



こんなにたくさん「禁煙の効果」

たばこの値上げや、禁煙範囲の拡大などで禁煙する人が増えてはいるものの、まだ踏み切れない人も…。

メリットが多いのが禁煙です。そのメリットをご紹介します。

● 白髪・抜け毛が減る

● 嗅覚が改善する

● 歯周病のリスクが少なくなる

● 口臭が減る

● 心臓発作・虚血性心疾患のリスクが少なくなる

● 心臓の機能が改善する

● スタミナが戻る

● 肺の機能が改善する

● 肺がん*のリスクが少なくなる

● 肌がきれいになる

● 味覚が改善する

● せきが少なくなる

● 気道の自浄作用が改善する

● 脈拍が下がる

● 血中酸素濃度が上がる

● 血圧が下がる

体への健康効果

*肺がだけでなく、喉頭がん、口腔・咽頭がん、食道がん、胃がんなど、さまざまな部位のがんの発生リスクが低くなります。

その他にもよいことがたくさん

●時間で得をする

1日どれくらいのとばこを吸っていますか？
本数×5分で捻出できる時間を計算してみてください。

●お金で得をする

1箱600円の場合、1日1箱タバコを吸う人は、やめると年間21万9,000円も得をすることになります。

●イライラしなくなる

外出先でつつい喫煙所を探していませんか？たばこをやめればそんなこともなくなります。

●周りの人が健康被害を受けなくなる

副流煙やサードハンド・スモーク*によって、家族や同僚が健康被害を受けることもありません。



*たばこの残留成分による健康被害のこと。たばこの火を消した後も、衣類やカーテン、ソファなどには有害成分が付着しており、この有害成分を吸い込んでしまうことによって、たばこの健康被害を受けることになります。

「オンライン禁煙プログラム」参加者募集!!

なんと無料!

禁煙成功率 91.1%

スマートフォンで完結

テレビ電話で医師が診療、お薬はご自宅に

●参加費:

通常 60,500 円の禁煙プログラムが、自己負担 0 円

●申込期限:

2023 年 2 月 28 日 (定員になり次第終了)

●対象:

20 歳以上の日本 IBM 健保加入者で禁煙したい方



申込方法等詳細は日本 IBM 健保 HP「禁煙プログラム」をご参照ください。

加熱式たばこでも禁煙したほうがいいの？

加熱式たばこは健康被害が少ないように思われがちですが、健康への影響は明らかではなく、悪影響が否定できないと考えられています。

加熱式たばこも禁煙プログラムの対象となり、利用できます。

禁煙をするのに遅すぎることはありません。最初からあきらめずに、今から始めてみましょう。