

健保連愛知連合会共同事業

まずは気軽に卒煙体験
ノンスモ禁煙サポート



リンケージのサービス

リンケージは、企業の生産性向上や福利厚生、健康保険組合の医療費削減のために、予防医療サービスを提供しています。企業や健康保険組合に導入いただくことで、健康意識が高くない方にも気づきを提供し、多くの方が健康増進に取り組むことをご支援します。

保険者/企業負担で、
働く人々の健康を支援する仕組み

働く人々に多い疾患領域をカバー

医療機関・専門家

企業・保険者



喫煙・
生活習慣病



オンライン禁煙プログラム
オンライン特定保健指導プログラム
オンライン重症化予防プログラム

婦人科

F E M C L E

法人向け女性ヘルスケアサービス



生理痛体験研修プログラム

メンタル
ヘルス等



従業員のメンタル/フィジカルを
「気にかける」ヘルスケアサポーター

突然死
心疾患
脳疾患



心疾患を予防する
最先端の心臓MRIドックをご提供

リンケージの禁煙プログラム

オンライン禁煙PG

ノンスモ禁煙サポート

パーソナル卒煙

特徴

長期間の喫煙経験があり、禁煙の重要度が高く確実に禁煙したい

処方薬を使った2か月のプログラムで確実に禁煙。オンライン診療（4Step）で終了。診察終了後、10か月のフォロー。

ガム・パッチによる短期間の禁煙チャレンジ。成功体験から禁煙継続へ

ガムまたはパッチで1~2週間の禁煙にチャレンジ。専用サイトで禁煙に関する情報を提供。継続フォロー6か月。

専門家から伴走支援を受けながら禁煙を目指したい方へ

保健師等による伴走支援2か月で禁煙にチャレンジ。LINEを使い、情報を提供。継続フォロー4か月。

期間

2ヶ月
(継続フォロー期間：10ヶ月)

10日

2ヶ月
(継続フォロー期間：4ヶ月)

方法

医師オンライン診療4回（D-CUBE）
継続フォロー4回（メール/電話）

フォローメッセージ6回（メール）
継続フォロー（Webチャット）

保健師等による伴走支援
(LINE)

薬

処方薬（服用薬・パッチ）

OTC医薬品（ガム・パッチ）

OTC医薬品（ガム・パッチ）

対象者

本格的に禁煙したい方

試しに禁煙してみたい方

医師の診療はハードルを感じる方
日常的に伴走支援を受けたい方

禁煙成功率

88.3%（3カ月時点）

20~25%（1カ月時点）

72.2%（2カ月時点）

※全ての禁煙プログラムは、医師の監修で運用されています。

本プログラムによる行動変容ステージへの効果

リンケージ
サービス

禁煙セミナー

ノンスモ禁煙サポート



ノンスモ禁煙サポートによって**禁煙体験**することで
関心期から準備期・行動期へと行動変容を促進

オンライン禁煙PG

パーソナル卒煙

行動変容
ステージ

無関心期

関心期

準備期

実行期

維持期

支援者の助言に抵抗
課題の認識が無い

身体に悪いのは知ってるけど、
禁煙までするのは・・・

禁煙の具体的な方法を調べる
どうやったら上手くいくのかな・・・

ノンスモ禁煙サポート概要

ノンスモ禁煙サポート



週末複数回の禁煙にチャレンジ。ガムを使い、吸いたい気持ちをコントロール。2週間分のニコレットで禁煙チャレンジ。

2週間分のニコレットで自力での禁煙をサポート。専用サイトで禁煙に関する情報を提供。継続フォロー6か月。

パッチde禁煙サポート



ガムが苦手な方や職業上、ガムの使用が困難な方に。1日1枚、連続7日間のニコチネルパッチで禁煙チャレンジ。

ニコチン依存度が低く、禁煙動機が高い方に効果的。専用サイトで禁煙に関する情報を提供。継続フォロー6か月。

健保連愛知連合会
共同事業でのご提供価格

8,000円（税別）

ノンスモ禁煙サポート

期間 メール支援期間10日間
(フォロー6回/6か月)

価格 10,000円（税別）

薬 市販薬（ニコレット）
2週間分 48個

方法 メール・チャット

パッチde禁煙サポート

期間 メール支援期間10日間
(フォロー6回/6か月)

価格 10,000円（税別）

薬 市販薬（ニコチネルパッチ）
1週間分 7枚

方法 メール・チャット



ノンスモ禁煙サポートの特徴

「ニコレット」や「ニコチネルパッチ」を使用し、短期間のチャレンジを通じて成功体験を経験頂くことで、禁煙継続を目指すプログラムです。

① 8,000円から始められる

- ・就労環境に合わせて2つのプログラムから選択でき、どちらも価格は **8,000円**

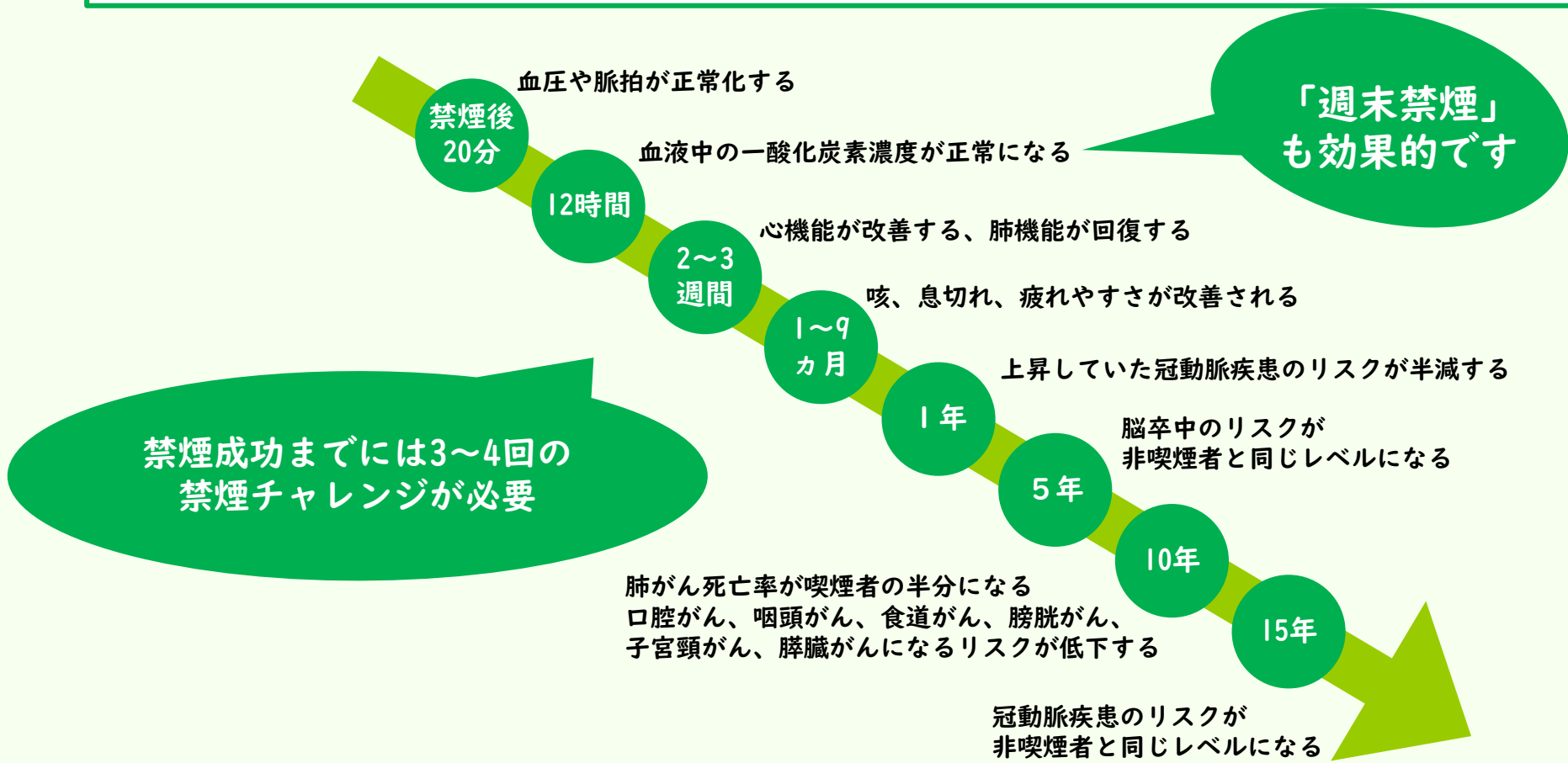
② 禁煙のキッカケを提供

- ・「ノンスモ禁煙サポート」アンケート回答者の **約23%の方が1ヶ月後も禁煙継続**

③ 禁煙意識が向上した方へ本格的な禁煙方法をご案内

- ・ノンスモ禁煙サポートで禁煙体験をして頂いた方へ、薬剤の再購入や地域の禁煙外来、弊社オンライン禁煙プログラムをご案内することで **本格禁煙へ誘導**

禁煙開始直後から、味覚が戻る・咳が減るといった禁煙の効果を感じ始めます。いつから始めても、短期間であっても将来の医療費削減が期待できます。



American Cancer Society : How to Quit Smoking or Smokeless Tobaccoより作図
<http://www.cancer.org>

本プログラムによる行動変容ステージへの効果

リンケージ
サービス

禁煙セミナー

ノンスモ禁煙サポート



ノンスモ禁煙サポートによって**禁煙体験**することで
関心期から準備期・行動期へと行動変容を促進

オンライン禁煙PG

パーソナル卒煙

行動変容
ステージ

無関心期

関心期

準備期

実行期

維持期

支援者の助言に抵抗
課題の認識が無い

身体に悪いのは知ってるけど、
禁煙までするのは・・・

禁煙の具体的な方法を調べる
どうやったら上手くいくのかな・・・

禁煙チャレンジと喫煙継続の間で気持ちが揺れ動いている…

禁煙しようという気持ち

VS

禁煙したくない気持ち

タバコが健康に悪いのは
知っているけど

喫煙者への
風当たりが強い

喫煙場所が
少なくなってきた

タバコ代を
節約したいなあ

一生禁煙宣言する
覚悟が出来ない

前も失敗したから
禁煙できる訳が無い

禁煙=ガマン・ツライ
そんな思いしたくない

どんな方法があるのか
分からない



関心期&準備期の対象者へのアプローチ

禁煙チャレンジのハードルを下げ、チャレンジしやすい環境を準備する

ハードル1：今後一生禁煙をする覚悟が出来ない

▶ 期間限定の禁煙チャレンジで、一生タバコを吸えないという心理的ハードルを下げる

ハードル2：前も失敗したため、自分が禁煙成功出来ると思えない

▶ 短期間のチャレンジで禁煙の成功体験を味わう

▶ 禁煙成功までには3~4回の禁煙チャレンジが必要であることを知る

ハードル3：禁煙=ガマン・ツライ、そんな思いはしたくない

▶ 禁煙補助薬(ガムorパッチ)を使用してイライラなどの離脱症状をやわらげる

▶ 辛くなるタイミングやその対処法を事前に知っておく

ハードル4：どんな方法があるのか分からない

▶ 不明点や不安な点はオンラインチャットで相談出来る



ノンスモ禁煙サポートのポイント

短期間の禁煙成功体験を提供し、その後の禁煙継続を促していく

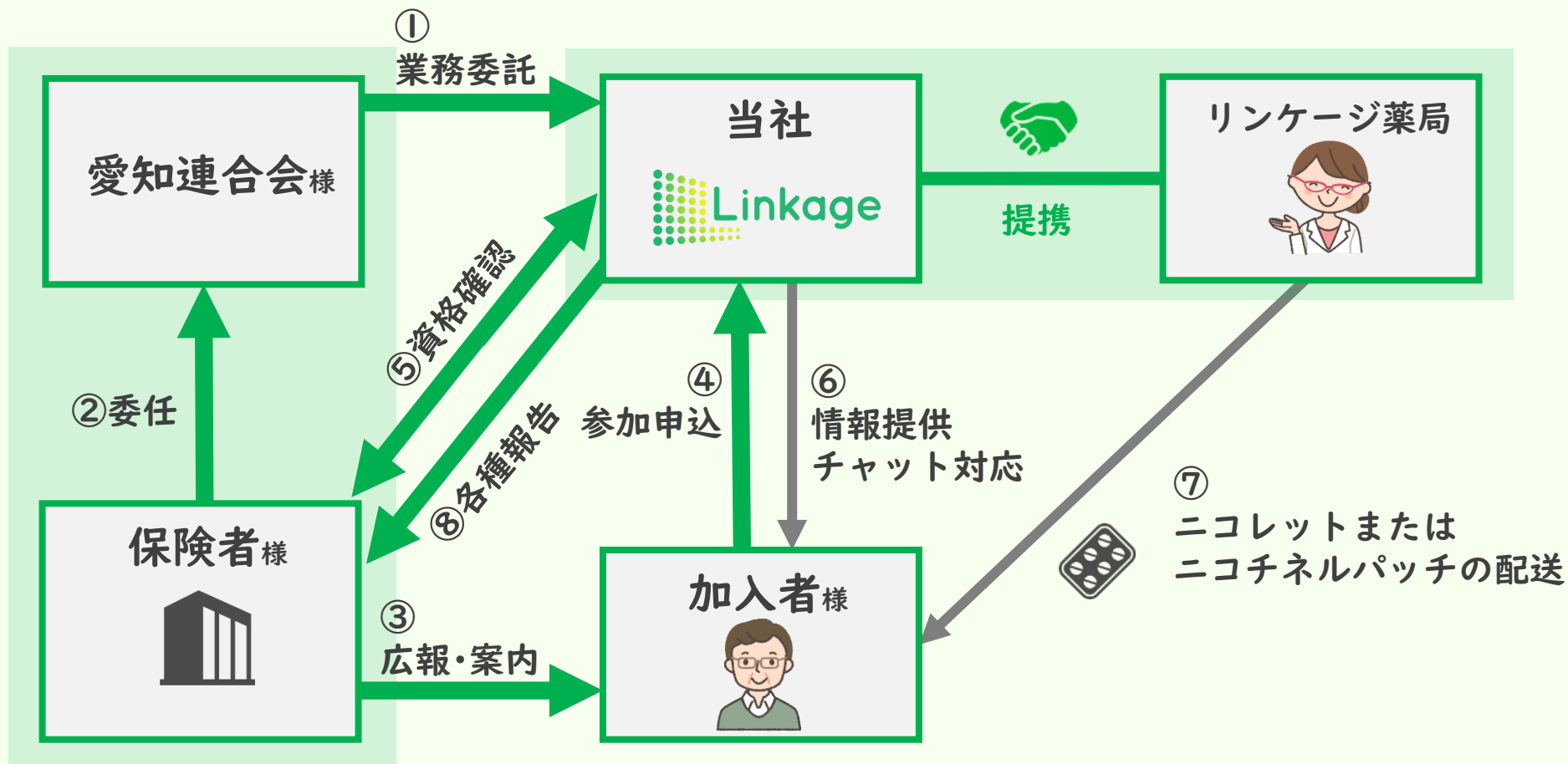
- ▶ 短期間限定でニコレット/ニコチネルパッチを使用して禁煙チャレンジ
- ▶ チャレンジのフォローとなる禁煙に関する情報を提供

<提供情報例>

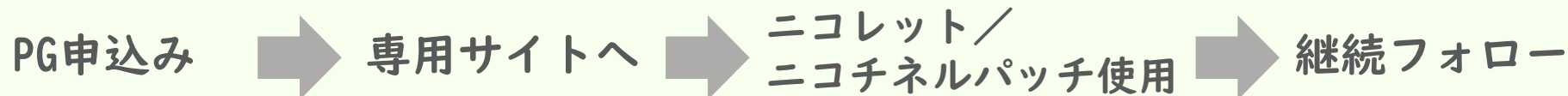
- 禁煙による効果とその出現時期
- タバコを吸いたくなったときの代償行動

- ▶ プログラム終了後にニコレット/パッチ再購入や地域の禁煙外来、オンライン禁煙プログラム（個人申込も可）など次の選択肢を案内
- ▶ 不明点や不安な点はリンケージサポートデスクスタッフがチャットで個別サポート





導入健保様にご負担頂く業務は、③広報・案内と⑤資格確認のみ
プログラム実施後のアンケート結果は集計して⑧ご報告致します



<参加者>

- LKGの申込サイトから申込
- プログラムサイト上で情報確認&チャット利用
- サポートメール確認
- ニコレット/ニコチネルパッチ使用開始
- ニコレット/ニコチネルパッチ使用終了
- サポートメール確認
- プログラムサイトやチャット利用可能

申込みから10日間
毎日メールで情報提供

チャレンジ期間終了後
約6ヶ月間、月1回
メールで情報提供

<サポート>

- プログラムサイトのURL送付
- 禁煙に関する情報提供
- チャット対応
- 提携薬局よりニコレット/ニコチネルパッチ発送
- ニコレット/ニコチネルパッチ使用後の提案
- 定期的な情報&選択肢の提供

【リンケージ 禁煙サポート】禁煙サポーターからのメッセージ

この度は、禁煙サポートプログラムにご参加いただき、ありがとうございます。
プログラム参加資格の確認がとれ、登録が完了いたしました。

スターターキット(ニコレット(R)もしくはニコチネルパッチ入り)は、薬店から登録住所へ送付いたしますので、到着をお待ちくださいませ。
届きましたら、ご自身のペースで禁煙を始めてみましょう！

また本日より毎日(10日間)禁煙サポーターからのメッセージをお送りします。

今日のテーマは「禁煙するメリット」です。

少しの期間だけの禁煙でもしっかりとメリットがあります。

- ・自分のタバコ臭、口臭を気にする必要がなくなる
- ・タバコを吸う場所と時間を探さなくても良くなる
- ・タバコにかけていたお金を、別の用途に使える(食事や趣味など)
- ・咳や痰が少なくなる、声が出るようになる、動けるようになる

「毎日喫煙所を探したり、匂い対策をすることのストレスがなくなって毎日が快適になった」と体験談をお話される方もいらっしゃいます。

もちろん、カラダにもちゃんと良い変化が起こっています。

- ・血圧や脈拍、一酸化炭素濃度が正常値へ
- ・心臓発作になるリスクが低下
- ・循環器系の改善が始まる

今日のテーマに関する詳細についてはこちら>>

https://d-cube.net/jj_campaign/index/qvSvEWveolaDv

※ページ上ではチャットでの相談も可能です。(以下省略)

サポートメール10日間(1日目)

チャット相談画面イメージ (半年間利用可能)



メッセージ受付中

ご不明な点がありましたら、チャットでお答えします。以下の情報を入力して開始してください。

名前※

メールアドレス

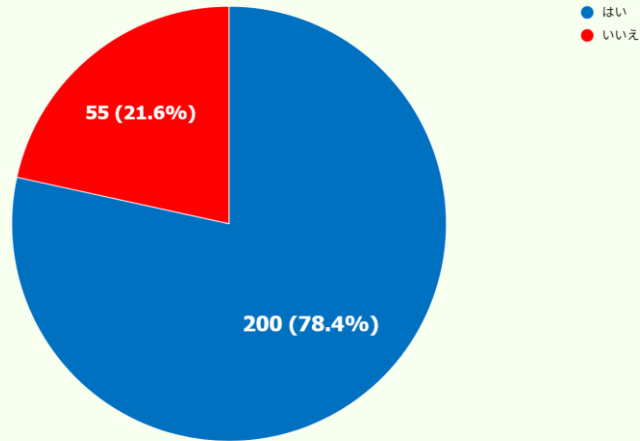
チャット終了後に、内容をメールで送信する。

メールアドレスの入力は任意となっております。

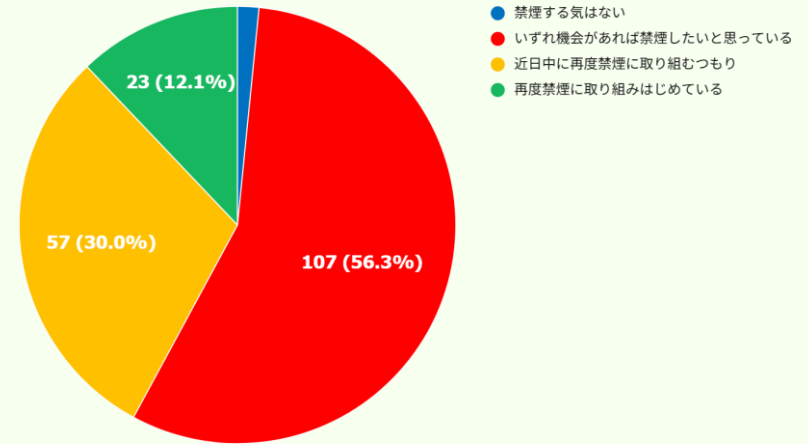
オプション Powered by Chat Plus

ノンスモ禁煙サポート参加者アンケート結果

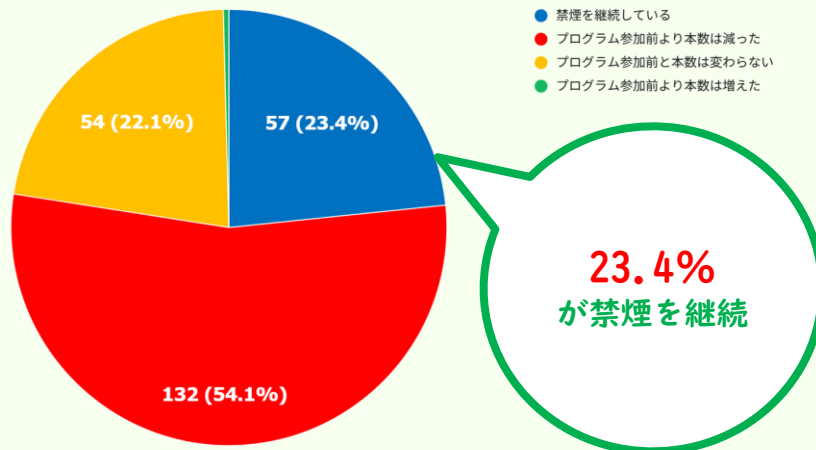
タバコを吸いたいときにニコレットを使って吸わなかったことがありましたか？
(もしくは衰退と思う頻度が少なくなりましたか？)



今後の禁煙に対する考えを教えてください
(現在喫煙している方)



現在の禁煙状況を教えてください



結果

喫煙行動を抑制できた . . . **78.4%**

禁煙継続、あるいは減煙できた . . . **77.5%**

今後の禁煙意向 . . . **86.3%**

2023・2024年度 『ノンスモ禁煙サポート』参加者
禁煙ノウハウ情報メルマガ10日間送付終了後の1ヶ月間で実施(n=255)

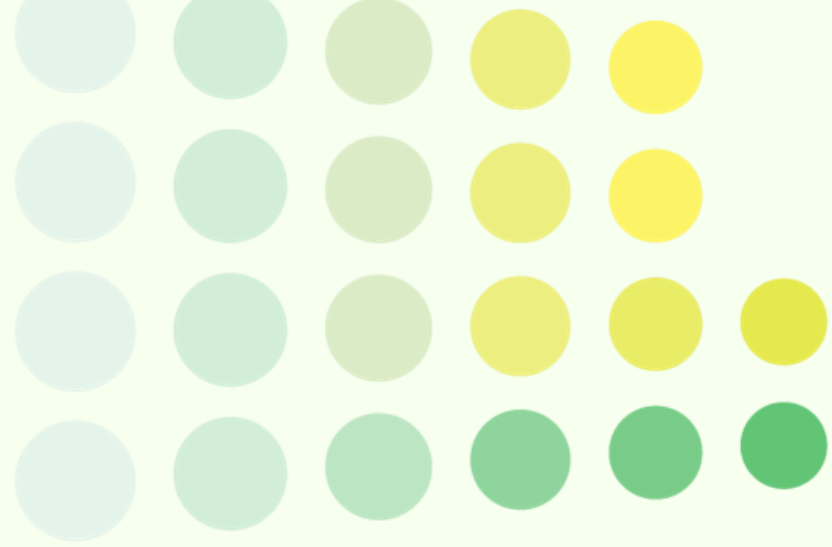
喫煙行動を抑制できた・・・78.4%

禁煙継続、あるいは減煙できた・・・77.5%

短期間のチャレンジでも喫煙の抑制につながり
禁煙行動を促せることが分かりました

今後の禁煙意向・・・86.3%

薬剤の再購入や地域の禁煙外来、オンライン禁煙
プログラムをご案内することで本格禁煙へ誘導します



参考情報

リンケージはすべての人をそれぞれの健やかな心身に近づけることで、
社会の幸せの総量を増やすために存在しています。

忙しいアナタに最適かつ効果的な禁煙サポート！

オンライン禁煙プログラム

～スマホやPCで禁煙支援が受けられる～



オンライン禁煙プログラムの特徴

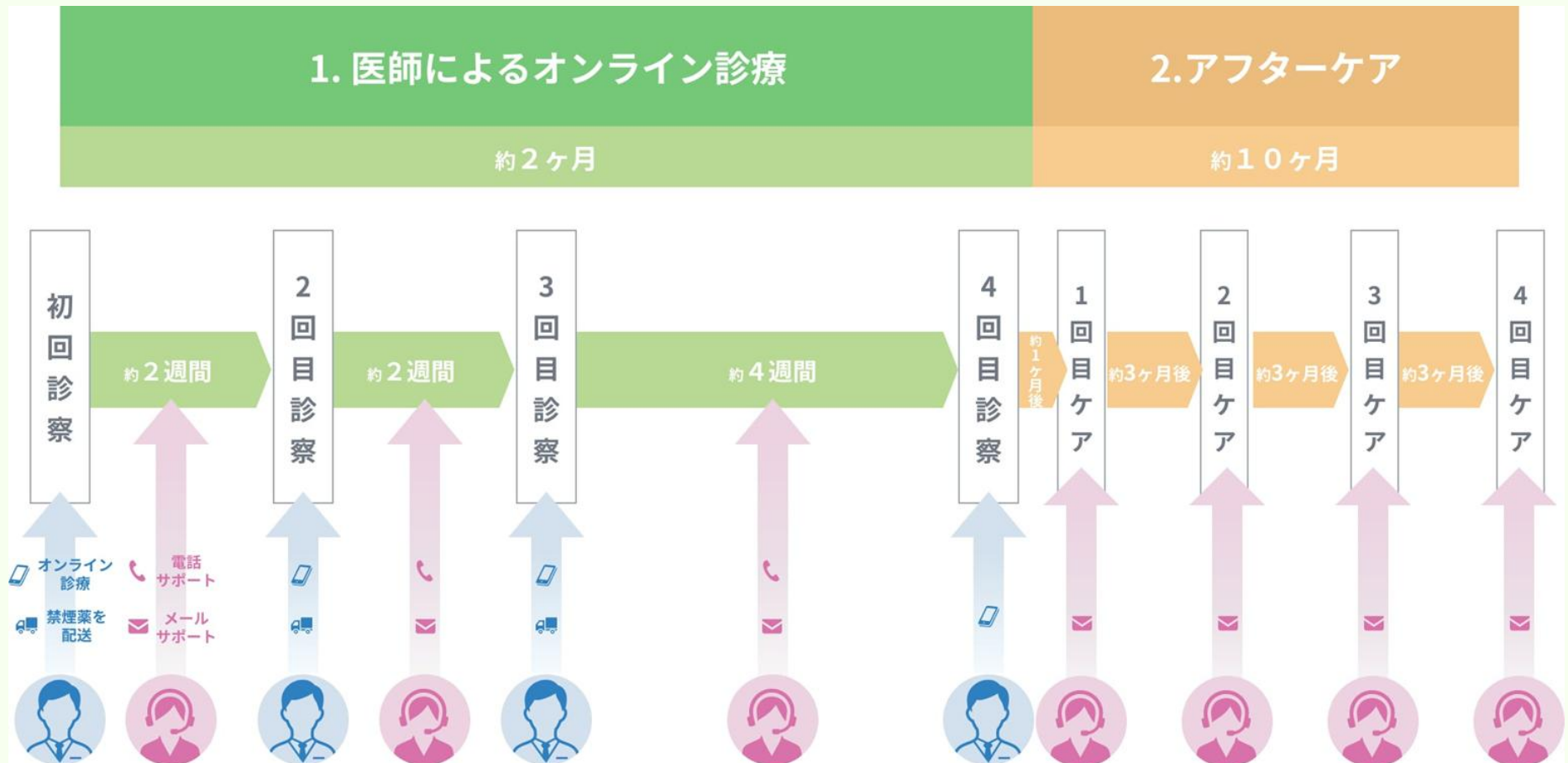
- リンケージのオンライン禁煙プログラムは、直接医療機関へ通院することなく、PCやスマホ・タブレットのビデオ通話機能を利用して医師のオンライン診察を受けることが可能です。

	① 通院の手間 	② 診察の待ち時間 	③ 禁煙薬受取の手間 
 従来の禁煙外来	26.8%が「30分以上」*1	24.4%が「1時間以上」*2	調剤薬局の平均待ち時間は「18分26秒」*3
 リンケージのオンライン禁煙プログラム	スキマ時間を活用して オンライン診察 	かんたんWeb予約で 待ち時間を最小限に 	利用者の指定場所に 禁煙薬を配送 
	通院の 手間を解消	診察の 待ち時間を解消	薬を受け取る 手間を解消

出典：*1) 厚生労働省 「平成11年 受療行動調査」 *2) 厚生労働省 「平成26年 受療行動調査」 *3) 漆畑 稔 「患者様の薬局利用状況等調査」

オンライン禁煙プログラムの流れ

- ・ オンライン診察は約2ヶ月間に4回の受診をしていただきます。
- ・ その後、禁煙継続支援を約10ヶ月間に4回行います。(4回目は継続確認のみ)。
- ・ 禁煙補助薬は、自宅や職場等、ご指定の場所に配送いたします。



オンライン禁煙プログラムの実績について

- ・リンケージのオンライン禁煙プログラムなら、従来の禁煙外来と比較して治療終了率が格段に高く、診察回数は1回少ないものの禁煙成功率は遜色がありません。

保険の禁煙外来

5回禁煙治療終了率 **29.8%**
 (※診察4回目までの終了率：47.5%)

出典：厚生労働省「ニコチン依存症管理料による禁煙治療の効果等に関する調査報告書」(平成29年度調査)

VS

オンライン禁煙プログラム

4回禁煙治療終了率 **95.5%**
 (※2019/9/3時点の暫定値)

出典：リンケージ社実績データ統計より
 (N=3,524、初回診察受診日が2018/10~2020/5)

保険の禁煙外来

5回の禁煙治療終了者 (治療開始後3ヶ月時点)
 に禁煙達成率 **82.1%**

出典：厚生労働省「ニコチン依存症管理料による禁煙治療の効果等に関する調査報告書」(平成29年度調査)

VS

オンライン禁煙プログラム

4回の禁煙治療終了者 (治療開始後3ヶ月時点)
 における禁煙達成率 **89.3%**

※最終診察日2021/10/16以降の対象者かつアンケート回答者
 ※アンケート回答者7465名

出典：リンケージ社実績データ統計より (治療終了1ヶ月後のアンケート回答者)

卒煙セミナー

■セミナー内容

タバコの害の享受だけではなく、いつかはやめたいと思っている喫煙者への動機づけ面接を取り入れた内容、支援者向けの禁煙支援のノウハウ 等

対象：役員会、産業保健スタッフ、総務人事、安全衛生担当、健診担当者、管理職、禁煙希望者、喫煙者（無関心期）非喫煙者（禁煙支援サポーター）



タバコを吸った後に、30-45分は有害物資を吐き続けている真実は知れて良かった。受動喫煙対策を推進し非喫煙者に被曝させない環境を構築したい。

化学メーカー 役員（男性）



オンライン診療の喫煙対策がここまで進んでいるとは知らなかった。禁煙外来がない地域が多いので、まずは参加してもらうよう働きかけたい。

小売業 産業保健スタッフ（女性）



セミナー参加者へのプログラム誘導も有効

実施事例①

セミナー参加者：70名
禁煙サポートライト版：43名
（セミナー参加者の61%）

実施事例②

セミナー参加者：100名
オンライン禁煙プログラム：28名
（セミナー参加者の28%）



体験型禁煙セミナー

ハイチェッカーを使った肺年齢測定会をセミナー内で実施
ご自身の肺の健康状態を自分の肺が年齢相応に機能しているかを把握。自身の肺の状態を把握することで禁煙を「自分事」と捉える意識を高めます。複数名で同時に測定することで、他の方の様子も伺え、互いに刺激し合いながら、禁煙への自律的な行動変容をサポートします

貴組合の禁煙事業や医療費削減のお取り組みに
リンケージの予防医療サービスをお役立ていただければ幸いです。

お問い合わせ先

株式会社リンケージ
本社

TEL : 03-6452-8915 (平日10:00 - 18:00)

Mail : info@linkage-inc.co.jp

株式会社リンケージ
愛知県担当
行 涼太 (ゆき りょうた)

TEL : 080-2584-5004 (直通)

Mail : ryota-yuki@linkage-inc.co.jp

