

# けんぽだより

2024  
秋号  
No.35

健診結果で、みつけて対策!

## 「メタボのドミノをくいとめろ!!!」

第10回健康会議が開催されました



# 健康会議が開催されました

2024年9月25・26日、第10回オートボックス健康会議が開催されました。テーマは「みつけて、対策」。外部講師として「ちくりん」こと青森大学客員教授 竹林正樹先生、昨年度もご講演いただきご好評を博した元NHK「ためしてガッテン」演出担当デスクの北折一様、株式会社S'UIMIN様より雨宮 崇様をお招きし、ご講演をいただきました。グループ討議も実施し、活発な意見交換、事業所担当者同士のコミュニケーションもとることができました。

## 第10回 オートボックス健康会議 テーマ「みつけて、対策」

- 1 理事長あいさつ
- 2 「ナッジ活用による行動変容」
- 3 「『ナッジを知りたい』と思ったときに読む本」の出版にあたっての思い
- 4 「良い睡眠をとるための技術と考え方」
- 5 「腎不全をさけるために」
- 6 グループ討議
- 7 2023優秀事業所表彰



昨年に続きリアル開催で、各事業所の健康管理責任者・実務担当者総勢36名での開催となりました。



竹林正樹先生には、「ナッジ活用による行動変容」についてお話をいただきました。



北折一様には、「『ナッジを知りたい』と思ったときに読む本」出版に向けての思いについてお話をいただきました。



雨宮様には、「良い睡眠をとるための技術と考え方」について参加者の睡眠チェックを含めた、実践的なお話をいただきました。



顧問医の三輪先生と小林保健師には、「腎不全をさけるために」重症化させないための対策についてお話をいただきました。



6つのグループに分かれ「今回の健康会議で学んだこと～事業所でどのように活かすか～」について討議いただきました。



# 2023年度 健康優良事業所表彰

健保からのお知らせ

## 最優秀事業所 (株)オートバックスセブン

オートバックスセブンでは、創業者の時代から、従業員の健康を大事に、積極的に施策を実施してまいりました。たとえば、健康診断の100%受診、二次健診の受診促進などは初期の頃から行っています。最近ではウォーキングキャンペーンへの全員参加で運動習慣を定着させるとともに、卒煙対策の実施により喫煙率も下がってきました。

2023年に健康経営宣言を改定した際には、社員一人ひとりからも健康宣言を出してもらおうなどとして、「健康が基本」という風土づくりにも力を入れています。

今回、最優秀事業所賞を頂戴し、大変うれしく思います。今後も従業員一人ひとりの健康を大切に、より健康で活力ある職場を目指してまいります。



加古さん

平賀理事長

## 優秀特別改善事業所 (株)オートバックス南日本販売 香川カンパニー



## 卒-1プロジェクト取組優良事業所表彰 最優秀取組事業所 / イエローリーグ ポイント1位

(株)オートバックス東日本販売 茨城カンパニー



高橋さん



小室さん

## 2024年度 卒-1プロジェクトリーグ認定表

★ 去年より喫煙率が下がった事業所

リーグ	事業所名	喫煙率
30%未満 ゴールドリーグ	AB・マネジメントサービス	15.2%
	ABフィナンシャルサービス	21.4%
	ABセブン ★	26.3%
	AB中部販売 愛知C	26.5%

リーグ	事業所名	喫煙率
喫煙率 30%以上 45%未満	AB南日本販売 山口C ★	32.0%
	AB関西販売 京阪C ★	33.5%
	AB南日本販売 愛媛C ★	34.7%
	AB中部販売 美濃C	35.7%
	AB東日本販売 山梨C	36.4%
	AB南日本販売 南海C	39.7%
	AB東日本販売 茨城C ★	39.7%
	AB東日本販売 東北C	40.0%
	AB南日本販売 広島C ★	40.2%
	AB関西販売 北摂C	42.3%
	車検・钣金デポ ★	42.9%
	CAPスタイル ★	44.0%

リーグ	事業所名	喫煙率
喫煙率 45%以上 イエローリーグ	AB南日本販売 熊本C ★	46.7%
	AB南日本販売 長崎C	48.1%
	AB東日本販売 千葉C ★	48.8%
	AB南日本販売 香川C	49.4%
	AB東日本販売 東京C	50.0%
	AB東日本販売 栃木C	52.2%
	北日本AB ★	53.7%
	AB南日本販売 福岡C ★	55.8%

加入事業所が  
リーグに分かれて  
喫煙率低下を  
目指しています!

卒煙サポートは  
コチラ

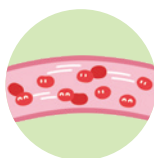


オートバックス健康保険組合は卒煙チャレンジャーを応援しています

# 健診結果で、みつけて対策 メタボのドミノをくいとめろ!!

第1段階  
グリーン

## ドミノ倒しの出発点は肥満



健康な血管に潜在的に傷みが進行。

- ✓ 中性脂肪が多いと、超悪玉LDL増!
- ✓ 肝機能異常は、「血糖」「LDL」の値に影響大
- ✓ 肥大化した脂肪細胞は、悪玉の生理活性物質を出して、状態異常を引き起こす

食べすぎ・飲みすぎ・喫煙・運動不足に加えて、BMI25を超えたら要注意。

第4段階  
パープル  
ブラック

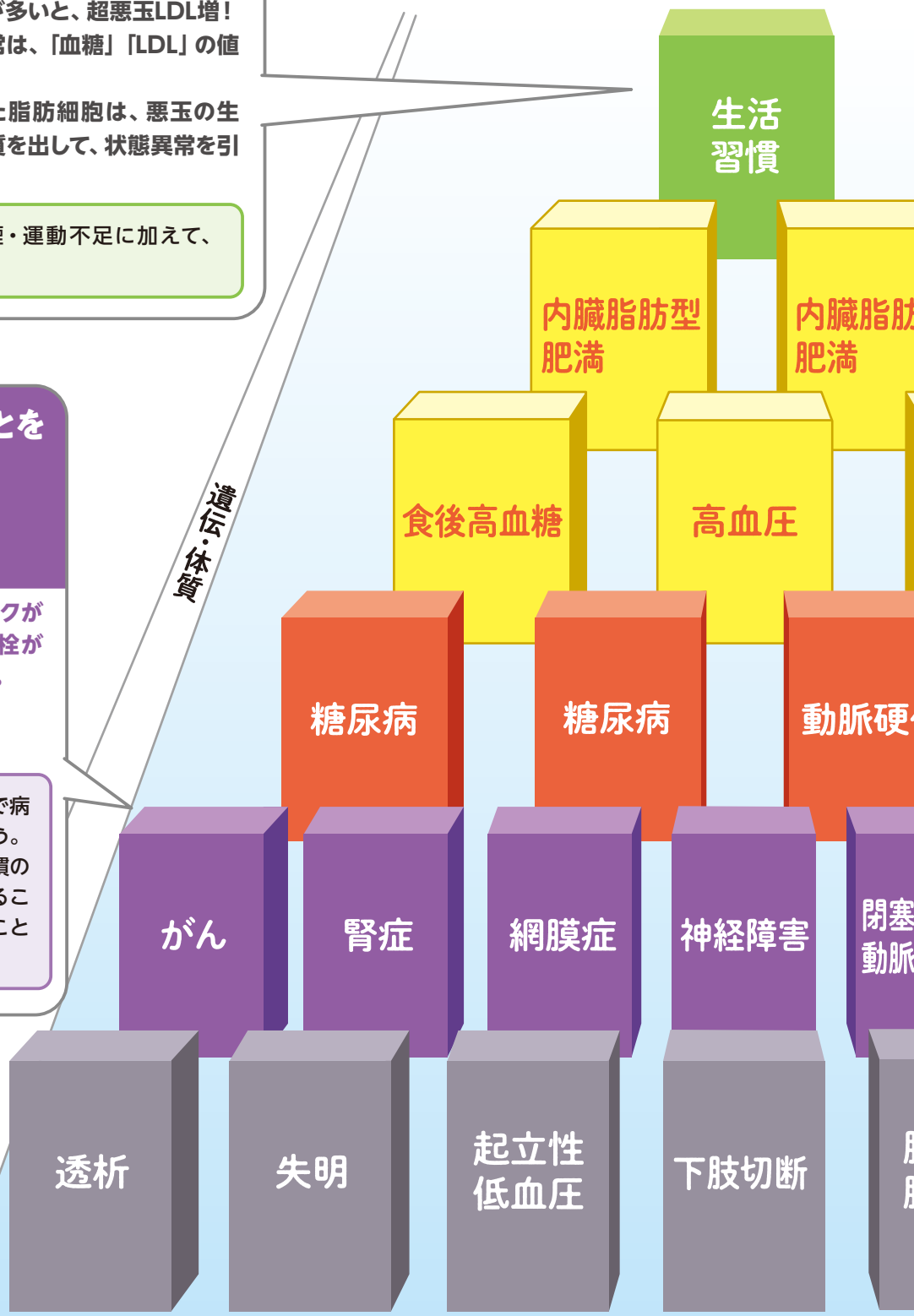
## 健康であることを あきらめない。 専門医と共に 対策を!



傷んだプラークが出血して、血栓ができていぞ。こうなる前に、対策だ。

放置せず、通院・服薬管理で病気がうまく付き合っていこう。病気を発症しても、生活習慣の改善と適切な医療を受けることで病気の進行を抑えることが十分できる。

生活習慣・体質



生活習慣の乱れが「肥満」を引き起こし、やがて「食後高血糖」「血圧上昇」「脂質異常」、いわゆるメタボリックシンドロームが起こる。その後もドミノ倒しのよう  
に「動脈硬化」が進み、「糖尿病」が起こり、さらに「腎臓病」「脳卒中」「心不全」  
「認知症」などが引き起こされる――。

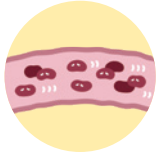
\*メタボ…内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳  
卒中などになりやすい状態。

さあ、あなたは  
今…どこに  
いる？



第2段階  
イエロー

肥満・脂質異常・高血圧・高血糖。  
ちょっと悪いが重なると要注意



血管は傷み始めている。プラークがしやすい状態に。

生活習慣の改善で、傾れを防げる可能性はあるぞ！  
一人で取り組むよりも専門家を頼れ。  
「特定保健指導」を受けて、Let's!減量。

第3段階  
レッド

生活習慣病発症!!  
具合が悪くなってから  
病院へ行こう、は  
遅すぎる選択



血管にプラークが…。

- ✓腎機能異常 (尿蛋白、クレアチニン、eGFR)
- ✓心電図
- ✓眼底検査

検査項目に異常がないか要チェック。  
血管の異常を早期に察知しよう。

自覚症状がでたら、すでに重症。そう  
なる前段階の内に、病院で検査を受け  
よう。内服がすぐ開始になるとは限  
らない。専門医からアドバイスや治療  
を受け悪化を防ごう。

動画で対策!

●体型(BMIと腹囲)

BMI25を超えた…  
最近オナカが出てきたな～



●血圧

血圧130を超えた…



●糖代謝

血糖値が100を超えた…  
HbA1cが5.6を超えた…



●脂質

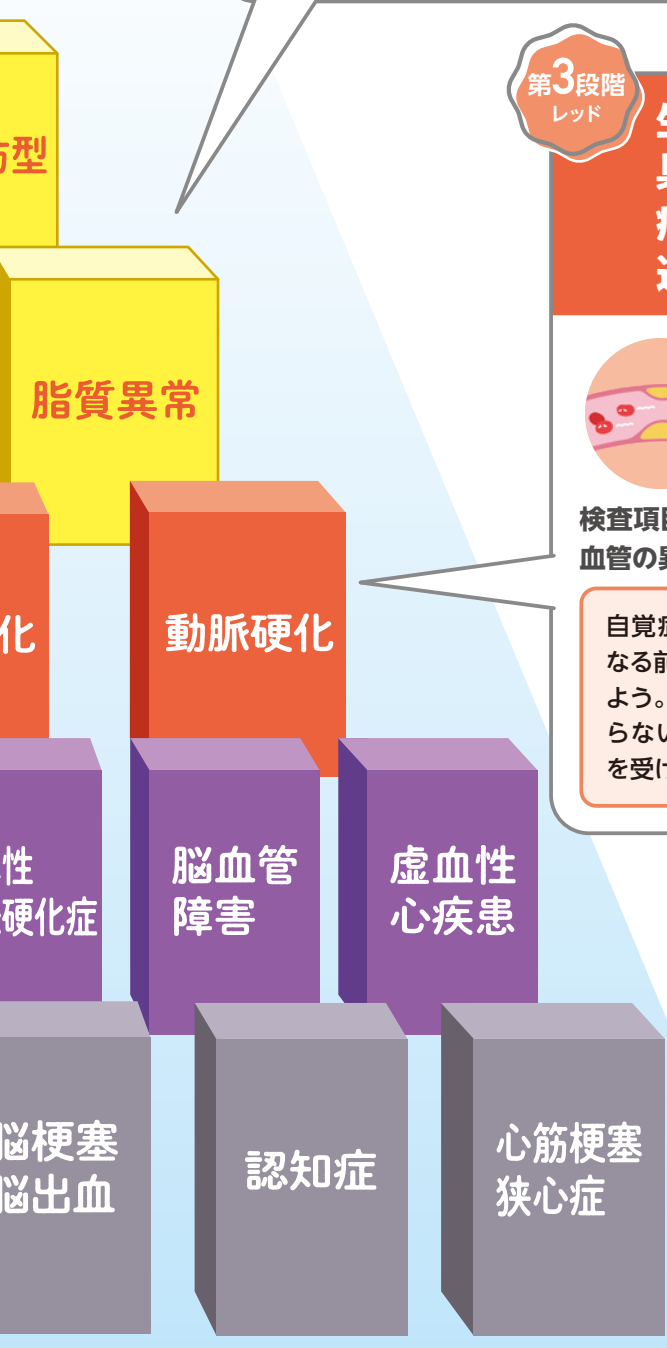
中性脂肪150を超えた…  
LDLコレステロール120  
以上、HDLコレステロール  
40未満なら要注意!



今年も確認!



一昨年お配りした「健診結果のみかた」を持って  
いますか?今年も結果  
が出たら見ましょう!  
もしなかったら、会社の  
健康管理担当者or健保  
に言ってね。



公告  
227号

## 令和5年度決算について (2023)

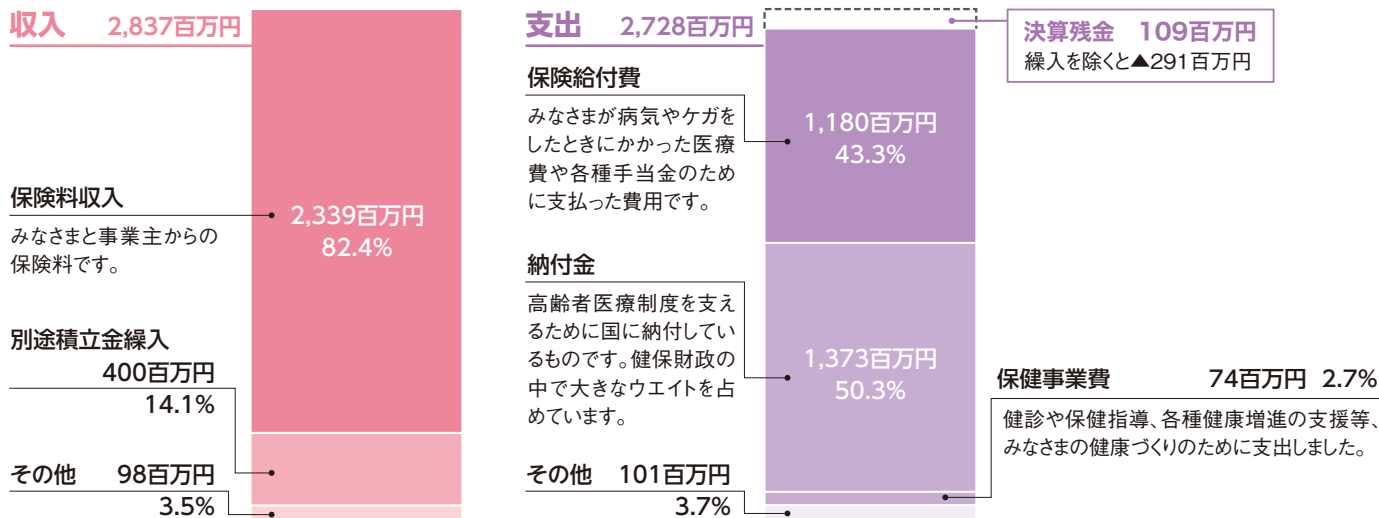
去る7月25日に開催された第71回組合会において、令和5年度の決算が承認されました。

### 一般勘定 [決算の概要]

令和5年度の決算は支出では保険給付費、納付金等の大幅増加により前年より193百万円増加しました。収入についてはモトレン栃木、アウトプラッツの被保険者喪失により保険料収入が前年より減少、国庫補助金収入は前年より22百万円増加。収支差引額は109百万円の黒字ですが、赤字予算のため積立金を繰入していたため実質291百万円の赤字決算となりました。

### 今年度決算のポイント

- 1 収支額は繰入額を除くと実質▲291百万円の赤字
- 2 保険料は月額報酬、賞与ともに横ばいだが、被保険者数の減少により前年より255百万円の減少
- 3 保険給付費は前年比78百万円の増加
- 4 納付金は前年比115百万円の増加



### 介護勘定 [決算の概要]

令和5年度の決算は収入の基礎となる第二号被保険者人数はモトレン栃木、アウトプラッツの被保険者喪失がありましたが、保険料率を1.76%⇒1.80%に引き上げたことにより保険料収入は11百万円増加。支出では介護納付金が前年より33百万円増加。収支差引額は312千円の黒字決算となりました。



### 今年度決算のポイント

- 1 保険料料率を1.76%⇒1.80%へ引上げ
- 2 収支額は312千円の黒字
- 3 納付金は前年比33百万円の増加

公告  
228号

## 組合規程の改訂について

規程名	内容	改訂、新設、廃止期日
組合会議員選挙執行規程	主に「被保険者証」廃止に伴う改訂	(改訂) 令和6年8月1日付
組合会会議規則		
組合会理事及び理事長選挙執行規程		
高額医療費資金貸付規程		
個人情報保護管理規程		
資格確認書管理規程	被保険者証廃止に伴い新たに発行する「資格確認書」の管理方法について規程を新設	(新設) 令和6年12月2日付
被保険者証管理規程	被保険者証廃止につき	(廃止) 令和7年12月2日付

公告  
229号

## 組合規程の改訂について (理事長専決の報告)

規程名	内容	改訂期日
監査規程	主に文言の変更による改訂	(改訂) 令和6年6月1日付
会計事務取扱規程		
文書保存規程	“紙文書”の規程に加えて、電子文書の保存に関する条文を追加	



# 健康優良企業「金の認定」おめでとうございます!

このたび、株式会社オートバックスフィナンシャルサービスさんが健康優良企業「金の認定」を獲得されました。そのご努力に祝意を表するとともに、ここにご紹介させていただきます。



株式会社オートバックス  
フィナンシャルサービス  
代表取締役社長 倉林 真也

オートバックス健康保険組合 組合員の皆様、平素よりAFSをご支援いただき有難うございます。

AFSは、社員個人個人がいつまでもチャレンジ精神を持ち、最善のチームワークを発揮し互いに成長し続けることができる企業とするために、一番基礎となる土台は「社員の健康」であると考え、その環境を整備し継続していくことを目指し「金の認定」の取得に取り組みました。

今後も、社員と会社の持続的な成長を支え、ファイナンスを通じてお客様の夢に寄り添い、新たな価値を提供し続けるために「健康経営」を推進してまいります。



現在、われわれが所属する健保連東京連合会で健康企業宣言に取り組んでいる企業は3958社あり、内、「銀の認定」取得は2831社ありますが、「金の認定」取得はわずか142社で取得率3.5%の狭き門となっています。

AFSさんは、倉林社長の健康経営方針に基づいて、佐々木さんと曾根さんが従業員と家族の健康づくり職場の安全衛生に積極的に取り組んでこられた結果が実を結びました。本当に、おめでとうございます。

※オートバックス健保では全事業所が「銀」を取得、「金」はオートバックス関西販売に続いて2社目となりました。

## 被扶養者のみなさまへ

# 今年度最後のチャンスです! オートバックス健康診断



受診期限 2024年12月31日(火)

お問い合わせ 03-6219-8830



## 家計にちょっと嬉しい クオカードプレゼントキャンペーン

### 健診結果の提供にご協力ください!

パート先・自治体等で健診を受診された40歳以上の被扶養者の方は、概要をご確認の上、健診結果のコピーをご提供ください。

おトク  
1

ご提供いただいた健診結果をもとに、特定保健指導対象となった方は通常2~4万円程度かかる指導を、なんと!無料で受けられます。

おトク  
2

健診結果をご提供いただいた方にはもれなく、**2,000円分のクオカード**を差し上げます!

概要はコチラ

提出期限 2025年3月7日(金)まで

※健康診断結果を国に報告する義務があります。  
ご協力お願いいたします。



## 2024健保の健康サービス

### 24時間電話健康相談サービス

医師・保健師・看護師等の有資格者が、24時間・年中無休で、あなたと大切なご家族の健康・医療・介護・育児・メンタルヘルス等のご相談に応じます。

匿名で誰にも知られず  
相談できる  
窓口があります



- 例 ● 納得できる治療法を選択したい ● 不意のケガの応急手当ては？  
● 子どもの急病の対応方法は？  
● 主治医の病院では手術できないと言われた  
● 家族の介護のことで相談したい etc



### こころのサポートサービスはじめました

電話・WEBによるメンタルヘルスのカウンセリングが可能です。

- 例 ● 異動や昇進、昇格後のストレス ● ハラスメントのような言動がある上司についての相談  
● コミュニケーションが取りづらい部下への対応 ● メンタルが気になる部下への対応 etc

Tel. 0120-550-387 <https://autobacs-kenpo.jp/news/2024tel/>



### 予防歯科サービス

絶賛募集中!  
詳しくはホームページへ



痛くなったら  
もう遅い!?

歯のケアをしていますか？お口の中のケアは何より予防が大事！オートボックス健保では今年度40歳になる方とご希望の方に予防歯科サービスを実施いたします。特に40歳の方はこれからも元気で過ごすために定期的にお口のケアを行ってください。

● 予防歯科サービスの詳細はこちらをチェック ●

[https://autobacs-kenpo.jp/news/2024dental\\_kenshin/](https://autobacs-kenpo.jp/news/2024dental_kenshin/)



禁煙から  
卒煙へ

健康保険組合が推進する  
「禁煙促進活動」の名称が変わりました



**K-1**  
PROJECT 禁煙No.1



卒煙No.1  
たばこ卒業でみんな笑顔

➡ 健保発足以来の重要課題である禁煙促進活動に、2021年名称を付け取組みの浸透を図って来ましたが、売上コンテストと混同しないように名称を替えることにしました。

➡ 禁煙ということばは、他人からの強制やたばこが吸えない辛さが先行し一時的なモノと捉えられますが、卒煙は自主的自発的に取り組んで永遠にたばこを卒業することです。



しゅもん!

12月2日に

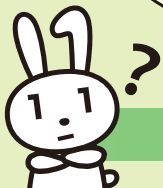
健康保険証がなくなるって  
ホントですか?



これまでの  
保険証は  
どうなるの?

マイナ保険証が  
ないと  
受診できない?

マイナ保険証で  
何が  
よくなる?



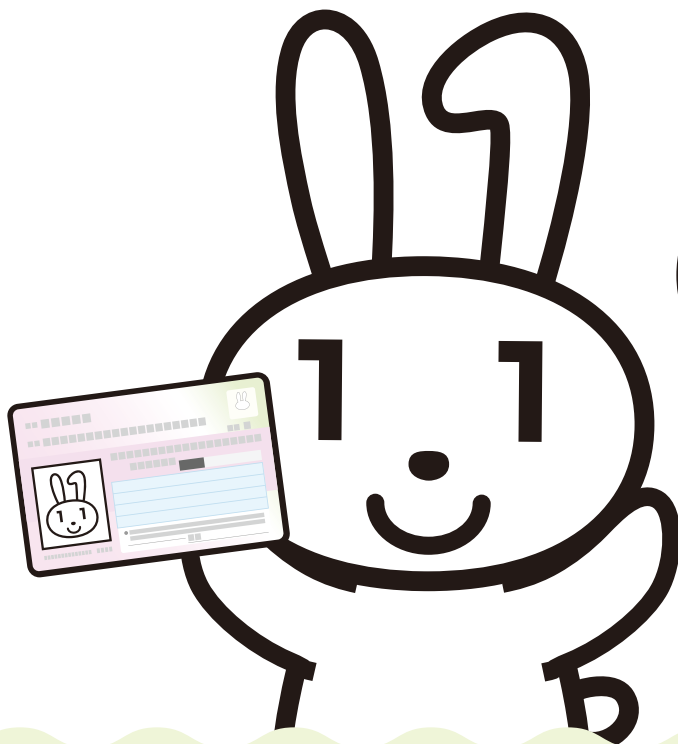
すべての答えは次のページで

ホントです!

2024年12月2日で

# 健康保険証は**廃止**、 **マイナ保険証**に**一本化**されます!

(マイナンバーカードの保険証利用)



今後は  
マイナ保険証が必須に。  
お早めの準備を  
おすすめします。

結局やるなら  
いまのうち!

## どうしてマイナ保険証にしないといけないの?

政府は、2024年12月2日で健康保険証の廃止を決定しました。

また、健保組合が負担する75歳以上の高齢者医療への支援金は、特定健診・特定保健指導の実施率などに応じて決められますが、さらに、**マイナ保険証の利用率が一定以上だと、負担軽減につながるポイントが入る**ことになりました。支援金の支出は、健保財政を大きく圧迫しており、ひいては**皆さんの保険料にも影響**しかねません。ぜひマイナ保険証利用のご協力をお願いします。



## これまでの保険証はどうなるの?

マイナ保険証の利用登録後も従来の保険証は返却の必要はなく、有効な資格があれば最長1年間そのまま使い続けられます。ただし、**紛失した、有効期限が切**

**れた、転職などで健康保険が変わった、家族が新たに扶養認定された**などの場合は、従来の保険証は再発行されず、使用できるのは**マイナ保険証のみ**となります。

最長2025年  
12月1日まで  
使えます



## マイナ保険証がないと受診できない?

マイナンバーカードがない方や、保険証利用登録を済ませていない方などについては、必要な保険診療が受けられるように、申請があれば保険証に代わる「資格確認書\*」(はがき型/紙)を無償交付する予定です。資格確認書の有効期限は最長5年です。

\*医療機関等の窓口で提示することにより保険診療を受けることができます。

一時的に  
資格確認書を  
交付



# マイナ保険証ならこんなに **\\イケト\\** あります



少しでも出費を減らしたい…

チェンジ!

**医療費が  
\\節約できる\\**

従来の保険証より医療費が20円節約でき、自己負担が軽くなります。  
※薬剤情報などの提供への同意が必要です。



はやく健保へ申請しないと…

チェンジ!

**\\手続きなし\\ で  
高額な窓口支払いが免除**

事前に申請しなくても、高額療養費の立替払いが不要になります。



保険証がまだ届かない…

チェンジ!

**転職や引越しをしても  
\\そのまま使える\\**

加入や変更の手続きが完了次第、マイナ保険証を引き続き使用できます。



書類が多くて面倒くさい…

チェンジ!

**医療費控除の  
\\確定申告が簡単に\\**

e-Taxとの連携で確定申告書へ自動入力されるため、医療費控除の申請が楽になります。



医者によく伝えられない…

チェンジ!

**\\よりよい医療\\ が  
受けられる**

健診の結果を共有できるので、身体の状態を医師に伝えやすく、治療に役立ちます。

## 使ってますか？ マイナポータル

行政が運営するオンラインサービスで、パソコンや専用のスマホアプリから所得や税、医療や保険などの個人情報いつでも確認できます。年金や介護などの一部の電子申請はここからワンストップで行えます。

マイナポータルはこちら   
<https://myna.go.jp/>

利用登録の際にはマイナンバーカードと暗証番号(数字4桁)をご用意ください



ログイン後に[健康保険証]を選択すれば、マイナンバーカードの保険証利用登録が完了しているか確認できます。



# もっと知りたい! マイナ保険証

## マイナンバーカードを作るには?

申請には自治体から送付された「交付申請書」が必要になります。お持ちでない場合はホームページから申請書をダウンロードして印刷するか、お住まいの市区町村窓口へご相談ください。

申請方法が選べます



### マイナンバーカードの申請方法

自治体から届いた「マイナンバーカード交付申請書」を

#### お持ちの方

- オンライン (スマホ・PC)
- 郵送
- まちなかの証明写真機

#### お持ちでない方

- ダウンロードして郵送
- 市区町村窓口へ相談



詳しくは  
マイナンバーカード  
総合サイトへ



## マイナ保険証はどうやって申し込む?

スマホまたはセブン銀行ATMでの利用登録がオススメです。

**必要なもの** マイナンバーカード + 数字4桁の暗証番号

利用登録は簡単です



### スマホで登録

右の二次元コードの専用サイトから、画面の指示に従って登録

※マイナポータルアプリのインストールが必要になります。



健康保険証利用  
の申し込み

### セブン銀行ATMで登録

ATM画面の「各種手続き」から、画面の指示に従って登録

暗証番号(数字4桁)が不明な場合は、医療機関や薬局の受付に設置された「顔認証カードリーダー」を利用して、本人の顔認証による登録もできます。



## 医療機関ではマイナ保険証でどう受付するの?

病院等の受付に設置された顔認証付きカードリーダーの読み取り口に、マイナ保険証を置いてください。顔認証または暗証番号を入力し、画面の指示に従うと受付ができます。

※受付時に各種同意確認事項へ同意することで、医師らが健康情報を閲覧できるようになります。



マイナ保険証についてもっと詳しく知りたい方は  
厚生労働省webサイトでご確認ください

マイナンバーカード 保険証利用

検索



マイナンバー制度・マイナンバーカードについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル  
0120-95-0178

受付時間 (年末年始を除く)

平日 9:30 ~ 20:00

土日祝 9:30 ~ 17:30

紛失・盗難による  
一時利用停止については  
24時間365日受付!





# あなたと大切なご家族の健康をサポート！ こころとからだの専門家が対応します



## こころとからだの健康相談

日常のこころとからだに関するお悩みは

### 24時間電話健康相談サービス

☎0120-550-387

24時間・年中無休

予約不要

### メンタルヘルス スポットカウンセリング

☎0120-550-387

☎9:00～22:00・年中無休  
(1回あたり20分が目安)

📺24時間・年中無休  
(返信は数日を要します)

予約制

### メンタルヘルス 継続カウンセリング

対面・電話・オンライン面談

※1回あたり50分が目安・おひとり年間5回まで

☎0120-550-387

☎月～金 9:00～21:00  
土 9:00～16:00  
(日曜・祝日・12/31～1/3を除く)

📺24時間・年中無休  
(受付後、日程調整のお電話をいたします)

## 万が一、大きな病気と診断されたら

### NEW 専門医電話相談サービス

『主治医以外の医師に話を聞いてみたい。』そんなとき、ヘルスカウンセラーが適切な専門医との電話相談を予約手配します。

☎0120-550-387

月～土 9:00～22:00  
(日曜・祝日・12/31～1/3を除く)

### セカンドオピニオン 手配サービス

この治療でよいか、ほかに治療法はないのか。納得できる治療を選択するためのセカンドオピニオンを手配します。

☎0120-501-470

月～土 9:00～18:00  
(日曜・祝日・12/31～1/3を除く)

### 受診手配サービス

通院先では対応できない専門的治療が必要と言われた時、対応できる医療機関を探し、受診手配します。

☎0120-501-470

月～土 9:00～18:00  
(日曜・祝日・12/31～1/3を除く)

### NEW 「ドクターが薦める専門医」 情報提供サービス

安心して治療を託せる医師を探している方へ。ドクターたちが『自身を治療してほしい』と推薦・選考した専門医※をご案内します。

☎0120-501-470

月～土 9:00～18:00  
(日曜・祝日・12/31～1/3を除く)

※大学教授や総合病院の病院長などを経験した医師たちで構成する評議員会において、推薦・選考された専門医

★『専門医』とは  
各専門領域において、その時点で科学的に証明された最も効果の高い治療（標準治療）を国民に提供できるとともに、先端的な医療を理解し情報を提供できる医師



Webでのご利用はこちらから

<https://consult.t-pec.co.jp/service/nl144q>

🔒 プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。(サービス提供会社：ティーベック株式会社)



オートバックス健康保険組合の被保険者と配偶者及びそのいずれかの被扶養者とオートバックス健康保険組合の従業員

※利用条件や、地域・内容により、ご希望に沿えない場合がありますので、不明点はお問い合わせください。

個人情報の取扱いについて

●本サービス(法律相談サービスを除く)は、ティーベック(株)が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック(株)は、ご利用者よりいただく個人情報をご提供いただき、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。なお、ティーベック(株)への個人情報のご提供はご本人の任意ですが、個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。●ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを面談担当者または本事業提携等業者に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監督いたします。●本事業提携医療機関に、ご利用者本人のご依頼により氏名や電話番号などの連絡先に関する個人情報を提供いたします。●ティーベック(株)は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づき、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要があると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●対応品質の向上および通話内容の検証を目的として、録音、録音または電子的方法等により記録をさせていただく場合がございます。●ティーベック(株)は、個人情報保護管理者として管理本部長を兼任しております。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続は〒110-0005 東京都台東区上野6-8-10 ティーベック(株)個人情報相談窓口責任者」までお問い合わせください。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供について同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承ください。



1470007(10)

# 吸い始めは カッコつけだった



今は  
「やめた」  
に驚かれるのが快感

## 保健師 医師 健保の卒煙プログラム

▶▶▶ 迷ったら健保に相談してね！元喫煙者が相談に乗ります ◀◀◀

### 禁煙おためし・チャレンジコース

#### ノンスモ禁煙（ガム・パッチ）

##### おすすめは？

選択式です

- ガム（ニコレット）  
喫煙本数10本未満の方
- パッチ  
喫煙本数10本以上で店舗勤務の方  
今後本格禁煙目指す方

ガムは1週間、パッチは2週間の禁煙  
おためし・チャレンジコースです。  
まずは1歩を踏み出そう！



##### ご注意

上記の卒煙プログラムはオートバックス健康保険組合に加入している被保険者の方が対象です。  
ノンスモ禁煙のみ健保の担当者と相談の上、終了後パーソナル卒煙かオンライン禁煙にステップアップできます。（その他の複数回利用はできません）  
各プログラムには定員があり申し込みは先着順となります。詳細は健保ホームページでご確認ください。  
このチラシ2025年3月31日まで有効です。

### LINEで気軽に相談

#### パーソナル卒煙

##### おすすめは？

- 決まった時間を取りづらい方
- 思ったときにすぐ相談したい方

保健師がLINEでサポート。  
禁煙の不安・心配事等を気軽に相談  
できます！

禁煙補助薬を2か月使用し、  
6か月のサポートで卒煙  
を目指します。



### より本格的に取り組み

#### オンライン禁煙

##### おすすめは？

- 長期間の喫煙経験があり、確実に禁煙したい方

医師による診察でより効果的に禁煙  
を目指せます！

処方薬を使った2か月のプログラムは  
4STEPのオンライン診察で、  
終了後10か月の  
フォローがあります。



### お申し込み・お問い合わせ

お問い合わせはオートバックス健康保険組合「保健事業担当」まで  
TEL：03-6219-8830 Mail：kinen@autobacs-kenpo.jp

お申し込みは  
健保HPから ▶

Let's Go!



実施中！

オートバックス 健康保険組合