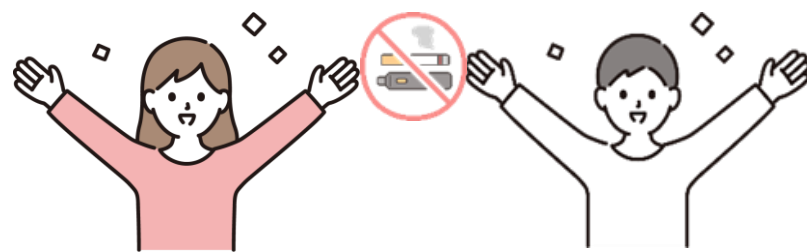


オンラインで気軽に  
禁煙チャレンジ！



東京土建国民健康保険組合ご加入のみなさま

# 禁煙 希望者募集

## 「オンライン禁煙プログラム」のメリット

直接医療機関へ通院することなく、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ことが可能です。

\*WEBカメラとマイクが必要です。完全オンラインのため、通信料がかかります。

参加費用

募集人数

募集期限

申込みはコチラから

通常60,000円

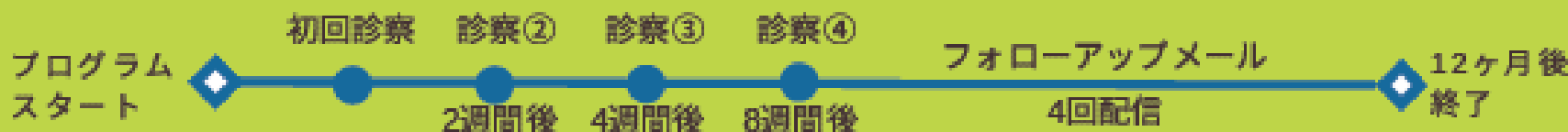
**無料**

**先着50名**

2025年  
1月31日(金)迄



### プログラムの流れ



・申込み方法や支援内容について  
株式会社リンクージ (委託先)  
0120-33-8916  
sd@linkage-inc.co.jp

・事業やこの書類について  
東京土建国民健康保険組合 健康増進課  
03-5348-2982  
(受付時間 平日8:45~17:15)



## 2023年度 参加者の声



自宅で診察が出来、  
薬も郵送なので、とても便利。  
(51歳・女性)



これをきっかけに禁煙を継続したい。  
無料で禁煙出来るなんて素晴らしいし、  
みんなもっと知って欲しいと思いました  
先生やスタッフの方ありがとうございました。  
(51歳・男性)



吸いたくなった時の対処を的確に教  
えて下さり、大変感謝しています。  
(54歳・男性)

## 禁煙お悩み相談室

Q

吸いたい気持ちが辛いです

吸いたい気持ちは長くても**3~5分だけ**。  
禁煙開始から**2~3日**を乗り切りましょう。  
**水やお茶を飲む、ガムを食べる**などで気分転換しましょう。

Q

禁煙を一生続けられる自信がありません

先のことを考えすぎず、**まずは1日1日禁煙**を進めてみましょう。

Q

前に禁煙外来を受診しましたが、禁煙できませんでした

禁煙は**経験するほど上達**します。  
今回は**前の経験を活かせるチャンス**です！

## 禁煙するメリット

喫煙場所を探さなくて良い！



仕事先や、プライベートなど、喫煙場所を探す際に、困った経験はないですか？  
禁煙すると、時間にゆとりが生まれます。

タバコ代を他に使える！



1日1箱 & 600円計算で年間のタバコ代金は、22万円にもなります！  
浮いたお金で、欲しかったあのアイテムも買えるかも・・・

病気になるリスクが低下！



禁煙20分後からは、  
血圧・脈拍が正常に戻ると言われています。  
2~4年後には、肺がんなどになるリスクが低下します。