

平成29年度 卒煙キャンペーン

卒煙宣言

私は、卒煙することを宣言します！

所属	氏名	喫煙歴	現在の喫煙本数
		年	1日 本

私は、上記卒煙宣言者をサポートをします！

(サポーターは(代表者)1名or無記入)

所属	氏名



卒煙前の意識チェック 当てはまるところにチェックしてください

問1	別名「タバコ病」とも言われる、「COPD」という病気をご存じでしたか。	<input type="checkbox"/>
問2	タバコが「肺ガン」など「ガン」にかかる可能性を高めることをご存知でしたか。	<input type="checkbox"/>
問3	自分が吸ったタバコの煙が、周りの人の健康にも被害を及ぼすことをご存知でしたか。	<input type="checkbox"/>
問4	自分はタバコに依存していると感じることはありましたか。	<input type="checkbox"/>
問5	タバコを吸うことで、自分の健康に問題が起きると知りつつ吸うこともありましたか。	<input type="checkbox"/>
問6	タバコを吸うことで、人とコミュニケーションを保とうとしたことはありますか。	<input type="checkbox"/>
問7	禁煙外来を受診してみようと思いませんか。	<input type="checkbox"/>
問8	禁煙補助薬等を使用してみようと思いませんか。	<input type="checkbox"/>

健康保険組合があなたの「卒煙」を応援します！

- ① 宣言書を提出された方に「応援ガム(キシリトール入り)1ボトル1本を進呈します。
サポーターの方(複数の場合でも1本)にも「応援ガム(ミニ)」を進呈します。
口さびしい時に、タバコを吸うのではなくガムを噛み、卒煙に向けて頑張ってください。
- ② 禁煙外来や禁煙補助薬(パッチ・ガムなど)を利用された方に補助金を支給(※)します。
禁煙外来の通院・禁煙補助剤の購入は4月1日～翌年1月末までを対象(詳細は手引き)。
※昨年度、補助金を受給(申請)した方は、補助金の申請はできません。

ご存知ですか？

パッチなら貼るだけ、ガムなら少し噛んで口に入れておだけ、
禁煙外来ならお医者さんの指導のもと、無理なくタバコがやめられます。



できる限り利用しましょう！