

卒煙キャンペーン

応援団



vol.

5



健康保険組合では、今年度から被保険者が禁煙外来などを利用した場合、補助金を支給する制度をはじめています。10月1日から始まった『キャンペーン第5弾』の応募者全員とそのサポーターに卒煙応援ガム(ボトルガム)を進呈しています。是非この機会に卒煙にチャレンジしてください。

卒煙のメリット

1日1箱(430円)卒煙すれば〇〇へ旅行ができる！！

3ヵ月で	38,700円	沖縄
6ヵ月で	77,400円	台湾
1年で	154,800円	タイ
5年で	774,000円	南米
10年で	1,548,000円	ヨーロッパ一周



健康生活始めるときは生活環境を整えよう

生活習慣を変えるときはストレスをできるだけ少なくするには、ストレスをためにくいライフスタイルを築くこと。イライラも減って、頑張る気持ちも出てきます。



ストレスに負けないライフスタイルを築こう

睡眠時間を確保する

睡眠時間が十分にとれない状況では、禁煙やダイエットをするときもイライラを招きやすくなります。睡眠はストレス体質をつくらぬ基本です。



プライベートを犠牲にしない

寝食を惜しんで働いているような人は、まず休養しましょう。休養をとってこそ、生活習慣の改善をはじめ、明日から頑張る気力がわいてきます。



仕事を抱え込まない

責任感が強く、仕事を抱え込んでしまう人はストレスがたまります。喫煙や気晴らし食い、アルコール依存の原因になりますので、仕事量をコントロールすることも必要です。



悩みやグチを言える人をつくる

禁煙でも、仕事でも「ひとり頑張り」「ひとりガマン」は無理があります。相談できる人がいると、「壁」や「つらさ」も乗り越えられます。

