

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「タバコが吸いたい！」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、タバコ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。

タバコ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時間電話健康相談サービス (年中無休)

ご自身やご家族の健康・医療についてのご相談に、
医師や保健師・看護師等の有資格者が、24時間365日対応します。

通話料・相談料無料

0120-201-099



ご利用はplus Batonから！

サービス内容や利用方法がWeb上で簡単に確認できます。
サービスご利用の際もスムーズです。

<https://plus-baton-portal.t-pec.co.jp/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。(サービス提供会社：ティーベック株式会社)

T-PEC

東京土建国民健康保険組合の組合員および同一生計のご家族の方々にご利用いただけます

※ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に添えない場合があります。詳細は<<https://www.t-pec.co.jp/notice/>>をご確認ください。

個人情報の取扱いについて

ティーベック株式会社は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配等に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。また、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づく場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。詳しくは、ホームページ(個人情報の取扱い)ティーベック株式会社(<https://www.t-pec.co.jp/privacy/>)からご確認ください。なお、ティーベック株式会社は、サービス提供において収集された個人データを、サービス品質改善および広報マーケティング目的のためにご利用者の識別を可能にしない方法(ホワイトペーパーや営業資料における統計データなど)にて加工を行った上で、統計情報として作成、利用、公表を行うこととします。