

あなたの禁煙を サポートします

健保だより


2026.5.15

第39号

【発行元】

ゲンゼ健康保険組合

オンライン禁煙プログラムのご案内

対象者	被保険者（今までにプログラムに参加したことのない方）
募集人員	先着 10 名 ※限定・完全予約制
費用	無料 ※全額ゲンゼ健康保険組合が負担します。
申し込み方法	ゲンゼ健保のHP内の  バナーからお申込みください。 または、添付の「②禁煙参加者募集リーフレット」のQRコードからお申込みください。

・・・・・・・・健康コラム・・・・・・・・

<禁煙のコツ>

1. 少しでもタバコを吸わずにいられたら褒める
2. たばこを吸いたくならないように、環境を整備する
3. 禁煙に役立ちそうな小物を購入する
4. 時々ご褒美（お祝い）を準備する
5. 気分転換は大切、外出をする
6. 周りの人はできるだけ声をかける
7. 離脱症状を周りの人も受け止め応援する



【お問い合わせ】

〒623-0011 京都府綾部市青野町膳所1番地 電話0773-42-0088

ゲンゼ健康保険組合 担当：長岡（オンライン禁煙プログラム）、石角（健康コラム）