

健康・介護教室を
オンラインで受講！

禁煙
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
タバコの害を改めて理解しましょう！

今年こそ目指そう！ 禁煙対策

あなたと周りの人の健康のために

無 料

インターネットの
接続費用は
自己負担と
なります。



講 座 の ポ イ ン ト

◆ 身体に悪い事は分かっているけど、たばこをやめられないあなたへ

“タバコは身体に悪い” そのことを知らない人はいないでしょう。

タバコの害は、喫煙者だけの問題ではありません。あなたのタバコが周りの人に煙を吸わせている受動喫煙も社会の大きな問題です。禁煙を成功させるのために禁煙外来や禁煙補助剤などを積極的に活用して、禁煙を成功させましょう！

【講師プロフィール】 村松弘康氏 (医師 日本禁煙学会理事)

中央内科クリニック院長 武蔵野大学客員教授 慈恵医大講師

幼少期に病気をした体験から医師を志す。呼吸器内科医として、タバコにより人生を奪われた多くの患者さんやご家族の悲しみと接してきた経験から、現在は臨床医としてだけでなく、タバコの害の啓発や禁煙指導に力を入れている。

■「禁煙対策」オンライン版 カリキュラム

	項目	内容
カリキュラム	導入（健康経営と喫煙対策）	<ul style="list-style-type: none"> ●本講演のポイント、講師の自己紹介 ●企業の健康経営と喫煙対策 ●オリンピックと喫煙対策
	喫煙・受動喫煙が招く健康被害	<ul style="list-style-type: none"> ●喫煙が及ぼす健康被害 <ul style="list-style-type: none"> ・がん、脳卒中、虚血性心疾患、動脈硬化、大動脈瘤 ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）、2型糖尿病、歯周病など ●受動喫煙の有害性 ●新型コロナと喫煙 ●加熱式タバコの害
	タバコの社会的な問題点	<ul style="list-style-type: none"> ●タバコによる環境破壊 ●タバコと児童労働・緑タバコ病 ●SDGs とのかかわり
	ニコチンの依存性と禁煙外来	<ul style="list-style-type: none"> ●ニコチンの依存性、離脱症状とは ●禁煙外来の実際 ●精神的・心理的依存と新たな治療法

応募要項	[申込対象]	シチズン健康保険組合（被保険者及びその家族） オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。
	[申込方法]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、社内便またはFAX、郵送等で下記まで先までお申し込みください。お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を健保経由でお送りいたします。
	[申込・問合せ]	シチズン健康保険組合 住所：〒188-8511 東京都西東京市田無町6-1-12 TEL：042-468-4521 FAX：042-468-4653

データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額な通信費がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。

<切り取り線>

オンライン版 健康教室 申込書：「禁煙対策」

被保険者氏名				性別	男・女	年齢	歳
保険証記号		被保険者番号		会社・事業所名			
(フリガナ) 参加者氏名				性別	男・女	年齢	歳
				被保険者との続柄			
参加者住所	〒 -			電話 ()			
Eメール アドレス							

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護教室の運営団体である

(公財) 総合健康推進財団に提供します。

シチズン健康保険組合