



SGホールディングスグループ

健康保険組合より

5月31日は世界禁煙デー。この機会に禁煙を始めてみませんか？

禁煙をしたら、いいコトがたくさんあります！

- ①自分の健康のためになる
- ②家族の健康のためになる
- ③制服に付いたタバコにおいて
お客様に不快感を与えることがなくなる
- ④タバコ代が浮いて、お金がたまる
(1日2箱の場合、1年で約30万円!)
- ⑤食べ物をおいしく感じる(多少の体重の増加は、
健康になっている証拠と考えましょう)
- ⑥よく眠れるようになる
- ⑦長年続いた咳が止まる
- ⑧病気になるリスクが減る(がんからメタボまで)
- ⑨タバコの不始末による火事が防げる など



**禁煙
相談窓口**

SGホールディングスグループ健康保険組合

京都健康推進室

 **0120-81-6570**

東京健康推進室

 **0120-81-3433**

※SG禁煙キャンペーン2012の結果は、健保組合ホームページ(<http://www.kenpo.gr.jp/sgh/>)をご覧ください。

健康(心と体)に関するお問い合わせ ★面談、カウンセリングの予約や、病院案内もしてくれます

SGホールディングスグループ **健康ダイヤル24**

