

たばこ対策  
マスコットキャラクター  
「スワン」

# 値上がり前に 禁煙しませんか？

5月31日は  
「世界禁煙デー」  
5月31日～6月6日は  
「禁煙週間」

10月からのたばこの増税に伴い、たばこが値上げされます。  
現在、1箱(20本入)300円程度の銘柄は、110～140円程度値上げされる予定です。  
たばこが健康を害することはもはや常識ですが、経済面でも悪いことばかりです。  
これを機に、禁煙に挑戦してみませんか？また家族や周囲にたばこを吸う人がいるなら、ぜひ禁煙を勧めてください。

## 1年間のたばこ代

現在、1日1箱吸っているなら  
 $300円 \times 365日 = 10万9,500円$

たばこ代だけでなく、医療費、吸殻  
ゴミの増加、ヤニによる壁紙・カーテ  
ンの汚れ、ライター等による火災の危  
険など、損失は目に見える金額以上で  
す。

今やめれば...

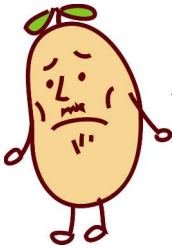
たばこ代はゼロに！  
約11万円の節約！

吸い続けると...

10月の増税後は  
 $410 \sim 440円 \times 365日$   
 $= 14万9,650円 \sim 16万600円$   
つまり、約5～6万円の支出増加！

体に悪いのは分かっ  
てるけど、意志が弱  
いから、禁煙なんて  
無理だ...

それはニコチン依存のせいで、あなたの  
意志が弱いではありません。  
ニコチンパッチなどの禁煙を助けてくれ  
る薬もありますから、医師・薬剤師に  
相談してみてください。

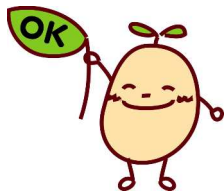


たばこをやめ  
ると太るって聞い  
たから、嫌だな  
あ。

禁煙すると、胃や腸の働きが正常に戻り、消化・吸収  
が良くなります。また味覚も戻るため、食べ物が美味  
しく感じられ、つい食べ過ぎてしまうのです。平均し  
て2～3kg体重が増えますが、健康になっ  
ている証拠！ただし、口寂しさを紛らわすため  
の間食に注意し、禁煙が軌道に乗ってきたら  
運動をはじめてみてはいかがでしょうか？



<何回失敗してもいい！>  
「禁煙に失敗してしまった」という方もあきらめないでください。禁煙  
は、自転車の練習と同じ。1回で成功できる人なんてほんのわずか。誰もが  
何度も転びながら、成功へと近づいていきます。そもそも「禁煙しよう！」  
と決意した人は、禁煙成功の素質十分！何度でも挑戦してください。



\*\* その他お気軽にお問い合わせください。