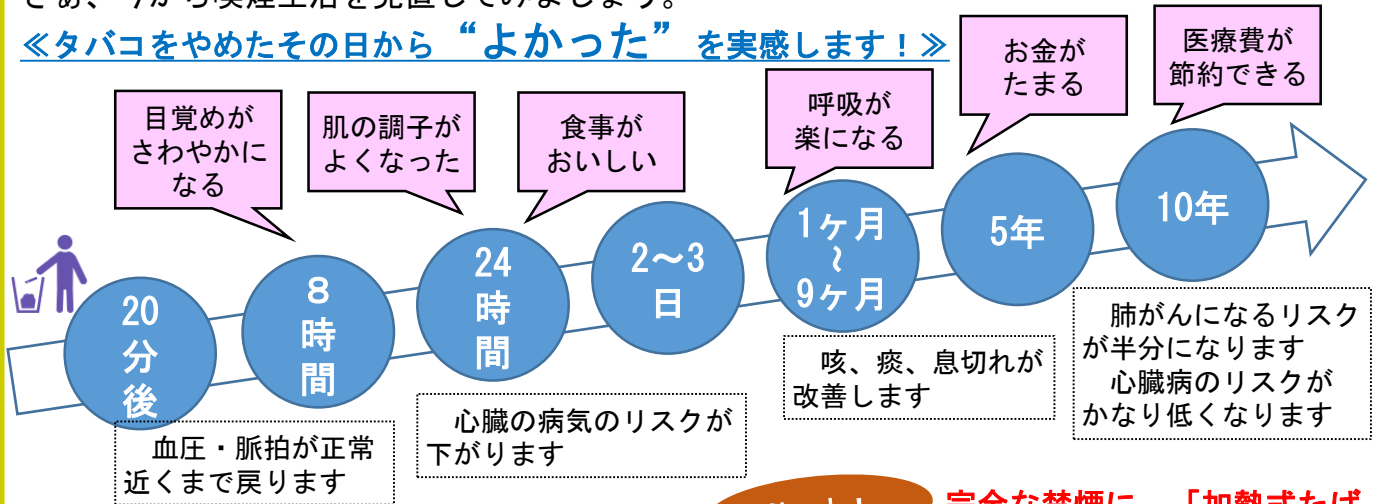


～たばこを吸っているあなたへ～

禁煙は、いつ始めても、遅くない！

「長年たばこを吸っているから、今さら禁煙しても変わらない」と思っていませんか？
 ……実は、**たばこをやめたその日から、さまざまな効果を実感**できます。
 また、家族や周囲の人がたばこの煙にさらされることもなくなります。禁煙を続けることができれば、たばこでダメージを受けた身体も、たばこを吸わない人と同じ健康状態に近づいていきます。今さら禁煙なんて…ということはありません。
 さあ、今から喫煙生活を見直してみましょう。

《タバコをやめたその日から“よかった”を実感します！》



Check! たばこ代より安い！禁煙治療

禁煙治療は、今お持ちの健康保険証を使って、病院で受けることができます。一人で頑張らなくてもいいのです！

禁煙治療	<	たばこ代 (1日1箱吸う人の場合)
13,000~20,000円 (8週~12週)		24,000円~36,000円 (8週~12週)

Check! 完全な禁煙に、「加熱式たばこが役立つ」という科学的な根拠は確立されていません

ここ数年、使用する方が増えている「加熱式たばこ」は、においも気になりやすく、通常のたばこよりは健康に良いと思ってしまう方も多ですが、主流煙には、「ニコチン」や発がん性のある「約5300種類の有害物質」が含まれています。

やんにゃんのオススメ



病気の早期発見には、「健康診断」&「がん検診」

がんや心臓・肺などの病気を予防するためには、「たばこを吸わないこと」が最も効果的ですが、勤務先やお住まいの市町で「健康診断・特定健診」「がん検診」を忘れずに受けることも大切です。がん検診には、「胃がん」「肺がん」「大腸がん」「乳がん」「子宮がん」の5種類があり、職場で受けていないがん検診は、お住まいの市町から届いた受診券を使って、受けることができます。

特定健診	〇〇市町 (お住まいの市町)	検索
がん検診	〇〇市町 (お住まいの市町)	検索