

禁煙することで、こんなメリットが！

成功する秘訣とは？



禁煙するとこんないいことが！

- ✓ 病気にかかるリスクが減る
- ✓ 息切れしにくくなる
- ✓ 食事が美味しくなる
- ✓ よく眠れるようになる
- ✓ 口臭やタバコ臭さが改善する
- ✓ 周囲の人への煙による健康被害がなくなる

禁煙を成功させるには？

禁煙開始から数日間は「たばこが吸いたい！」という欲求が1日に何回も出現することがあります。どんな対処をしたら、たばこを吸わないでいられるかを事前に考えておけば、吸いたい気持ちをコントロールしやすくなります。

たばこを吸いたくなってきたとき

朝起きたとき
食事を終えたとき
車の中
仕事で一息つきたいとき
お酒を飲んでいるとき

代わりになる行動

すぐに冷たい水で顔を洗う
歯磨きをする うがいを
深呼吸をする 大声で歌う
野菜スティックをかじる ガムをかむ
職場の人に禁煙を宣言しておく



禁煙したいけど、自信がない。そう思ったら…



こころとカラダの健康サポート24

24時間 健康相談サービス (年中無休)

医師・保健師・看護師などの有資格者が、24時間・年中無休でご相談に対応します。

通話料・相談料無料

0120-201-099



ご利用はこちらから

サービス内容や利用方法をWeb上でかんたん確認
電話やWeb相談フォームへスムーズにアクセス可能
<https://consult.t-pec.co.jp/service/201099>



プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください (委託先：ティーベック株式会社)

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方がご利用いただけます

ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください

個人情報の取扱いについて

●本サービスは、ティーベック(株)が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック(株)は、本サービスの適切な実施のため、ご利用者より個人情報を取得する場合があります。(個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。)●ティーベック(株)は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことと、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要であると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を第三者に提供いたしません。●ティーベック(株)は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただきます。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック(株) 個人情報相談窓口責任者(個人情報保護責任者代理)」までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いします。



14700007(09)

東京土建国民健康保険組合

TP2207-0001L0003-1