



たばこでストレスが解消されると思っているそのあなた…誤解です！！



たばこでストレス解消だ！

…それ、本当??



10月10日は「世界メンタルヘルスデー」！世界的に心の健康への関心が高まるこの機会に、メンタルヘルス対策のひとつとして、禁煙を始めてみることをオススメします！

日常的に喫煙の習慣がある方にとって、「イライラしたら一服する」「たばこを吸うと気持ちが落ち着く」と感じることもあるかもしれません。しかし実際には、**喫煙によって和らいでいるのはストレスそのものではなく、「ニコチン切れによる不快感や落ち着かなさなどの離脱症状」**であると言われています。

喫煙→体内のニコチン濃度が低下→離脱症状(イライラ・不安感など)が現れる→喫煙…と繰り返すことで、気付けばニコチン依存に！**禁煙は、ニコチン依存による「精神状態の波」を整え、あなた自身の心の健康を整えるための大切な取り組み**なのです。

★「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