



# 卒煙したいあなたの一步を応援します!

たばこをやめたいと思っても、なかなか行動に移せない……そんなあなたに朗報です。  
ヤマトグループ健保のサポート事業を利用して今年こそ卒煙を!

ヤマトグループ健保は **たばこをやめたい方** を応援します!!

ヤマトグループ健保  
加入の社員

## 卒煙チャレンジ

禁煙を4週間継続する「卒煙チャレンジ」終了後、  
禁煙された方とサポーターの方に



**それぞれ1,000円分** のクロネコ健康ポイント<sup>(※)</sup>を付与します。

失敗された方も100ポイント差し上げます!

## 禁煙費用補助制度

禁煙外来や禁煙補助剤(ガム・パッチ)を  
利用した方に、



**上限20,000円分** まで

クロネコ健康ポイント<sup>(※)</sup>を付与します!

自己負担  
ほぼゼロ!!

※クロネコ健康ポイントとはnanacoやAmazonギフトカードに交換できるポイントです。

たばこの害は家族や周囲の人にも及びます!

受動喫煙が原因で年間  
約15,000人が亡くなっています

たばこの害は喫煙者だけの問題では  
ありません。たばこから立ち上がる煙  
(副流煙)には有害物質が多く含まれて  
おり、周囲の人を受動喫煙のリスクに  
さらすこととなります。

見えない煙 三次喫煙とは?

喫煙者の呼気や髪、部屋の床などに付着した  
ニコチンや化学物質を吸入すること。喫煙後も  
約45分間は呼気から有害物質が吐き出され  
ることが報告されています。

5月31日は「世界禁煙デー」

たばこを吸わないことが  
一般的な社会習慣となる  
よう制定された日。  
世界のみならず禁煙始め  
てみませんか?



受動喫煙を防ぐには、加熱式たばこを含めしっかり卒煙することが一番です

健保のLINEを開設しました。お得に禁煙できる方法配信します!