



加熱式たばこなら大丈夫？

「加熱式たばこなら害は少ない」は誤解です。本当に体のことを思うなら、禁煙することが大切です。

加熱式たばこの真実

たばこに含まれる有害物質の中で特に有害といわれているのが、ニコチン・タール・一酸化炭素です。加熱式たばこから発生する化学物質の種類は、**紙巻きたばこ**と**ほぼ変わらない**といわれています。紙巻きたばこをやめて新型たばこ（加熱式または電子たばこ）だけを使用している人も、最終的には完全に禁煙することが重要です。

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。世界のみんなと禁煙を始めてみませんか。

加熱式たばこの喫煙者の呼気にも有害成分が含まれ、他者にも健康被害を起こすといわれています。

周りの人に煙を吸わせないようにしましょう。



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、禁煙成功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^(※)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15,000円分まで

クロネコ健康ポイント^(※)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、MY HEALTH WEB上で利用できる、Amazonギフトカードやその他商品に交換できるポイントです。

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！

(C) ヤマトグループ健康保険組合