

トランスクスモス健康保険組合 主催

健康セミナーのご案内

視聴
無料

第1回

セミナーテーマ

“やめたい”のに
“やめれない人”必見！

禁煙

タバコを吸う人も、吸わない人も
この機会に改めてタバコについて
考えてみませんか？

トランスクスモス社員の皆様に、
より健康に過ごしてもらうために
健康保険組合から健康セミナー動画を
ご用意しました。

視聴期間

2022年

12/19(月)～1/27(金)

2023年

プログラム内容

喫煙の何が
そんなに悪いのか?
タバコへの知識を深める

- 受動喫煙について
- 禁煙について 他

vol. 01

スケジュールに
あわせて視聴できる♪



視聴方法

以下のURL、QRから
アクセスしてご視聴
いただけます。

[https://www.kenkoujin.jp/shidou/
webinar/1002835.html](https://www.kenkoujin.jp/shidou/webinar/1002835.html)



その疲れ
喫煙が原因かも!?
喫煙と食生活

- 喫煙により
失われる栄養素 他

vol. 02

業務委託先：株式会社あまの創健
TEL. 03-5472-0776