

被保険者の皆様へ

みんチャレ禁煙プログラム 結果のご報告

平素は当健康保険組合の事業運営に関しご協力いただきありがとうございます。
禁煙に取り組まれる方の一助となるよう、昨年度に引き続き『みんチャレ禁煙プログラム』を実施しました。最終の禁煙状況結果が出ましたので、ご報告いたします。

今年度は参加人数を限定し、23名の方に参加いただきました。
最終アンケートに回答いただいた21名のうち、9名（42.9%）が4週間以上の禁煙に成功しました。
禁煙外来における禁煙成功率は31%といわれており、本禁煙プログラムは高い成功率となっています。
また、4週間に満たずとも、プログラム終了時に禁煙を継続されている方が多くいらっしゃいます。
禁煙24時間後から様々な健康改善効果が期待できますので、引き続き禁煙にチャレンジしていただけますと幸いです。

終了日時点で1週間以上禁煙している人は61.9%
プログラムの成功基準である4週間以上禁煙している人は42.9%

※参考：自力での禁煙成功率 4% 禁煙外来における成功率 31%

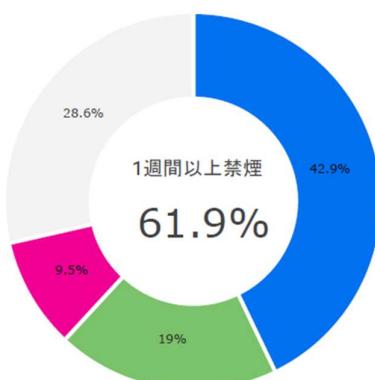
| 参加・最終報告人数

終了時 人数 最終報告 回答人数

23 21

最終報告回答率
91.3%

| 最終報告回答者における禁煙成功分類



分類	人数	割合
4週間禁煙	9	42.9%
2週間禁煙	4	19.0%
0b_一時禁煙	2	9.5%
0a_喫煙	6	28.6%
総計	21	100.0%

※禁煙成功的定義：禁煙プログラム終了時点で、同時点からさかのぼって少なくとも4週間、たばこを1本も吸わずに禁煙している場合

※一時禁煙：禁煙プログラム終了時点で、禁煙が1週間未満で、かつ定期報告で一度以上「01. 禁煙を継続している」と回答した者