

# Let's stop smoking

## 禁煙してみませんか？



血行がよくなる



食事が  
おいしくなる



肌が  
きれいになる



病気の  
リスクが減る



リラックスする

あなたは禁煙で  
どうなりたい？



意思の力でチャレンジ！

ツールを使ってチャレンジ！

イベント参加でチャレンジ！

禁煙外来でチャレンジ！

5月31日は、世界禁煙デーです



### 当組合の喫煙対策事業

#### 個人の禁煙チャレンジ! 〔春(6~8月) 秋(11月~1月)〕

組合のツールを使って個人で3ヶ月禁煙し、ニコチン依存から離脱します。3ヶ月禁煙したら「達成賞」の賞品を差し上げます。

#### 事業所とタッグを組んで 禁煙チャレンジ!〔随時受付〕

会社の喫煙対策をサポートします。事業所で喫煙対策に取り組むために、喫煙環境の意識調査や健康教室を行います。禁煙にチャレンジする方に対しては、組合のツールを使って保健師が3ヶ月間サポートします。

#### 禁煙外来通院者に補助金を 支給します!

当該年度内に禁煙外来通院を行った方に、その費用の一部(上限5,000円)を補助します。

お問合せ先：東京都電機健康保険組合 健康推進課 ☎03(3834)7217

<http://www.denkikenpo.or.jp/>