

『コンピュータ健保からだところの健康相談』

フリーダイヤルまたはwebでご利用になれます

フリーダイヤル・ユーザー名・
パスワードにつきましては
「健保だより」134号をご覧ください。



携帯番号に簡単に
電話番号を登録できます。

※機種によっては読み取りができない
場合があります。

プライバシーは厳守!

委託先のティーベック(株)がサービスを
提供します。コンピュータ健保が相談内容を
知ることは一切ございません。

●からだの電話相談

電話 24時間受付・年中無休

◆病気・育児・介護など健康全般について
お気軽にご相談ください。

●メンタルヘルス相談

電話 9:00~22:00 年中無休

WEB 24時間・年中無休
(返信は数日を要します)

●面談カウンセリング予約受付

電話 月~金 9:00~21:00

土曜日 9:00~16:00(日曜・祝祭日・12/31~1/3除く) (受付後、日程調整のお電話をさせていただきます)

◆心理カウンセラーによるメンタルヘルス相談をご提供いたします。◆必要に応じて日本全国のカウンセリングルームで、面談カウンセリングをご提供いたします。

WEB 24時間・年中無休

禁煙サポートについて ~喫煙=生活習慣病?~

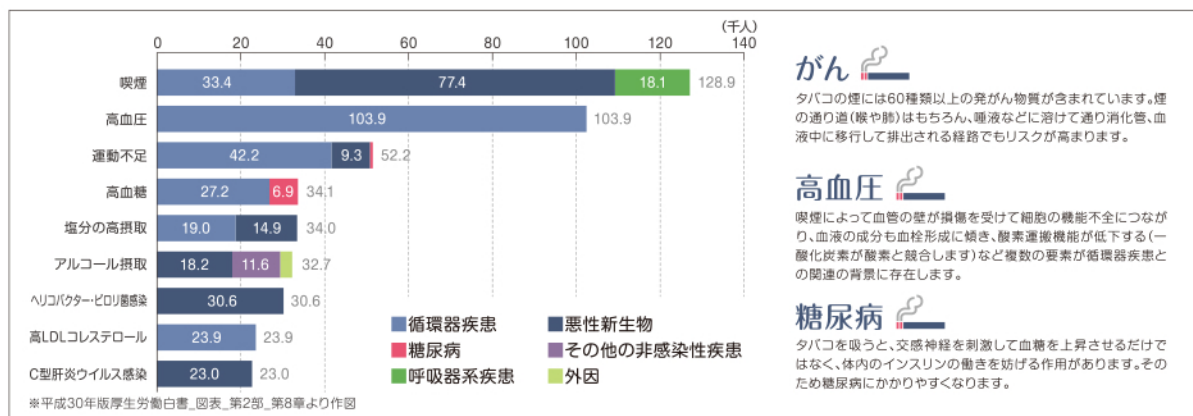
タバコは体に悪い…。皆様もよくご存知のことだと思います。

成人の死亡リスク要因第1位は喫煙。

さらに、喫煙することにより引き起こされる高血圧が2位というデータが発表されているのはご存知ですか? 喫煙は、血管内皮を傷つけるほか、凝固系や糖・脂質代謝などを介して動脈硬化を促進します。

また、がん・高血圧・糖尿病など多くの生活習慣病になる危険性を大いに高めると言われています。そう、

喫煙と生活習慣病は切っても切り離せない関係なのです。



がん

タバコの煙には60種類以上の発がん物質が含まれています。煙の通り道(喉や肺)はもちろん、唾液などに溶けて通り消化管、血液中に移行して排出される経路でもリスクが高まります。

高血圧

喫煙によって血管の壁が損傷を受けて細胞の機能不全につながり、血液の成分も血栓形成に傾き、酸素運搬機能が低下する(一酸化炭素が酸素と競合します)など複数の要素が循環器疾患との関連の背景に存在します。

糖尿病

タバコを吸うと、交感神経を刺激して血糖を上昇させるだけでなく、体内のインスリンの働きを妨げる作用があります。そのため糖尿病にかかりやすくなります。

禁煙により生活習慣病のリスクを下げる事が出来ます。少しでも禁煙に関心がある方、健康保険組合が提供する
完全オンラインの禁煙プログラムに参加しませんか?

あなたの禁煙はアプリの
ダウンロードから始まります



割引になる招待コードについては
通常54,000円のところ、**0円**「健保だより」134号をご覧ください。



卒煙カウンセラーによる
オンライン面談



医師開発の専用アプリで
サポート



禁煙補助薬はご自宅に配送