



禁煙

元年

セミナー

会員(組合員)及びその配偶者の方は
参加費無料

元旦から”禁煙生活”はじめませんか？

タバコにはダイオキシン、ベンゼン、ホルムアルデヒドなど約4000種類の化学物質が含まれており、人体に悪影響を及ぼします。肺がんをはじめとした各種がんや脳梗塞、喘息、心筋梗塞など、また、女性喫煙者には肌の老化や骨粗しょう症、将来生まれてくる子供への影響など、さまざまな疾病の発生リスクを高めます。

そして、悪影響は副流煙によってご自身だけではなく周りにいる家族にも及んでいます。

このセミナーはタバコを今すぐ止めたい、止めたいけどなかなか止められない方を対象に、改めてタバコの害について考えていただき、ニコチンパッチと4ヶ月間のメールなどでのサポートを行ないながら禁煙達成を目指すセミナーです。

**日時**

平成24年12月15日(土) 13:30~15:30

**場所**

金沢市神野東115 「石川県予防医学協会」

**対象者**

会員(石川県市町村職員共済組合の組合員)及びその配偶者(参加費無料)

(参加費)

※上記以外の参加希望者は、5,000円の負担金が必要です。

**申込み**

共済組合担当課またはライフプラン協会へお問い合わせ下さい。

**内容**

パッチ
3週間分



メールで
サポート

セミナー (12/15)

平成25年
元旦

卒煙式 (3/30)

- ① タバコを止められない訳はここにあった！
～習慣依存とニコチン依存のしくみ～
- ② タバコを止めるとご飯がおいしくて本当？
～禁煙すると起こるうれしい変化～
- ③ タバコで一酸化炭素中毒？
～呼気一酸化炭素濃度測定～
- ④ パッチでラクラク禁煙
～ニコチンパッチの使い方～

ニコチンパッチ開始

- ① 禁煙の効果をチェック
～呼気一酸化炭素濃度測定～
- ② ご飯がおいしくても太らない方法
～食事バランスチェック～
- ③ 卒煙証書授与

《主催・お問合せ》

一般財団法人 **石川県市町村職員等ライフプラン協会**

<http://www.ishikawa-life.jp>

〒920-8555 金沢市幸町12番1号 TEL 076-263-9432 FAX 076-263-9436