

参加費
無料

東京都鉄二健康保険組合



4月からたばこ増税。これを機に やめどき考えてみませんか？

オンライン禁煙外来プログラムのご案内



2026年4月からたばこの価格が段階的に引き上げとなります。
「そろそろやめたい」「出費が気になる」そんな方へ。
禁煙は、経済的にも健康面でもメリットが大きい行動です。
この機会に一度考えてみませんか？

たばこ代、年間いくら？

例：1日1箱600円の場合

1か月：約18,000円

1年：約216,000円

5年：約1,080,000円

禁煙すると…

- ✓ 旅行や趣味に使える
- ✓ 外食やご褒美が増える
- ✓ 欲しかったものが買える



禁煙すると体はこう変わります

直後：周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる

20分後：血圧と脈拍が正常値まで下がる

数日後：味覚や嗅覚が改善する・歩行が楽になる

数週間後：心臓や血管など、循環機能が改善する

数か月後：咳や喘息が改善する・スタミナが戻る

1年後：肺機能の改善がみられる

禁煙は、いつ始めても
体に良い変化が期待できます！



参考：厚生労働省（e-ヘルスネット）禁煙の効果

こんな気持ち、ありませんか？



- ・値上げは痛いけれど、やめられるか不安
- ・何度も挑戦したけど続かなかった
- ・禁煙中のストレスが心配

禁煙は「意思の強さ」だけではありません。
医療のサポートを受けることで、
成功率は高まります。

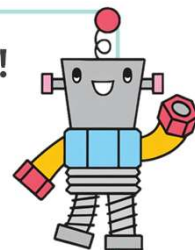
当組合では「オンライン禁煙外来プログラム」をご用意しています

参加費用：通常60,500円(税込)の禁煙プログラム ▶ 自己負担0円！

申込期間：2027年3月30日(火)まで

※初回診察は2027年3月31日(水)までにお受けください。

対象：東京都鉄二健康保険組合にご加入の方



ダウンロードはこちら

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。



ユーザー登録の際に必要な健保識別番号

135628