

# 5月31日は NO タバコ Day です



5月31日はWHOが定める「世界禁煙デー」です。

2022年のテーマは“環境への脅威”と発信されています。

実は、タバコ産業そのものが環境にさまざまなダメージを与えていることが明らかとなっています。

タバコ栽培の広大な土地が使用され、森林破壊の原因となり、製造過程では膨大な温室効果ガスを排出し、気候変動の原因であることも明らかになっています。

(引用：<https://www.who.int/news/item/13-12-2021-protect-the-environment-world-no-tobacco-day-2022-will-give-you-one-more-reason-to-quit>)

## タバコをやめる理由 いくつ思いつきますか？

今は元気だけど、たばこはやめたほうが良いだろうな…  
でも特に困ってもいないしな…というお声もよくお聞きします。

2021年の世界禁煙デーの際の発信では禁煙を勧めており、  
『タバコをやめるべき100以上の理由』が発信されています。

やめる理由が見つからない、決めきれないという方は、  
ぜひチェックしてみてくださいね

参考：<https://www.who.int/news-room/spotlight/more-than-100-reasons-to-quit-tobacco>



自分自身のためはもちろん  
周りのためにも、そして環境のためにも  
今一度タバコについて見直しましょう！

グループや働く仲間と一緒に「卒煙」にチャレンジ！

健康保険組合では皆様の卒煙サポートのプログラムをご用意しています！  
お気軽にお問い合わせください【お問い合わせ先 TEL：045-201-1517】

## 1 アプリをダウンロード

App StoreまたはPlayストアで「ascure卒煙」を検索、またはQRコードからアプリをダウンロード



## 2 ユーザー登録

アプリの手順に従って登録。途中で必要な「招待コード」はこちらです

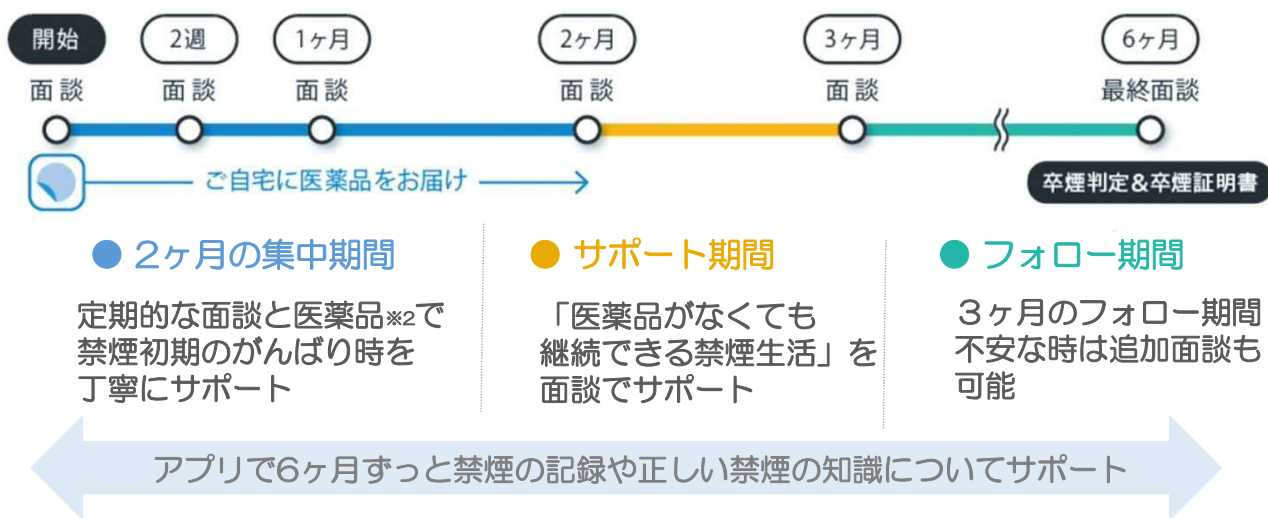
# 837330

## 3 アプリで面談予約

アプリで初回面談の予約をしていただくと、指導員より面談方法についてのご連絡



## プログラムの流れ



### ● 2ヶ月の集中期間

定期的な面談と医薬品<sup>\*2</sup>で禁煙初期のがんばり時を丁寧にサポート

### ● サポート期間

「医薬品がなくても継続できる禁煙生活」を面談でサポート

### ● フォロー期間

3ヶ月のフォロー期間 不安な時は追加面談も可能

## 申し込みの流れ

【申し込み費用】

# ¥0 無料!

【参加人数】

先着順 50名様まで

## ご参加の条件

- **アプリを利用できる方**  
動作環境：iOS10.0以上 (iPhone) / android5.0以上のスマートフォン(PC/タブレット不可)
- **禁煙を希望する方**
- **神奈川県自動車整備健康保険組合の加入者**  
退職等により、参加資格がないことが発覚した場合、全額自己負担いただきます。

【申し込み期限】

2023年2月28日まで

\*1:プログラム開始3ヶ月目時点の実績・2020年9月時点の3ヶ月移動平均より算出 \*2:既往歴等によっては、参加者様の健康を守るため、医薬品をお渡し出来ない場合がございます。

## 問い合わせ

株式会社CureApp  
ascure (アスキュア) 卒煙サポートチーム  
E-mail: ascure@cureapp.jp TEL: 050-3066-5944  
受付時間:月~金曜 10時~17時