

いつ始めても
遅すぎない!

禁煙のメリット



長年たばこを吸っている方の中には、「今さら禁煙しても変わらない」と感じている方もいるかもしれませんが、でも実は、何歳であっても禁煙を始めることで健康改善の効果が期待できます。

禁煙を開始すると、すぐに健康により影響が現れ、続けることで体調不良の症状や病気のリスクが徐々に減少します。また、目覚めがよくなったり、食事がおいしく感じられたりと、日常生活の中で多くの効果を実感できるだけでなく、ニコチン切れや喫煙場所を探すストレスからも解放され、精神的な安定も得られます。

禁煙は、いつ始めても決して遅すぎることはありません。今すぐ禁煙を始めましょう!

禁煙するとこんな変化が

直後	周囲の人をたばこの煙で汚染しなくなる
20分後	血圧と脈拍が正常値まで下がる
24時間後	心臓発作の可能性が低くなる
2週間～3カ月後	心臓や血管など、循環機能が改善する
1年後	肺機能が改善する ※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患がある場合
2～4年後	虚血性心疾患、脳梗塞のリスクが低下する
5～9年後	肺がんのリスクが低下する
10～15年後	さまざまな病気のリスクが非喫煙者のレベルに近づく



(参考:厚生労働省e-ヘルスネット「禁煙の効果」)

禁煙支援事業にご参加ください!

禁煙サポートプログラム ascore卒煙ライト

参加費
無料

～通院・面談不要! だからスキマ時間に禁煙できる～

- ✓ 禁煙チャレンジコンテンツをLINEで配信します
- ✓ 不安や悩みには資格を持った卒煙カウンセラーがお答えします
- ✓ 2カ月分の禁煙補助薬(パッチまたはガム)を配送します



禁煙および受動喫煙防止を目的として、オンライン禁煙プログラムを実施いたします。健康的で充実した生活を送るためにも、ぜひご参加ください。

参加手順

- 1 申込フォームに必要事項を入力し、お申込みください。
- 2 当組合にて入力内容を確認後、薬剤師が禁煙補助薬の提供可否を確認します。
※追加で情報確認をさせていただく場合がございます。
- 3 メールで専用のLINEアカウントをお知らせしますので、友だち登録をお願いします。
- 4 友だち登録完了後、プログラム開始です!
※禁煙補助薬は友だち登録の確認ができ次第、発送いたします。
- 5 3カ月間の禁煙チャレンジ(2カ月パッチまたはガムの使用+1カ月禁煙補助薬なしでの禁煙チャレンジ)。



対象者 喫煙中の20歳以上の被保険者・被扶養者
※禁煙外来を受診中の方は対象外です。

申込期間 令和6年7月1日～令和6年7月31日

参加費 無料(全額当組合負担)