Medically

11月18日は
世界COPDデーです

気づかないうちに進行する
肺の病気、ご存じですか？





「最近少しの運動で息切れする・・・」
「咳や痰が長引く・・・」
そんな症状はありませんか？

それ、単なる「加齢」のせいではないかもしれません。
喫煙が主な原因となるCOPDの初期サインの可能性があります。

11月の啓発期間を機に、
ご自身の肺の健康と向き合ってみませんか？

厚生労働省の情報サイトでも注意喚起されています！

◆COPDは『たばこ煙を主とする有害物質を長期に吸入曝露することなどにより生ずる肺疾患』であり、（中略）喫煙はCOPDのリスクの9割を占めるとされています。

◆この病気の恐ろしいところは、初期は無症状でゆっくりと進行し、息切れなどを自覚するころには、病気がかなり進行していることが多く、しかも元通りには治らないという点です。



*出典：厚生労働省
e-ヘルスネット「喫煙と呼吸器疾患」
スマート・ライフ・プロジェクト「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」

禁煙するのに、遅すぎることはありません！

健康のためには、たばこを吸わないことが最も望ましいのですが、長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。思い立った今が、いちばんのやめどきです。

*出典：厚生労働省 e-ヘルスネット「禁煙の効果」

11月の啓発月間、
禁煙をスタートするなら
まさに「今」です！

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！

Medically
禁煙外来プログラム
禁煙成功率
87.3%
(2024年度参加者実績)



スマホ1台で
参加可能です

申込期間
～ 2027年3月30日(火)
※初回診察は2027年3月31日(水)までにお受けください。

参加費用
通常60,500円(税込)の禁煙プログラムが ▶ **自己負担０円！**

参加対象
兵庫県運輸業健康保険組合にご所属の加入者

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。

ダウンロードはこちら

ユーザー登録の際に必要な健保識別番号 280226