



# 禁煙すると、こんなにイイコトが待っている!

# 禁煙で人生を変えよう

たばこの害はわかっているけれど、長年の習慣であったり、気分を落ち着かせるために必要であったりと、たばこをやめる決心がつかないという人も少なくありません。

**しかし、禁煙にはあなたの人生をも変える「イイコト」がたくさんあります。**ぜひ、禁煙にチャレンジして、ココロもカラダも生まれ変わってみませんか?

## 対人関係のストレス

非喫煙者に気がつかれたり、においや口臭、歯の汚れなどを気にする必要がなくなりました



## 禁煙エリアでのストレス



仕事中に喫煙所に行かなくて済むようになりました。新幹線や飛行機、映画館でもイライラしなくなりました

## 周囲の評価

禁煙できた自分に自信がもてるようになりました。家族も喜び、職場でも尊敬されるようになりました



## 仕事力アップ



集中力がつき、仕事もはかどるようになりました

## 防災・清掃面



たばこの消し忘れによる火事の心配がなくなりました。部屋も汚れなくなりました

## 病気のリスク減



がんや呼吸器病、生活習慣病の心配が減りました。健診結果も改善されました

## 体調改善



のどの調子よくなってカゼをひかなくなりました。階段で息切れしなくなりました

## 経済的負担



たばこ代がかからなくなりました。その分を積み立てて、家族で旅行に行きました

## 美容効果



肌がキレイになりました。頭痛や肩こりが減り、冷え性も改善されました

**Q** 禁煙してどのくらいで、たばこの害は減るのですか?

**A** 禁煙1日目から効果はあります。禁煙期間が長いほど非喫煙者レベルに近づいていきます。

	禁煙の効果	禁煙の効果
直後	周囲の人の受動喫煙の心配がなくなる	
20分	血圧、脈拍が正常に近くなる 手足の温度が上がる	1~9ヶ月
8時間	血中の一酸化炭素濃度が下がる 血中の酸素濃度が上がる	1年
24時間	心臓発作の可能性が下がる	2~4年
数日後	味覚や嗅覚が改善する 歩行が楽になる	5~9年
2週間~3ヶ月	心臓や血管など、循環機能が改善する	10~15年

※厚生労働省「e-ヘルスネット情報提供」より



## 禁煙外来で禁煙治療を受けてみよう!

### 禁煙治療のメリット

- 1 禁煙の成功率が高い
- 2 禁煙しなくても始められる  
※内服薬(バレンクリン)の場合
- 3 太りにくい
- 4 健康保険が使える  
※35歳以上の人は喫煙年数×1日の喫煙本数=200以上であることが条件です。

### 禁煙方法

- 保険診療では12週間、計5回通院します。
- 内服薬(バレンクリン)による治療  
たばこがおいしくなくなる薬を1日1回~2回服用。たばこを吸いながら始められる。
  - ニコチンパッチによる治療  
ニコチンを含むパッチ剤を皮膚に貼って使用(禁煙が前提)。  
※薬局・薬店でもニコチンガム、ニコチンパッチ(小・中サイズのみ)が入手できます。購入するときは薬剤師の説明を受け、正しく使用しましょう。

## 家族健診の予約申込はお済みですか?

- 申込期限 平成30年6月30日
- 受診期間 平成30年9月~12月  
※但し東振協契約は平成31年1月まで



5  
く  
5  
く

## 禁煙コンテストのご案内

申込方法：申込書を健保へ送付またはWeb申込  
申込期間：平成30年6月1日~6月25日  
開催期間：平成30年7月9日~8月19日

※被保険者のみ対象

成功者にはプレゼント贈呈!!

