スキマ時間で
気軽に禁煙チャレンジ

東京土建国保組合にご加入の組合員・ご家族のみなさまへ

60,000円相当の「オンライン禁煙外来」が
無料でご利用いただけます！

募集人数	今年度20～74歳のお誕生日を迎える方　先着 **20** 名
申込期限	2024年1月31日まで
参加費用	~~60,000円~~ ➡ **無料**

※一部オプションは自己負担となります。

お申込はこちらから

http://bit.ly/3X50Dcq

＜概　要＞　2021年4月以降に1回以上健診受診をされている方を対象に、PCやスマホ・タブレットのビデオ通話機能を利用して医師のオンライン診療を受けるプログラムです（委託先：㈱リンケージ）。全4回の診療は全てWebカメラとマイクが必要です。通信料がかかります。

「オンライン禁煙外来」のメリット

- 簡単Web予約で　*外来の待ち時間なし！*
- 通院不要なので　*スキマ時間を活用できる！*
- 薬が手元に届くので　*薬局に行かなくてOK！*

「オンライン禁煙外来」の流れ・内容

0カ月目 → 2週間 → 2週間 → 1カ月目 → 4週間 → 2カ月目 → 3カ月目 → 9カ月 → 12カ月目

お申込
▼
案内メール
(診療予約)

オンライン診察（全4回）
診察1～3回目に
禁煙補助薬をお送りします

フォローアップメール（全4回）
禁煙状況や体調・
気持ちを教えてください

お問い合わせ先

・申込方法や
支援内容について　**株式会社リンケージ（委託先）**　☎0120-33 -8916
Eメール　sd@linkage-inc.co.jp

・事業や
この手紙について　**東京土建国民健康保険組合　健康増進課**
〒169-0074
新宿区北新宿1-8-16
☎03-5348-2982
（受付時間　平日8:45～17:15）

禁煙宣言書

私（氏名）＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ は 、＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日から

タバコをやめます！

【禁煙する理由】

禁煙をするとこんな良いことがあります

タバコ代を他に使える！
1日1箱600円なら、年間約22万円！

喫煙所を探さなくて良い！

臭いを気にしなくて良い！

禁煙20分後から
血圧・脈拍が正常に戻ります

1か月後には
風邪にもなり
にくい体に！

禁煙成功のコツ

POINT 1 吸いたくなった時の対策を考えておく

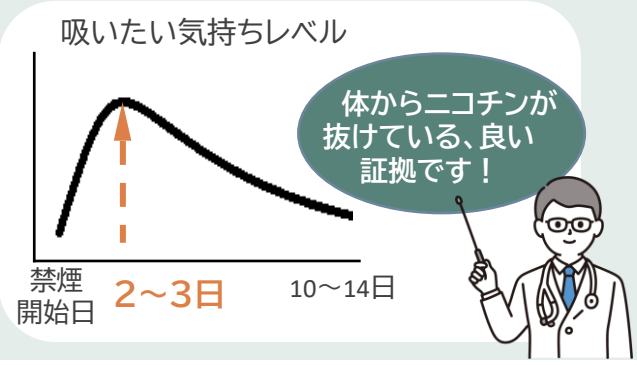
吸いたい気持ちは、
長くても **3～5分だけ！**

こんな方法で気分転換を♪
～2021年度 禁煙成功者の対策～

- 水やお茶を飲む
- ガムやアメを食べる
- タバコを吸っている人が近くにいる場合は離れる

POINT 2 禁煙開始2～3日を乗り切る

吸いたいピークは、
禁煙を始めてから**2～3日だけ！**
その後、欲求は緩やかに減っていきます。



この機会に、気軽に禁煙チャレンジ！