

「禁煙」すると こんな「イイコト」が！

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 お客様に、タバコにおいて不快感を与えることがなくなる



④ タバコ代が浮いて、お金が貯まる (1日1箱(460円)の場合、1年で約17万円！)



⑤ 食べ物がおいしく感じる (太っても2~4キロ程度です。健康にな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 (ガン・メタボ・心筋こうそく など)



⑨ タバコの不始末による火事が防げる



SGホールディングスグループの喫煙者の割合は51.0%です。タバコは、ご存知のとおり、「嗜好品」ですが、ガンをはじめ体に悪影響を及ぼします。本人のみならず、周囲の人にも悪影響(副流煙やサードハンドスモーク)を及ぼします。「自分の健康のため」、「家族の健康のため」、そして、「お客様の荷物のため」に禁煙をしてみませんか？

思い立ったら、今すぐ禁煙を始めましょう！

手 段	内 容	こんな人におススメ
◎禁煙外来	医師の診察を受け、処方された薬を飲みながら禁煙を目指します。	今までに何度もチャレンジして挫折してしまった人
◎禁煙補助剤	薬局でニコチンガムやニコチンパッチを購入し、指示に従って服用します。禁断症状を和らげることができます。	病院に通う時間はないけど、自力でやめる自信もない人
◎禁煙支援本	禁煙に関する知識をあらゆる角度から記しており、読むだけで自然に禁煙することができます。	禁煙のメカニズムを知りたいなど、頭で理解してから禁煙したい人
◎気合(?)	とにかく「タバコをやめる!!」と強い意志を持ち、離脱症状も気合で乗り越えます。	意志の強さに自信のある人

禁煙に関するご相談・ご質問は
健康保険組合までご連絡ください。

京都
健康推進室



0120-81-6570

東京
健康推進室



0120-81-3433