



少し過ごしやすくなってきた今日この頃、年末に向けた健康づくりを始めましょう！



新しい習慣を始めるのに  
ちょうど良い季節がやってきた♪



気温が少し落ち着き、体調管理がしやすい季節になりました。夏の疲れや乱れた生活習慣をここで立て直すことで、年末に向けた健康づくりを無理なくスムーズにスタートできるチャンスです。

禁煙は、強い意志だけで進めるものではありません。自身の生活リズムや環境の変化に合わせて、無理なく進められるタイミング(まさに今！)で始めるのもポイントです。

早いもので、年末までもう4か月を切りました。今年、何かやり遂げられそうなことはありますでしょうか。

**「年内に何かを達成したい！」**そんな気持ちをお持ちの喫煙者の方、今から始める禁煙がオススメ！

現在実施している禁煙プログラムでは、初回診察から2か月間(※個人差があります)のサポートを行いますので、今始めれば**年内に禁煙を達成することも可能！**早速禁煙、始めてみませんか？

## ★「Medically禁煙外来プログラム」申し込み受付中★

(受付期間: ~2027年3月30日まで)

ライフコーポレーション健康保険組合の被保険者と被扶養者の方であれば、**無料**でご参加できます！

### プログラムの流れ・スケジュール

「Medically禁煙外来プログラム」は初回診察から2か月間(個人差があります)オンライン診察と禁煙補助薬で段階的に禁煙をサポートしていきます。



★プログラム終了後もプッシュ通知やメールマガジンで**6か月間サポート！**

### 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

**483720**