

健康・介護教室を
オンラインで受講！

禁煙
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
タバコの害を改めて理解しましょう！

喫煙が招く、健康被害と問題点

あなたと周りの人の健康のために

無 料

インターネットの
接続費用は
自己負担と
なります。



講 座 の ポ イ ン ト

◆ 身体に悪い事は分かっているけど、たばこをやめられないあなたへ

“タバコは身体に悪い” そのことを知らない人はいないでしょう。

タバコの害は、喫煙者だけの問題ではありません。あなたのタバコが周りの人に煙を吸わせている受動喫煙も社会の大きな問題です。禁煙を成功させるのために禁煙外来や禁煙補助剤などを積極的に活用して、禁煙を成功させましょう！

【講師プロフィール】 村松弘康氏 (医師 日本禁煙学会理事)

中央内科クリニック院長 武蔵野大学客員教授 慈恵医大講師

幼少期に病気をした体験から医師を志す。呼吸器内科医として、タバコにより人生を奪われた多くの患者さんやご家族の悲しみと接してきた経験から、現在は臨床医としてだけでなく、タバコの害の啓発や禁煙指導に力を入れている。

■「禁煙」コース オンライン型 カリキュラム

	項目	内容
カリキュラム	導入（健康経営と喫煙対策）	<ul style="list-style-type: none"> ●本講演のポイント、講師の自己紹介 ●企業の健康経営と喫煙対策 ●オリンピックと喫煙対策
	喫煙・受動喫煙が招く健康被害	<ul style="list-style-type: none"> ●喫煙が及ぼす健康被害 <ul style="list-style-type: none"> ・がん、脳卒中、虚血性心疾患、動脈硬化、大動脈瘤 ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）、2型糖尿病、歯周病など ●受動喫煙の有害性 ●新型コロナと喫煙 ●加熱式タバコの害
	タバコの社会的な問題点	<ul style="list-style-type: none"> ●タバコによる環境破壊 ●タバコと児童労働・緑タバコ病 ●SDGs とのかかわり
	ニコチンの依存性と禁煙外来	<ul style="list-style-type: none"> ●ニコチンの依存性、離脱症状とは ●禁煙外来の実際 ●精神的・心理的依存と新たな治療法

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族
	[申込方法]	<p>オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様ご覧いただけます。 【個人情報利用にあたっての同意について】をご確認のうえ、当組合ホームページ「介護・健康教室」よりお申込みください。</p> <p>お申込先URLはこちら↓ https://ssl.kenpo-net.jp/itcrengo/mail/app/top/contact/kenko</p> <p>お申し込み後、動画視聴URL、ID・パスワード、教材一式を教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団よりご連絡致します。</p>
	[申込期限]	2025年2月28日（金）まで
	[申込・問合せ]	<p>伊藤忠連合健康保険組合 保健事業課 住所：〒103-8427 東京都中央区日本橋小伝馬町15-14 TEL：03-3662-9953 FAX：03-3662-9955</p>

尚、動画視聴時のインターネット通信料は自己負担です。データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと高額な通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。

【個人情報利用にあたっての同意について】 介護・健康教室への申込時に入力された個人情報は、本教室の実施、及び効果検証のための関係資料の作成を目的として健康保険組合及び教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団が共同利用します。また、加入事業所と健康保険組合が双方の健康管理事業の効率化及び充実化を図るとともに、双方の健康増進施策の企画、実施、及び効果検証を行うことを目的とした「コラボヘルスの覚書」を締結する事業所に属する参加者においては、本講座の参加状況を事業所と共有し、事業所より参加勸奨や継続フォローを行います。これらの目的以外で第三者に提供することはありません。以上につき同意をいただいた上でお申込みください。