

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！

今年こそ目指そう！ 禁煙対策

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。

■「禁煙対策」オンライン版 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 ●SDG s 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

講座をお申込み後に、視聴用アドレス・ID・パスワード・教材を健保より送付します。

視聴期間は、視聴開始ボタンを押してから2週間になります。期間を過ぎると視聴できなくなりますので、ご注意ください。
1名のIDで、同居のご家族みなさままで視聴いただくのは構いませんが、それ以外の方へのID・パスワードの流用はされないよう、お願いいたします。

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等でご利用ください。