

## 禁煙チャレンジ成功者、続々増加中！



# 「禁煙キャンペーン」参加者募集

現在タバコを吸っている方で、風邪をひいていないのに頻繁に"咳"が出る。階段や坂道を上がると息苦しい。などの症状はありませんか。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）という進行性の病気の初期症状かもしれません。

喫煙歴が長いほど、COPDの発症リスクが高くなります。

重症化すると、自力で呼吸ができなくなり、常に酸素吸入器が必要となります。

今からでも遅くありません。

「禁煙のキッカケが無くて…」と思われる方、ぜひこのキャンペーンをキッカケにタバコの無い生活を目指してみませんか。身近なご家族や同僚と二人一組でご参加ください。



参加費 無料

### 【概要】

項 目		内 容
禁煙実施期間		2026年1月1日 ～ 3月31日 （3か月間）
申 込 者	禁煙挑戦者	申込み時点で喫煙者で、禁煙したいと思っている方（当健保の被保険者）
	サポーター	挑戦者をサポートする方（当健保の加入者で20歳以上の非喫煙者）
	申込締切	2025年12月12日(金) 必着
ス ケ ジ ュ ー ル	～12/12	「禁煙キャンペーン」参加申込書 を健保に提出 （健保HPより印刷可）
	1/1～3/31	禁煙実施期間（3か月間）
	4/1～4/13	禁煙達成者は「禁煙達成証明書」を健保に提出 （別途、健保より書面を送付） (注) 禁煙達成の確認を次回健康診断の問診票でチェックする場合があります
達 成 賞 (禁煙達成者)		・禁煙対象者 …… QUOカード( 2,000円 )、卒煙証書 ・サポーター …… QUOカード( 2,000円 )

### 「禁煙費用補助」のご案内

豊田自動織機健康保険組合では、タバコをやめたいと思っている方が禁煙にチャレンジしやすいように通年で下記の「禁煙費用補助」を実施しています。

禁煙キャンペーンと併用することもできますので、併用される方は、「禁煙キャンペーン」参加申込書の「禁煙費用補助制度の利用」欄にチェックしてください。別途、健保より申請書をお送りいたします。

- ◆禁煙外来コース （医療機関へ行き、お医者さんと一緒に禁煙）
- ◆禁煙補助剤コース （市販のニコチンパッチ・ガムを使用して禁煙）

\* 詳しくは健保HPをご覧ください

[https://www.shokki-kenpo.jp/health\\_index/kinen\\_support/kinen\\_campaign](https://www.shokki-kenpo.jp/health_index/kinen_support/kinen_campaign)

