



今こそトライ！禁煙のメリット

まずは半日、半日できたら一日、と気軽に始めてみませんか？
『ついつい1本吸ってしまった…』そんな日があってもいいのです。
できると信じ、あきらめず再チャレンジすることで、禁煙の成功に近づきます！

健康面

病気のリスクが下がり若返る

- ・がん、呼吸器疾患など様々な病気へのリスクが徐々に少なくなる
- ・疲れにくくなり、活動的になる
- ・見た目が若々しくなる

経済面

お金が貯まる

1日1箱吸ったつもりで貯金すると…（1箱550円として）

1ヶ月で	16,500円	
1年間で	約20万円	
10年間で	約200万円	
40年間では	約800万円	も貯まります！



その他

周囲の人が喜び、自分も嬉しい

- ・服や車、部屋の臭いがなくなる
- ・禁煙できたことで自分に自信が持てる
- ・味覚、嗅覚がよくなる

今一度、禁煙のメリットに目を向け、行動につなげてみませんか？

〈参考サイト〉

厚生労働省
eヘルスネット 喫煙



日本医師会
禁煙推進WEBサイト



禁煙外来



ご加入の健康保険組合でオンライン禁煙のご案内がある場合
もございますので、ご確認ください。

その他の健康情報は
こちらから▼



医療法人社団 同友会