

## 「目指そうよ二刀流 ころとからだの健康職場」 今年10月から始まる全国労働衛生週間のスローガンです。

全国労働衛生週間の準備期間である9月。  
「あなたがより健康に！会社もより笑顔に！」なっていけるように  
今回は**タバコとプレゼンティズム**について考えていきたいと思ひます。

「タバコを吸っていると風邪をひきやすかった」  
「一度かかるとなかなか喉の痛みが治らなくて長引いてしまっていた」



「時間が空いたりするとタバコを吸わなきゃって気持ちになります」  
「タバコを吸えない環境にいくと不安で落ち着かなくなります」



「仕事が一区切りするとタバコで気分を切り替えています。  
タバコを吸わないと、なかなか次の作業に集中できません」



など、面談時に利用者様からよく聞かれます。

「**プレゼンティズム**」とは、出勤しているにも関わらず、心身の健康上の問題が作用して、パフォーマンスが上がらない状態のことを指します。

### ◆喫煙者のプレゼンティズム

喫煙は免疫力の低下やストレスの増加、集中力の低下を引き起こします。

喫煙者のプレゼンティズム時間は年間76.5時間。非喫煙者のプレゼンティズム時間は年間42.5時間。

このように、喫煙者のプレゼンティズムは非喫煙者の1.8倍と報告されています<sup>2)</sup>。

禁煙できれば、プレゼンティズムの時間だけでも年間34時間の業務時間を捻出することができるのです。

1) 日本動脈硬化学会「禁煙のすすめシリーズ」No5 [https://www.j-athero.org/jp/wp-content/uploads/general/pdf/kinen\\_5.pdf](https://www.j-athero.org/jp/wp-content/uploads/general/pdf/kinen_5.pdf)

### 禁煙すると・・・



「禁煙して仕事に集中できるようになりました」  
「禁煙して疲れにくくなりました」  
「眠りが深くなったので、翌朝はスッキリ！」  
「喫煙時間がなくなり、早く帰宅できるようになりました」

など、嬉しそうな声が聞かれます。

身体は人生で一生変えられない未来に向かう乗り物みたいなもの。  
禁煙することで、この乗り物がどんどん修繕されていきます。

仕事も加速し、時間の効率化に繋がります！

あなたの好きなことができる時間ももっと増えるかもしれません。

これを機会に禁煙を始めませんか？



タバコを「禁止」するのではなく、「卒業」していただけるような前向きなサポートができればと思っております。  
ぜひご参加をお待ちしております。



みづほ健康保険組合では皆様の卒煙サポートのプログラムをご用意しています！  
お気軽にお問い合わせくださいね【お問い合わせ先 TEL：078-371-6302】

## 1 アプリをダウンロード

App StoreまたはPlayストアで「ascure卒煙」を検索、またはQRコードからアプリをダウンロード



## 2 ユーザー登録

アプリの手順に従って登録。途中で必要な「招待コード」はこちらです

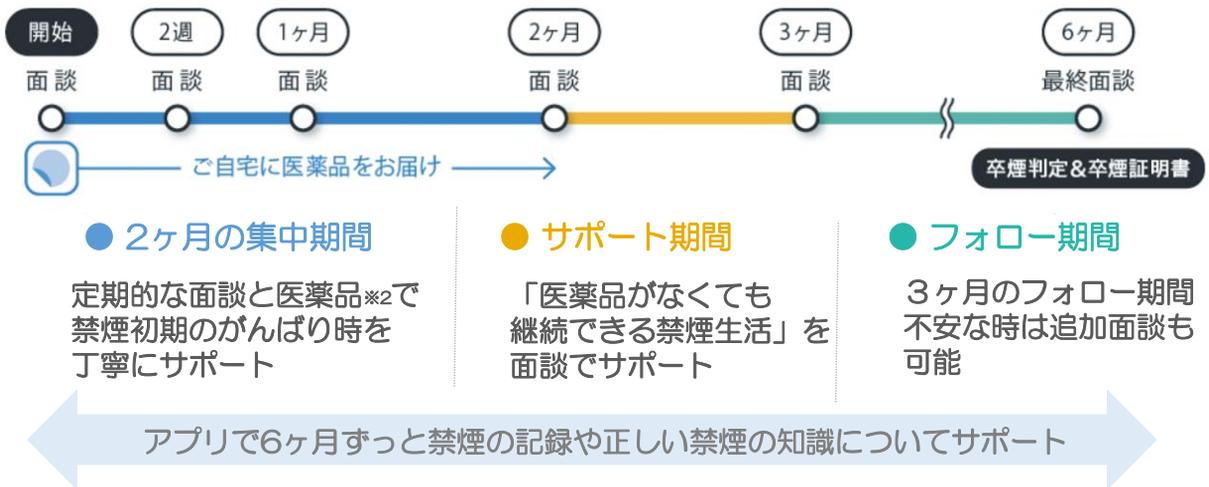
425534

## 3 アプリで面談予約

アプリで初回面談の予約をしていただくと、指導員より面談方法についてのご連絡



## プログラムの流れ



## 申込みの流れ

【申し込み費用】

¥0 無料!

【参加人数】

先着となりますので、申し込みはお早めに!

## ご参加の条件

- アプリを利用できる方  
動作環境：iOS10.0以上 (iPhone) / android5.0以上のスマートフォン (PC/タブレット不可)
- 禁煙を希望する方
- みづほ健康保険組合の被保険者  
退職等により、参加資格がないことが発覚した場合、全額自己負担いただきます。

【申込み期限】

2024年2月29日まで

\*1:プログラム開始3ヶ月目時点の実績・2020年9月時点の3ヶ月移動平均より算出 \*2:既往歴等によっては、参加者様の健康を守るため、医薬品をお渡し出来ない場合がございます。

## 問い合わせ

株式会社CureApp

ascure (アスキュア) 卒煙サポートチーム

E-mail: ascure@cureapp.jp TEL: 050-3066-5944

受付時間:月~金曜 10時~17時