

健康いきいき ~禁煙の第一歩「休煙」を始めましょう~

禁煙セミナーを実施しました

「喫煙率低下に向けた取り組み」として、社員の健康と生産性向上に繋げるために開催しました。

日 時: 9月8日(金) 15:00~16:00

講 師: 全国健康保険協会 山形支部保健師

参加者: 喫煙者の方・家族が喫煙する方



軽い気持ちでちょっとだけ『休煙』を始めてみませんか?

いきなり禁煙は
ハードルが高い…
という方は

まず、吸う時間を減らす「休煙」
を始めて、自分のペースで
「卒煙」を目指しましょう。

たばこを控えることで出費を抑えられるメリットがあります!

今日、タバコ1箱600円するものもあります。600円ならまだ買うという方もいらっしゃると思いますが、これが数年続くとけっこうな出費になります。600円のたばこを毎日1箱ずつ吸うと、1か月で**1万8千円**、1年で**約21万円**、5年でなんと**約100万円**にもなってしまいます。また、たばこは2024年以降に再び値上げすることが決定しており、長い目で見れば、さらに大きな出費となってしまいます。出費が気になる方はぜひ控えてみてはいかがでしょうか?

『卒煙』をサポートしてくれるもの

禁煙は自力では難しいものです。あなたの禁煙を手助けしてくれる商品や仕組みがあります。

禁煙補助商品

★ニコチンパッチ

1日1回腕などに貼って使用します。

【購入方法】ドラッグストア

※医師の処方箋が必要なことがあります。

★ニコチンガム

たばこを吸いたくなったら噛み、1日の量を少しづつ減らしていきます。

【購入方法】ドラッグストア

★禁煙飴

たばこを不味く感じさせる松葉エキスが入っており、吸いたい気持ちを抑えるのに役立ちます。

コーヒーやミント系の味があります。

【購入方法】コンビニ／ドラッグストア

卒煙するなら今!

健康増進法[※]が改正され、たばこを吸える場所が厳しく制限されるようになりました。喫煙者にとってはますます肩身が狭い環境になりましたが、これはたばこの距離ができ、「ついつい」吸ってしまうことを防ぐチャンス。あなたも「卒煙」にチャレンジしてみませんか。

チャレンジ! 卒煙

卒煙成功のコツ

チャレンジする日を決める

卒煙を始める日を決め、周囲に宣言しましょう。家族や職場、自治体などの支援で成功率が上がります。

生活習慣を変える

- たばこ・ライター・灰皿を捨てる
- 食後すぐに歯磨きする
- コーヒーやお酒を控える
- 喫煙所には近づかない

吸いたくなったときの対処法を知る

- 冷たい水やお茶を飲む
- 深呼吸をする
- ガムをかむ
- 体を動かす（体操や散歩など）
- 歯を磨く

【出典:全国健康保険協会】

禁煙外来

医療用禁煙補助薬と医師のサポートにより、比較的楽に、より確実に禁煙できます。

期間: 約3か月

費用: 1万3000円~2万円

全国禁煙外来・禁煙クリニック一覧

禁煙外来が可能な病院・クリニックは
こちらで確認できます ➡➡➡

