

# 当社は卒煙したい人を応援します

株式会社 新興建設コンサルタント

## 卒煙宣言者募集中！

3つのプランから自分に合うものでチャレンジ！  
どれを選んでも全額会社負担！

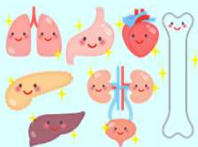
禁煙外来※1

オンライン禁煙※1

禁煙補助薬※2

※1禁煙外来かオンライン禁煙はどちらか1クルルの助成  
※2禁煙補助薬は3か月の使用・禁煙成功後、後払い請求

### 卒煙によって得られるもの(一例)

| 健康                                                                                                     | お金                                                                                                                    | 時間                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 今からでも<br>遅くない！！<br> | 約22万円／年<br><br>1日1箱<br>1箱600円<br> | 1時間20分／日<br><br>1日1箱<br>1本につき4分<br> |

### 卒煙後の健康改善効果

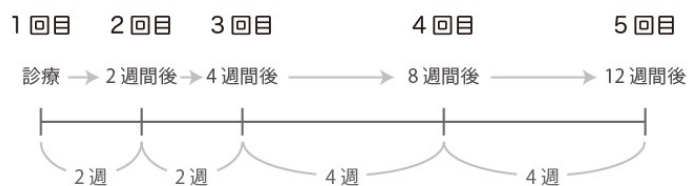
|          |                             |
|----------|-----------------------------|
| 禁煙直後     | 周囲の人をタバコの煙で汚染する心配がなくなる。     |
| 20分後     | 血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。   |
| 8時間後     | 血中の一酸化炭素濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる。 |
| 24時間後    | 心臓発作の可能性が少なくなる              |
| 数日後      | 味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。         |
| 2週間～3か月後 | 心臓や血管など、循環機能が改善する。          |

|          |                                                 |
|----------|-------------------------------------------------|
| 1ヶ月～9か月後 | せきや喘息が改善する。スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。     |
| 1年後      | 肺機能の改善がみられる(軽度・中度の慢性閉塞性肺疾患のある人)                 |
| 2～4年後    | 虚血性心疾患のリスクが喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する。 |
| 5～9年後    | 肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。                   |
| 10～15年後  | さまざまな病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。                   |

厚生労働省ホームページより

## 禁煙外来とは？

12週間に5回の治療に健康保険が適用されます。禁煙治療では薬を使うだけでなく、専門の医療者から禁煙アドバイスをもらえるため、自力の禁煙と比べてより楽に確実に禁煙できます。



飲み薬と張り薬があります

大田・邑智地区で禁煙外来のある病院：

木島医院、大田市国民健康保険仁摩診療所、川上医院、うめがえ内科クリニック、やまうち内科、加藤病院、邑南町国民健康保険直営矢上診療所

## オンライン禁煙外来とは？

医療機関へ通院することなく、スマホ・PCのオンライン上で医師の診療を受け、ご自宅に届いた禁煙治療薬で禁煙達成を目指すプログラムです。従来の禁煙外来とは異なり、オンラインを活用して通院や待ち時間等の手間を省いた効果的な禁煙治療を受けることができます。

期間は3か月、6ヶ月、1年など色々です。  
薬は禁煙外来同様、飲み薬と張り薬があります

## 禁煙補助剤とは？

禁煙補助剤には、ニコチンパッチやニコチンガムなどのニコチン置換療法薬、バレニクリンなどの飲み薬などがあります。ニコチン離脱症状を和らげ、禁煙を成功に導くことを目的としています。

【ニコチン置換療法薬】

ニコチンパッチ：禁煙時のイライラや集中困難などの症状を緩和する。皮膚を通してニコチンを体内に補給する。

ニコチンガム：タバコを吸いたい気持ちを抑えたり、禁煙後の離脱症状を軽減したりする。

【バレニクリン】

ニコチンガムやニコチンパッチと異なり飲み薬で、禁煙をサポートする医療用医薬品。タバコを吸った時の満足感を抑える作用がある

## 喫煙における社内ルール

敷地内及び就業時間中は禁煙です（現場や運転中含む）

喫煙者には、望まない受動喫煙をなくするために**配慮義務**があります。  
お煙草を吸われる際には、周囲の方々への配慮として、マナーとルールを守っていただけるようご理解とご協力をお願いいたします

まずは総務部までご相談ください