

たばこの煙のない職場をめざして～あなたの禁煙、応援します～



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

非喫煙者に気がついたり、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

喫煙所



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

テキパキ!!



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	1~9ヶ月
20分	血圧、脈拍が正常に近くなる 手足の温度が上がる	咳などが改善する。スタミナが戻る 気道の自浄作用が改善し、感染しにくくなる
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	肺機能の改善 <small>※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人</small>
数日後	味覚や嗅覚が改善する 歩行が楽になる	2~4年
2週間~3ヶ月	心臓や血管など、循環機能が改善する	虚血性心疾患のリスクが35%低下 脳梗塞のリスクも顕著に低下
		5~9年
		10~15年
		さまざまな病気のリスクが非喫煙者レベルまで近づく

※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(パレニコリン)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。

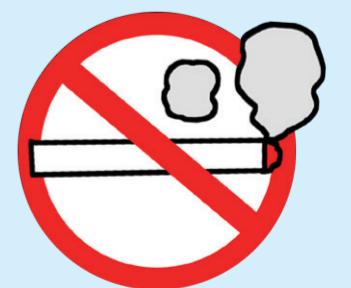
禁煙方法

保険診療では12週間、計5回通院します。

- 内服薬(パレニコリン)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)。
※現在、「チャンピックス錠(パレニコリン)」出荷停止に伴い、内服薬による治療を中止、または禁煙外来の受付を停止している場合があります。事前に医療機関のホームページ等でご確認ください。

この機会に禁煙にチャレンジ!

禁煙外来治療費補助制度を利用しましょう!



MBK 連合健康保険組合では禁煙治療費の一部を補助します。

補助対象者

- ・MBK連合健康保険組合の被保険者(任意継続被保険者除く)
- ・日本国内の医療機関の禁煙外来(原則5回)にて医師の指導のもと、禁煙プログラムを終了し、禁煙に成功した方
- ※5回未満の受診であっても、医師により治療が完了したと判断された場合も対象

補助金額

上限15,000円
申請方法等の詳細はこちらから▶



禁煙治療プログラム

1回目 診療	2回目 2週間	3回目 4週間	4回目 8週間	5回目 12週間
-----------	------------	------------	------------	-------------



お問合せ先 MBK 連合健康保険組合 TEL 03-5297-1713