

健保ニュース

第 270 号

2026 年 9 月 4 日

オークマ健康保険組合

愛知県丹羽郡大口町下小口 5-25-1

TEL 0587-95-0913

FAX 0587-94-3570

<https://www.okuma-kenpo.or.jp>

(ご家庭に持ち帰ってみんなで読みましょう)

「たばこ やめるぞ！」
と思ってもやっぱり一人ではむずかしい…
なら、サポートを受けて今度こそ!!



無料で受けられる『禁煙チャレンジ』のご案内です！このチャレンジはニコレットやニコチネルパッチを使って、短期間の吸わない生活を体験し、禁煙継続を目指すものです。

やみくもに禁煙してもなかなか上手くいきません。

禁煙補助薬と定期的な禁煙サポートを上手に使い「禁煙」にチャレンジしてみませんか？

禁煙 チャレンジ

ちょっとだけ
吸わない 生活
してみませんか？

禁煙初心者も
禁煙のベテラン(?)も
大歓迎！
まずは一緒に
チャレンジ!!



選べる禁煙補助薬であなたに最適な禁煙にチャレンジ!!

ニコレットまたはパッチを使って、短期間の **吸わない生活** から始めましょう！
さらに禁煙に役立つ情報をメールでお届け！チャットでの相談も可能！

申込期間：2026年10月31日（土）まで

対象者：オークマ健保組合加入者で喫煙中の方

費用：無料（先着50名）

申込方法：右の二次元コードまたはURLから申込

※プログラム内で実施するアンケートは必ずご回答をお願いします。 <https://sumofuri.com/e/66mwfp>

申し込みはこちらから



お問合せ先

オークマ健康保険組合 TEL:0587-95-0913 メール:kenpo@okuma.co.jp

株式会社リンケージ TEL:0120-33-8916 メール:sd@linkage-inc.co.jp

プログラムの流れ

☒ 通院や面談なし

☒ チャットで相談

☒ 選べる禁煙補助薬は郵送

Step 01

禁煙補助薬（ガムorパッチ）の服用&10日間のサポートメール



①申込み



②補助薬配送/チャット相談
サポートメール配信



③アンケート回答
(プログラム開始1ヶ月後)

Step 02

リンケージサポートデスクによる6ヶ月間の継続支援サポート



プログラム終了後も月1回、フォローメールを配信
チャット相談は随時可能！

選べる2つの禁煙補助薬



ニコレットコース

※ニコレットは2週間分（48個）が配送されます。

ガムから溶け出したニコチンを、口腔粘膜から吸収します。
タバコが吸いたくなったら利用し、使用個数を徐々に減らします。
・喫煙本数の比較的小さい方にお勧めです。

概要

- ・吸いたくなったらいつでも使用できる
- ・禁煙時の口寂しさを紛らわすことができる
- ・比較的短い時間で効果が現れる
- ・ニコチン摂取量を自分で調整できる

特徴とメリット



パッチコース

※パッチは1週間分（7枚）が配送されます。

湿布と同じように皮膚に貼ることで、皮膚からニコチンを吸収します。
・1日の本数が多い方
・ガムでは対応しきれない方
・ガムが苦手な方にお勧めです。

- ・1日1回貼るだけで、確実にニコチンを補充できる
- ・禁煙していることを他人に気づかれにくい
- ・歯の状態に関係なく使用できる

気になる前に、まずは気軽な確認から。

子宮頸がんの原因となるHPVチェックをお家でできます！

子宮頸がんの主な原因であるHPV（ヒトパピローマウイルス）は、自覚症状がないまま感染していることがあります。

自宅で簡単にできる **無料** の「HPVセルフチェック」です。ぜひお役立てください！

オークマ健康保険組合

自宅でできる HPV セルフチェックのお知らせ

“え？
もう終わり??

自宅でリラックスしてできる

痛みが少ない

使い方が簡単

ポストに投函するだけ

今なら**無料**です

採取キットなら最短3分で
子宮頸がんの原因となる
HPVをお家でチェックできます

(HPVとは子宮頸がんの原因となるウイルス)

HPVセルフチェック利用者の声



30代会社員
わかりやすく
簡単

キット自体使い方が簡単で、タンポンと似た要領なので、女性の方には使いやすいと思います。返送準備もあわせて10分からず、簡単すぎて拍子抜けしたくらいです。



20代会社員
痛みが少ない

キット使用前は少し怖かったのですが、使ってみると意外に小さく、痛みも少ないため、これで検査が受けられるなら本当に負担が少なく、妹や友人にもオススメしたいです。



40代主婦
自宅でリラックス
してできる

今まで子宮頸がん検診はどうしても恥ずかしくて苦手だったのですが、この検査は他の人に見られることなく、リラックスして出来ました。今後も定期的に受けたいです。

(子宮頸がんのことを改めて知ろう)

子宮頸がんが発症する原因は？

**性交渉による
HPVの感染が原因**です。

※HPV：ヒトパピローマウイルス

HPVは性交渉により感染し、多くの女性が感染するありふれたウイルスです。たいていは自然に消失しますが、感染が持続するとがんを引き起こすことがあります。

自覚症状はある？細胞はどう進行していくの？

初期の病変 → **ほとんどが無症状** → **完治が可能**

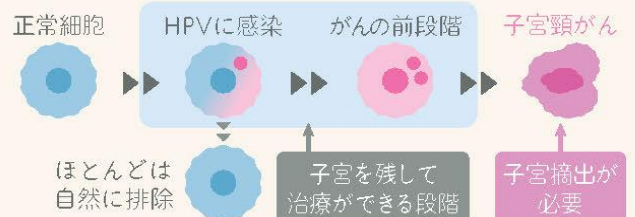
がん化が進行 → **症状あり
主に不正出血** → **子宮摘出が必要**

子宮の全摘出をすると妊娠ができなくなり、治療が長期間に及ぶことがあります。

早期発見により、完治させましょう。

HPV検査(HPV感染の陽性または陰性を判定)

陰性 → 陽性



引用元：厚生労働省ホームページ HPVワクチンに関するリーフレット(令和6(2024)年)

HPV検査キットで **自宅で** 原因ウイルスの感染有無を調べよう

検査キットはどんなもの？

- ✓ タンポンに似た要領で使える
- ✓ 痛みが少ない設計
- ✓ 最短3分で終わるほど簡単
- ✓ 日本人向けに開発された採取器具



セルフ
チェックの
流れ



1 自宅に届いた
キットで
細胞を採取



2 封筒に入れ
ポストに
投函



3 結果は
メールで
通知

陰性

今後も定期的に
検査を受けましょう

陽性

病院などで子宮頸がん
検診を受けましょう

申し込み方法

利用料 **無料**

注意: キットを返送いただけない場合
キット代を請求させていただくことがあります

対象者

20歳以上の女性被保険者/被扶養者
(※巡回健診受診済の方は除く)

受付期間

2026/11/30 (月)まで

下記URLまたは右の二次元コードから
専用申込フォームにアクセスして
お申込ください。



https://form.run/@okuma26?_field_39=26-00843

注) 日本ではHPV セルフチェックは子宮頸がん検診を代替するものではなく正式な検診ではありません。H.U. POCKeTでは定期的な子宮頸がん検診をお勧めしています。

H.U. POCKeT

お問い合わせはこちら hup_hino-center@hugp.com

H.U. POCKeT 株式会社
<https://www.hugp.com/hupocket>