

世界禁煙デー

2026.5月31日(日) **START!**



可愛く見えても、中身はニコチン。

今年の世界禁煙デーのテーマは「魅力の正体を暴く」。形を変え近づく魅力的な「誘い方」に惑わされず、変わらないニコチンの「正体」を正しく見極めることから始めましょう。

※ニコチンは強い身体依存を形成し、喫煙を継続させることで、心拍数や血圧の上昇、さらには脳卒中や心血管疾患のリスクを高めます。



プロと一緒に攻略しませんか？

「オンライン禁煙プログラム」 参加者募集中！

詳しくは裏面へ ▶▶

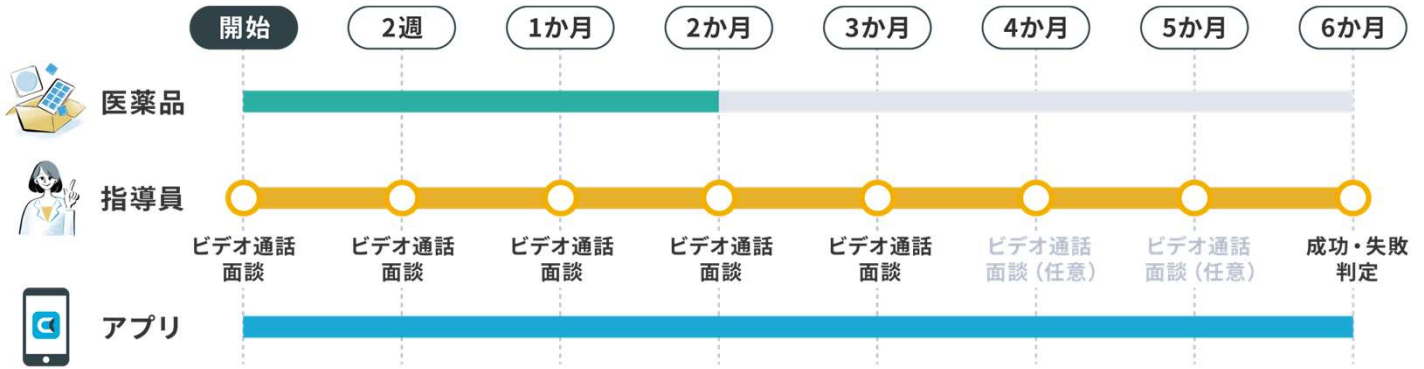
ascure 卒煙アプリとは？

ascure 卒煙アプリは、**医師が開発した卒煙支援アプリ**です。日々の記録や学習コンテンツ、利用状況に応じた情報提供を通じて、卒煙に向けた取り組みを日常生活の中で続けやすくします。

指導員ってどんな人？

ascure 卒煙の指導員は、**医療資格を持ち、禁煙支援研修を受けた専門スタッフ**です。同じ指導員が6か月間サポート。オンライン面談で喫煙の背景や考え方を整理し、自分では気付きにくい「無意識の習慣や考え方」を無理なく見直します。

プログラムのスケジュール



プログラム参加費用

税込59,400円のところ、

¥0 自己負担なし
無料!

プログラム申込

参加方法

トランスコスモス健康保険組合宛に申込みください

Email : trans_kenpo@transcosmos.com

件名は「卒煙プログラムの申込み」
本文は①氏名（フルネーム）
②健康保険の記号・番号
を必ず明記してください。

ご参加の条件



アプリを利用できる方

- ・動作環境については、アプリダウンロードの画面で要件をご確認ください。
- ・PCまたはタブレットはご利用できません。
- ・お使いの機種や端末によって、アプリがご利用できない可能性がございます。



禁煙を希望する方

- ※ 以下の方のご参加はご遠慮ください
- ・3か月以上禁煙している方
 - ・減煙希望の方
 - ・新型たばこの継続利用を希望される方



トランス・コスモス健康保険組合にご加入の被保険者の方

【注意事項】
・既往歴によっては、参加者の健康を守るため、医薬品をお渡しできない場合がございます。
・上記以外でも、うつ病の既往歴やその他治療中の病気がある方は、主治医の許可が出ない場合は参加をお断りする可能性がございます。

申込み期限と上限人数

2026年6月30日(火)まで

先着30名!

お問い合わせはこちら

ascure (アスキュア) 卒煙サポートチーム

- ・ Email : ascure@cureapp.jp
- ・ TEL : 050-3066-5944
- ・ 受付時間 : 月～金曜日 10時～17時
(土日祝日・その他サービス提供者が指定する休日を除く)
- ・ FAQサイト : <https://cureapp.zendesk.com/hc/ja>