

令和7年12月25日

## 2026年は卒煙からスタート！ みんなチャレ 禁煙 参加者募集のお知らせ

標記の件、健康増進策として第3回目禁煙支援プログラム『みんなチャレ』を実施いたします。

当健保加入者の2024年度喫煙率は38.9%、全国平均の14.8%\*と比べ約2.7倍とかなり高く、喫煙三大疾患に罹るリスクも懸念されます。又、自身だけでなく周りの方への三次喫煙につながり、健康に悪影響を与えます。「きっかけがあれば禁煙したい」と思っている方、「どうしたら禁煙できるんだろう」と悩んでいる方、下記の内容をご確認いただきお申し込みください。

\*厚労省 令和6年「国民健康・栄養調査」の結果より

記

### 1. 内容

習慣化アプリ利用し、匿名の5人とチームを作り励まし合いながら、プラス 禁煙補助薬で取り組む新しい禁煙プログラムです。

### 2. 募集内容

項目	内容
1 申込期間	2026年1月9日(金)～2026年1月30日(金)
2 実施期間	2026年1月31日(土)～2026年4月22日(水)
3 対象者	20歳以上の当健保被保険者で禁煙を希望している方
4 募集人数	50名(当健保被保険者で先着順)
5 エントリー方法	<ul style="list-style-type: none"><li>・Pep up のお知らせから <a href="https://pepup.life/">https://pepup.life/</a></li><li>・QRコードから</li><li>・健保 HP のバナーから <a href="https://www.twgkenpo.or.jp/">https://www.twgkenpo.or.jp/</a></li></ul>
6 費用	無料(プログラム費用33,000円は健保が負担)

※参加・不参加情報については、会社と共有する場合があります。

以上

