¥0

全額補助

自己負担無しで、  
ご参加いただけます

\*医療費は自己負担



詳しくはWEBサイトにて掲載

プログラム概要や申し込み方法、Q&Aなどの詳しい情報は、  
右のQRコードもしくは以下のURLからご覧いただけます。



<https://cureapp.zendesk.com/hc/ja>

お問い合わせ先

プログラムに関するご相談や各種お問い合わせについては  
(株)キュア・アップの以下のメールアドレスまで

[ascure@cureapp.jp](mailto:ascure@cureapp.jp)

## 編集後記

連日の航海・荷役でストレスがたまり、つuitabこの量も増えてしまう乗組員もいます。厚生省のヘルスネットの情報ですが、タバコを吸う人が、タバコを吸うメリットとしてストレスの軽減になるというのは、どうもニコチン切れによる離脱症状の緩和にすぎず、むしろ禁煙によって離脱症状から解放され、ストレスが低下して精神的健康度も改善することが分かっているようです。禁煙中のストレスを解消するためにも、心理面のサポートも受けられる、この卒煙プロジェクトを試してみたいはいかがでしょうか。 (完)