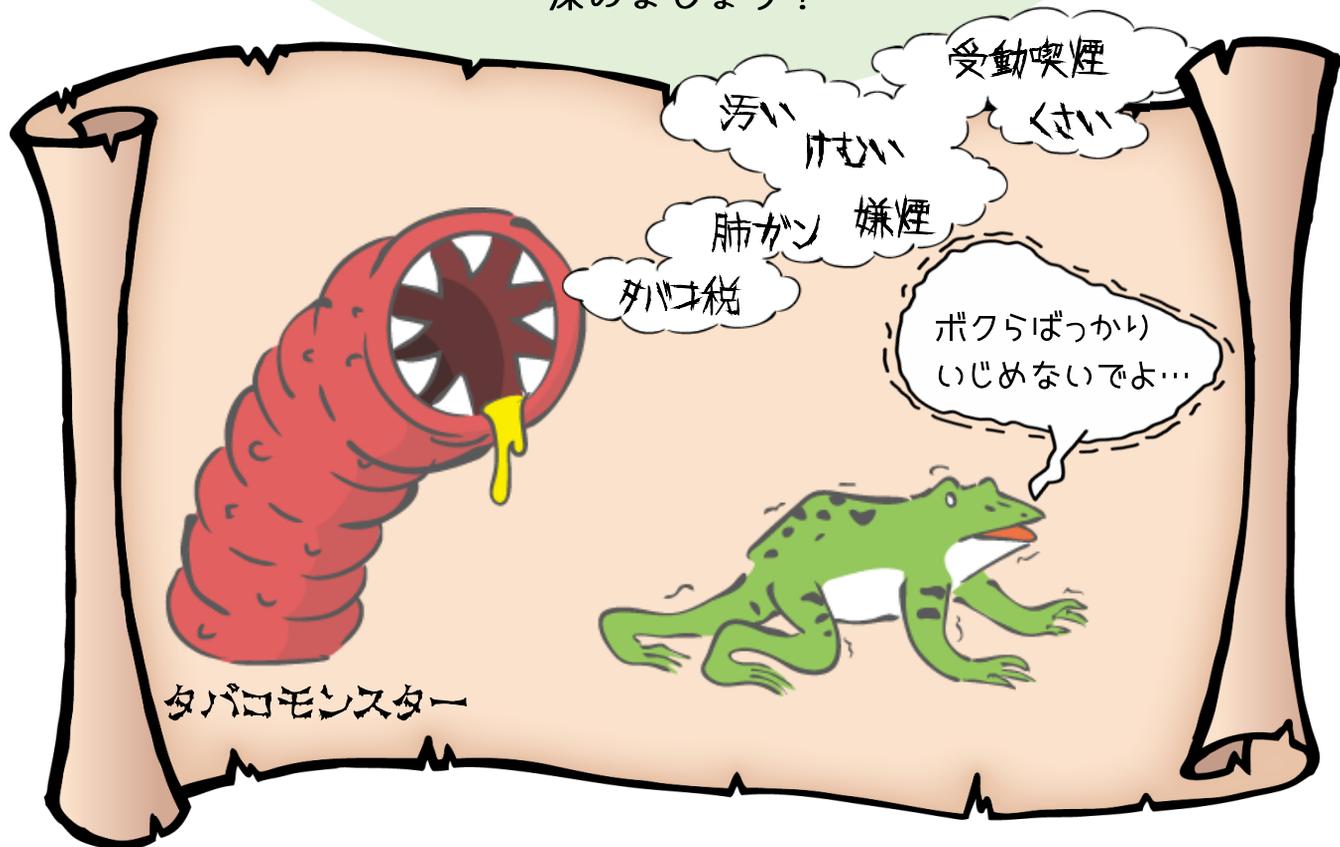


タバコのストレス つらくないですか？

タバコには様々な「害」となるものがありますが、自身や身近な人の健康被害・経済的負担に加えて、最近では法改正によって世間の目もストレスの要因になっているのではないのでしょうか。そんなタバコにまつわる害「タバコモンスター」に打ち勝つため、共済組合では禁煙サポートを実施しております。前向きに禁煙に取り組めるようにタバコの知識を深めましょう！



北海道市町村職員共済組合

歴史からタバコを見てみよう！

タバコは吸っている人だけの問題でしょうか？吸っている人も吸わない人もタバコについて学んでみましょう！



フランス公使のニコがタバコで貴族をもてなした時に、頭痛が治ったと話題になったんだって！
「ニコチン」に由来しているよ！



現在のタバコは・・・？

タバコの需要は、先進国を中心に減少している一方、新興国では拡大しています。

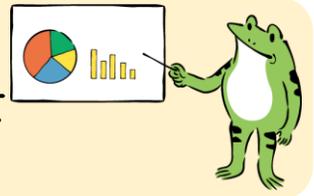
生産は着実に落ちており、国際的な合併・買収（M&A）を積極化する企業再編によって、**寡占化**の傾向にあります。



※中村正和、たばこ史概略、e-ヘルスネット、<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-01-003.html> 厚生労働省、(2020)

寡占市場・・・少数の大企業によって支配されている市場

一般的な寡占市場では、**価格の上昇**や**品質の低下**などの問題が起こることがある



タバコの害を知ろう！

重大な病気の
リスクを高めます。

大切な家族にも
悪影響があります。



※中村正和、たばこの煙と受動喫煙、e-ヘルスネット、<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-05-004.html> 厚生労働省、(2018)

禁煙サポートを利用しよう！

共済組合では、禁煙外来の受診費用を助成しています！
禁煙外来は、医師の指導と薬で無理なく取り組めるため、
自己禁煙よりも成功率が高いというメリットがあります。

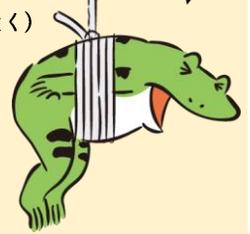
自己流はもう限界ッ！

対象者

禁煙外来の初診から6ヶ月後の禁煙に成功した**組合員** (任意継続組合員を除く)
(※健康保険適用外の禁煙外来や計5回のプログラムを自己判断で中断した場合は、対象外)

例えば、初診日が令和3年4月1日であれば、
令和3年10月1日以降に身近な人が成功と認め、
申請書にサインすることが条件です。

身近な人と成功の喜びを分かち合いましょう！



助成金額

限度額 10,000円

(※年度内1回の申請に限る)

(※医療機関窓口での費用は自己負担)

健康保険で禁煙外来が受けられる医療機関はコチラ→
(日本禁煙学会ホームページ)

日本禁煙学会 禁煙外来



流れ

禁煙外来を予約



受診



申請書類を提出

- ・禁煙外来費用助成金申請書
- ・領収書
- ・診療明細書



共済組合から申請者の「短期給付振込口座」に送金



禁煙は1日目から効果あり！



タバコ貯金を始めよう！

禁煙を始めることで浮くタバコ代がいくらになるのか、改めて考えてみましょう！

	1ヶ月後	半年後	1年後	3年後	5年後
10本/日	7,500円	4万5千円	9万円	27万円	45万円
20本/日	15,000円	9万円	18万円	54万円	90万円
30本/日	22,500円	13万5千円	27万円	81万円	135万円

※20本/箱 = 500円、1ヶ月 = 30日で計算

北海道市町村職員共済組合
福祉課厚生係 ☎ 011-330-2567
共済組合ホームページはコチラ→

