

健康・介護教室を  
オンラインで受講！

禁煙  
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！  
タバコの害を改めて理解しましょう！

# 喫煙が招く、健康被害と問題点

あなたと周りの人の健康のために

無 料

インターネットの  
接続費用は  
自己負担と  
なります。



## 講 座 の ポ イ ン ト

### ◆ 身体に悪い事は分かっているけど、たばこをやめられないあなたへ

“タバコは身体に悪い” そのことを知らない人はいないでしょう。

タバコの害は、喫煙者だけの問題ではありません。あなたのタバコが周りの人に煙を吸わせている受動喫煙も社会の大きな問題です。禁煙を成功させるのために禁煙外来や禁煙補助剤などを積極的に活用して、禁煙を成功させましょう！

【講師プロフィール】 村松弘康氏 (医師 日本禁煙学会理事)

中央内科クリニック院長 武蔵野大学客員教授 慈恵医大講師

幼少期に病気をした体験から医師を志す。呼吸器内科医として、タバコにより人生を奪われた多くの患者さんやご家族の悲しみと接してきた経験から、現在は臨床医としてだけでなく、タバコの害の啓発や禁煙指導に力を入れている。

## ■「禁煙」コース オンライン型 カリキュラム

項目	内容
導入（健康経営と喫煙対策）	<ul style="list-style-type: none"> <li>●本講演のポイント、講師の自己紹介</li> <li>●企業の健康経営と喫煙対策</li> <li>●オリンピックと喫煙対策</li> </ul>
喫煙・受動喫煙が招く健康被害	<ul style="list-style-type: none"> <li>●喫煙が及ぼす健康被害               <ul style="list-style-type: none"> <li>・がん、脳卒中、虚血性心疾患、動脈硬化、大動脈瘤</li> <li>・慢性閉塞性肺疾患（COPD）、2型糖尿病、歯周病など</li> </ul> </li> <li>●受動喫煙の有害性</li> <li>●新型コロナと喫煙</li> <li>●加熱式タバコの害</li> </ul>
タバコの社会的な問題点	<ul style="list-style-type: none"> <li>●タバコによる環境破壊</li> <li>●タバコと児童労働・緑タバコ病</li> <li>●SDGs とのかかわり</li> </ul>
ニコチンの依存性と禁煙外来	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ニコチンの依存性、離脱症状とは</li> <li>●禁煙外来の実際</li> <li>●精神的・心理的依存と新たな治療法</li> </ul>

応募要項

[申込対象]  
被保険者及び被扶養者（当健保の保険証をお持ちの方）

オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。

[申込方法]  
WEB申込フォーム  
<https://forms.office.com/r/6AETxgi58n>  
(右のQRコードから申請可能です)

お申し込み後、教材一式（視聴用ID・パスワード）  
をご自宅へお送りいたします。

[申込・問合せ]  
イノアック健康保険組合  
〒450-0003  
愛知県名古屋市中村区名駅南2丁目13番4号  
TEL：052-855-2550 内線：6290  
E-mail: [kenpo@inoac.co.jp](mailto:kenpo@inoac.co.jp)



【令和6年度】オンライン介護・健康教室 WEB 申込フォーム

※データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額な通信料がかかることがあります。  
視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。

### 【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。