

Article Date	Headline / Summary	Publication
15 Mar 2026	Health insurance benefits of a smoke-free life	Kesari

धूम्रपानमुक्त जीवनाचे आरोग्य विम्यातील फायदे

धूम्रपान केवळ आरोग्य आणि तंदुरुस्तीला धोका निर्माण करत नाही, तर त्याची किंमत धूम्रपान करणाऱ्यांना त्यांच्या आरोग्यासोबतच आरोग्य विम्याच्या प्रीमियमच्या रूपानेही मोजावी लागते. 'ग्लोबल स्टेट ऑफ टोबॅको हार्म रिडक्शन'च्या अहवालानुसार, २०२४ मध्ये भारतातील धूम्रपान करणाऱ्यांची संख्या सुमारे १००.२ दशलक्ष इतकी होती, जी २०२० मध्ये सुमारे ८० दशलक्ष होती. कर्करोग, कोरोनरी हृदयरोग, स्ट्रोक, पेरिफेरल आर्टरी डिजीज, क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव्ह पल्मनरी डिजीज, क्षयरोग, ब्रॉन्कायटिस, एम्फायसेमा, दमा तीव्र होणे यांसारख्या अनेक आजारांचे प्रमुख कारण धूम्रपान आहे.

तंबाखूशी संबंधित आजारांमुळे भारताला दरवर्षी सुमारे १.७७ लाख कोटी रुपयांपेक्षा अधिक आर्थिक फटका बसतो. यात आरोग्य उपचारांवरील खर्चासोबतच उत्पादकतेतील घटही समाविष्ट आहे. वाढत्या वैद्यकीय खर्चाच्या पार्श्वभूमीवर, धूम्रपानासारख्या सवयींमुळे होणाऱ्या आजारांवर उपचार करण्यापेक्षा प्रतिबंधात्मक आरोग्यसेवा आणि तंदुरुस्तीला प्राधान्य देणे अधिक आवश्यक झाले आहे. त्यामुळे 'नो स्मोकिंग डे'च्या निमित्ताने धूम्रपान

करणाऱ्यांनी निरोगी आणि धूम्रपानमुक्त जीवन स्वीकारण्याचा संकल्प करून उत्तम भविष्य आणि कमी खर्चाचा मार्ग निवडावा.

धूम्रपान न करणाऱ्यांसाठी आरोग्य विम्याचे फायदे

आरोग्य विम्याच्या प्रीमियमच्या बाबतीत धूम्रपान करणाऱ्या व्यक्तींना आपोआप उच्च जोखीम गटात समाविष्ट केले जाते. कारण त्यांना दीर्घकालीन आजार होण्याची शक्यता अधिक असते. 'नॅशनल लायब्ररी ऑफ मेडिसिन'च्या माहितीनुसार, समान संरक्षणासाठी धूम्रपान करणाऱ्यांना धूम्रपान न करणाऱ्यांपेक्षा ३० ते ४० टक्के अधिक प्रीमियम भरावा लागतो. आरोग्य विमा योजना घेताना हे लक्षात ठेवणे आवश्यक आहे की, ई-सिगारेट किंवा वेपोरायझरचा वापर देखील धूम्रपानाच्या

अमरनाथ सक्सेना

मुख्य तांत्रिक अधिकारी - कमर्शियल, बजाज जनरल इन्शुरन्स लिमिटेड (पूर्वीचे नाव बजाज अॅलिअन्झ जनरल इन्शुरन्स कंपनी लिमिटेड)



श्रेणीतच मोडतो; तो फक्त तंबाखू ओढण्यापुरता मर्यादित मानला जात नाही.

एखाद्या व्यक्तीने धूम्रपानाची सवय असल्याचे जाहीर केल्यानंतर विमा कंपनी त्या व्यक्तीकडून वैद्यकीय तपासण्या करून घेऊ शकते, ज्याच्या आधारे प्रीमियम निश्चित केला जातो. याउलट,

एखाद्या व्यक्तीने आरोग्य विमा घेताना धूम्रपानाची सवय लपवली, तर भविष्यातील दावा विमा कंपनीकडून नाकारला जाऊ शकतो.

मात्र, एखाद्या व्यक्तीने धूम्रपान सोडण्याचा निर्णय घेतल्यास तो विमा कंपनीला कळवू शकतो. त्यानंतर विमा पॉलिसीच्या नूतनीकरण्या वेळी प्रीमियमचा पुनर्विचार केला जाऊ शकतो. हा निर्णय संबंधित विमा कंपनीच्या अंडररायटिंग विभागाच्या धोरणांवर अवलंबून असतो.

आरोग्यदायी जीवनासाठी वेलनेस कार्यक्रम

धूम्रपान सोडल्यानंतर व्यक्ती आरोग्य विमा कंपन्यांकडून दिल्या जाणाऱ्या विविध वेलनेस कार्यक्रमांमध्ये सहभागी होऊ शकते. यात व्यायाम, योग, वजन कमी करण्याचे कार्यक्रम, प्रतिबंधात्मक आरोग्यसेवा अशा अनेक उपक्रमांचा समावेश असतो. काही विमा कंपन्या ठरावीक अंतर धावणे, मॅरेथॉन पूर्ण करणे किंवा ठराविक पावलांची संख्या पूर्ण करणे अशा फिटनेस उद्दिष्टांमध्ये यश मिळवणाऱ्या पॉलिसीधारकांना प्रीमियमवर विशेष सवलतही देतात.

काही योजना नियमित आरोग्य तपासणीसाठी डॉक्टरांकडे जाण्याची सुविधा देतात, ज्यामुळे आजारांचे लवकर निदान आणि प्रतिबंध शक्य होते. तसेच अनेक वेलनेस कार्यक्रमांमध्ये रिचॉर्ड पॉइंट्स देण्याची व्यवस्था असते. चालणे, धावणे, जॉर्गिंग यांसारख्या शारीरिक क्रियाकलापांमध्ये सहभागी झाल्यास पॉलिसीधारकांना हे गुण

मिळतात. त्यासाठी व्यक्तीने आपले फिटनेस ट्रॅकिंग उपकरण विमा कंपनीच्या ॲपशी जोडणे आवश्यक असते. दिलेली उद्दिष्टे पूर्ण केल्यानंतर हे गुण सवलती, प्रोत्साहन किंवा इतर लाभांसाठी वापरता येतात.

अनेक वेलनेस कार्यक्रमांमध्ये सवलतीच्या दरात जिम सदस्यत्व, मोफत आरोग्य तपासण्या तसेच पॉलिसी नूतनीकरण्या वेळी विशेष सवलती यांसारखे लाभ दिले जातात. याशिवाय आरोग्य मार्गदर्शन, समुपदेशन, फिटनेस उपक्रम आणि पोषणविषयक सल्ला अशा सहाय्यक सेवा देखील उपलब्ध करून दिल्या जातात. या सेवांमुळे व्यक्तींना निरोगी सवयी अंगीकारण्यास मदत होते आणि एकूण आरोग्य सुधारण्यास हातभार लागतो.

जीवनशैलीशी संबंधित आजार वाढत असताना आणि आरोग्य खर्च झपाट्याने वाढत असताना धूम्रपान सोडण्याचा निर्णय हा अत्यंत महत्त्वाचा ठरतो. धूम्रपानमुक्त जीवन स्वीकारून आणि वेलनेस-केंद्रित आरोग्य विमा योजना निवडून व्यक्ती आपल्या आरोग्यात दीर्घकालीन गुंतवणूक करू शकते.

आजार होण्याची वाट पाहण्यापेक्षा प्रतिबंधात्मक आरोग्यसेवा आणि तंदुरुस्तीला प्राधान्य देणारी आरोग्य विमा योजना निवडणे अधिक योग्य ठरते. यामुळे व्यक्तींना आपली जीवनशैली सुधारण्याची आणि फिटनेस उद्दिष्टांशी सुसंगत निरोगी जीवन जगण्याची खरी संधी मिळते.

