



健康を手に入れよう たばこのない生活で

特集
禁煙のススメ

たばこを習慣的に吸っている人の割合は、男性で29.7%、女性で9.7%*。その中には、たばこをやめたいのにやめられないと感じている人もいます。それなのに、ついまた一本吸ってしまうのはなぜなのでしょう。

理由はただ一つ、「ニコチン依存症」になっているからです。たばこは単なる嗜好品ではなく、今や病気の一つとして認められ、病院には禁煙外来があり、薬局では禁煙補助剤が取り扱われる時代です。

禁煙をサポートする環境がこんなにもあるのですから、これを機にあなたも禁煙生活を始めてみませんか？

※JT「2016年全国たばこ喫煙者率調査」より引用

INDEX

表紙 … 「たばこのない生活」で健康を手に入れよう

P1 … 特集 禁煙のススメ

P5 … 2015年度 決算報告

P7 … 婦人科検診受診促進の取組み

P8 … 2016年10月から短時間労働者の適用拡大が実施されました
マイナンバー制度が始まっています

P9 … 帰ってきた筋兄の健康ミニ講座 番外編

2017年度任意継続被保険者の標準報酬月額の上限について

P10 … KenCoM(ケンコム)で健康生活を
はじめましょう!

裏表紙 … ここがオススメ!ウォーキングコースMAP
第3回「京都一周トレイルコース(京都府)」