

参加費
無料

東京貨物運送健康保険組合



4月からたばこ増税。これを機に やめどき考えてみませんか？

オンライン禁煙外来プログラムのご案内



2026年4月からたばこの価格が段階的に引き上げとなります。
「そろそろやめたい」「出費が気になる」そんな方へ。
禁煙は、経済的にも健康面でもメリットが大きい行動です。
この機会に一度考えてみませんか？

たばこ代、年間いくら？

例：1日1箱600円の場合

1か月：約18,000円
1年：約216,000円
5年：約1,080,000円

禁煙すると…

- ✓ 旅行や趣味に使える
- ✓ 外食やご褒美が増える
- ✓ 欲しかったものが買える



禁煙すると体はこう変わります

直後：周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる
20分後：血圧と脈拍が正常値まで下がる
数日後：味覚や嗅覚が改善する・歩行が楽になる
数週間後：心臓や血管など、循環機能が改善する
数か月後：咳や喘息が改善する・スタミナが戻る
1年後：肺機能の改善がみられる

**禁煙は、いつ始めても
体に良い変化が期待できます！**



参考：厚生労働省（e-ヘルスネット）禁煙の効果

こんな気持ち、ありませんか？



- ・値上げは痛いけれど、やめられるか不安
- ・何度も挑戦したけど続かなかった
- ・禁煙中のストレスが心配

禁煙は「意思の強さ」だけではありません。
医療のサポートを受けることで、
成功率は高まります。

／ 当組合では「オンライン禁煙外来プログラム」をご用意しています ／

参加費用：通常60,500円(税込)の禁煙プログラム ▶ 自己負担0円！

申込期間：2026年9月1日(火)～2026年10月31日(土)

※初回診察は2026年12月25日(金)までにお受けください。

対象：東京貨物運送健康保険組合にご所属の組合員

参加方法

- ①お手持ちのスマートフォンにアプリをダウンロード
- ②以下の健保識別番号を入力いただきプログラムスタート

アプリは右の2次元コードからダウンロードできます。
もしくは、App Store・Google Playにて「Medically」と検索してください。

ダウンロードはこちら



ユーザー登録の際に必要な健保識別番号

134001