

被保険者(ご本人)の皆さま向け

禁煙キャンペーン

10/1 スタート!

みんなで、禁煙キャンペーンを盛り上げましょう!

コロナが怖いから禁煙しようかな

禁煙プログラムがあるよ



そろそろ禁煙しようと思ったら、禁煙プログラムに参加しませんか?
参加料無料の禁煙プログラム(P7)で禁煙を達成しましょう!
ぜひこの機会をご活用ください!

申込期間 2020年10月1日～10月31日

参加対象者 被保険者で禁煙を達成したい人、禁煙をすすめられている人

申込方法 日通健保ホームページ「禁煙プログラム(オンライン型・通院型)」にある「参加申込書/同意書」に必要事項を記入・捺印のうえ、衛生担当者(衛生担当課長、保健指導員等)にご送付ください。衛生担当者(衛生担当課長、保健指導員等)は、該当欄の捺印後、日通健保/健康支援ユニット/禁煙プログラム担当宛てに、ご送付ください。

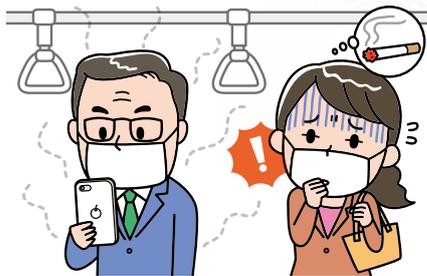
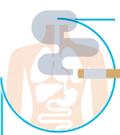
※禁煙キャンペーン期間以外にも禁煙プログラムは2020年12月31日まで参加できます。
※禁煙プログラムを途中で中止した場合は、通院型は日通健保からの費用補助はいたしません。
オンライン型は日通健保から本人様あてに10,000円をご請求します。

※詳しくはホームページをご覧ください。



たばこの健康影響

豆知識



見えないたばこの害 サードHANDSモーク

たばこによる健康被害は喫煙者だけの問題ではありません。喫煙者が吸うたばこの煙による受動喫煙(セカンドHANDSモーク、二次喫煙ともいう)だけでなく、残ったたばこの臭いにも有害物質が含まれ、たばこを吸わない人の健康に害を及ぼすことをご存じですか。

目に見えないたばこの臭いも有害

その場にたばこを吸う人がいないのに、たばこ臭いと感じることがあります。それは、たばこの煙はなくても、たばこの有害物質が残っているからで、受動喫煙と同様に、たばこ由来の有害物質にさらされていることになります。この状態がサードHANDSモーク(三次喫煙、残留受動喫煙ともいう)です。

有害物質は、たばこを吸った人の吐く息や髪の毛、皮膚、衣類だけでなく、周囲の床や家具、壁紙、カーテン、子どもの玩具などにも付着します。自動車内で喫煙すれば、車内の内装などにも付着します。付着した有害物質は徐々に空気中に再遊離し、数カ月間残存するといわれています。

大切な人を守るためには禁煙を!

家族や友人に気がつかって、ベランダや外で喫煙すると、ご近所トラブルの原因になったり、部屋に入るときに有害物質をまとっていたりします。

また、たばこを吸い終わった後の喫煙者の呼気から40分以上、有害物質が出続けているといわれています。

サードHANDSモークの健康影響を最も受けやすいのは、小さな子どもです。部屋で過ごす時間が長く、床やカーペットに接することも多いので、物に付着した有害物質に触れやすいと考えられます。

サードHANDSモークの害から大切な家族を守るためにも、すぐに禁煙を始めましょう。