

大同特殊鋼健康保険組合

参加者募集中

kickake® 卒煙チャレンジ

＜プログラム期間＞
2024年 9/2[月]～10/27[日]

タバコをやめることだけにフォーカスしない
LINEを使った2か月間のプログラムです

コラム（健康情報やアドバイス）を毎日配信！
LINE配信や健康ツールで生活を振り返り、
タバコに頼らない生活リズムを作りましょう♪

※本プログラムでは、診療行為や禁煙補助薬は使用いたしません。



プログラムの流れ

健康ツールを事前配付

※参加が確定した方へ順次発送

プログラム期間（約2か月）

LINEや健康ツールを活用して生活リズムを整えましょう！

プログラム終了

2か月間お疲れ様でした♪

人気の健康ツール
2点をプレゼント

①ウェアラブル
活動量計

つけているだけで
睡眠を測定できます◎

②ストレッチポール
ハーフサイズ

LINEで毎日

- ✓健康コラムをチェック
- ✓タバコの振り返り
- ✓睡眠の振り返り

事前配付の健康ツールも
合わせてご活用ください♪

タバコ／睡眠の振り返りは毎日届く
画像をタップするだけだから簡単♪

"卒煙できそう"と思ったら…
ここから卒煙宣言してみましょう！



最終アンケートで
今の自分をチェック
しましょう！

対象者

以下の①～③を全て満たす方

- ① 健保に加入している被保険者・被扶養者
- ② LINEアプリが利用できる方
- ③ 健保で保有している「2023年度以降の健診結果（問診含む）」で喫煙有無を確認できる方

申込期限：8月15日(木) 23:59まで

参加費用

約20,000円 ▶ **今年度は健保全額負担**（通信費は自己負担となります）

※最終アンケートまでお答えいただけない場合は、実施費用20,000円を頂戴する可能性があります。

申込方法

まずは
お友だち登録▶



すまいるケンポ公式LINEを
すでにご登録済みの方は
こちらから申込みいただけます▶



委託先: **avivo**