

健康かすや21特製 貯禁煙箱

健康かすや21とは

粕屋町民の皆様が健康でいきいきと暮らせるよう、健康増進を目標としたプロジェクトです。平成16年から始まり、地域住民の方々を中心に取組まれています。現在、食や運動、甘味飲料や禁煙について啓発を行っています。チームの参加者は随時募集中ですので、興味がある方は粕屋町役場健康づくり課までお問い合わせ下さい。

のりしろ

貯禁煙箱



年 月 日
禁煙スタート!

目標額

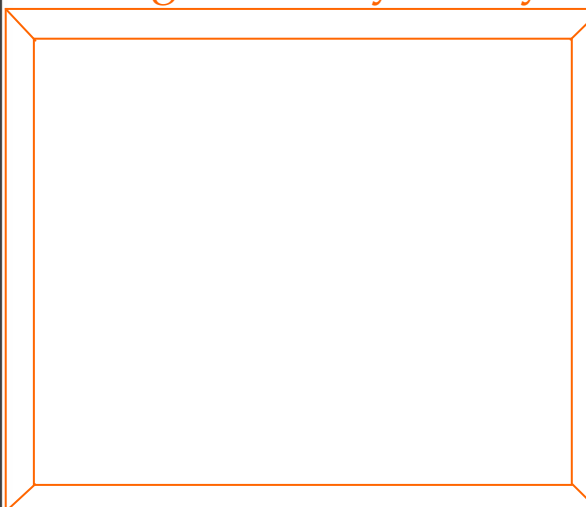
円

誓いのことば

禁煙

貯  箱

Message from my family



貯禁煙箱の使い方

毎日タバコを買ったつもりで、そのタバコ代を貯金箱へ入れていきます。日々行うことで、禁煙もできてお金も貯まるという優れものです。

- ①紙を切り取る前に、〔禁煙開始日〕と〔目標額〕を決めましょう。下記の〔タバコとコスト〕を参考にして下さい。次に、禁煙される方は目標を達成出来るよう、〔誓いのことば〕に禁煙宣言しましょう!
- ②「Message from my family」にご家族や友人・恋人から、これから頑張れるよう一言書いてもらって下さい。
- ③貯禁煙箱の外枠を切り取って下さい。お金を入れるキリトリのところはカッターなどで切り取って下さい。
- ④貯禁煙箱を組み立てて、完成です。

さあ、これから意思を強くもって、禁煙しましょう!!!

禁煙の
メリット

タバコをやめたら、色んなメリットがあります。

- ①肌が綺麗になる。
- ②のどのイガイガがなくなる。
- ③痰が出なくなる。
- ④嫌な臭いがなくなる。
- ⑤喫煙所を探さなくて済む。
- ⑥体力が戻る。
- ⑦寝起き・寝つきが良くなる。
- ⑧タバコ代が浮く。
- ⑨味覚・嗅覚が良くなる。
- ⑩周囲へのタバコの煙を気にしなくて済む。
- ⑪心筋梗塞など病気のリスクが減る。

などなど、

タバコは百害あって一利なし!!!
です。

(禁煙後の症状には、個人差があります)

タバコとコスト

禁煙した年数	貯禁煙箱に入っているお金
半年	72,000円 思いっきり趣味を楽しむ
1年	約14万円 家電を買い替える
2年	約29万円 家族で沖縄旅行
3年	約43万円 家族で北海道旅行
4年	約58万円 家族でハワイ旅行
...	あなたの健康 ... プライスレス☆

1日1箱400円で計算

お問い合わせ・健康かすや21参加ご希望の方:
粕屋町役場 健康づくり課 健康推進係(健康センター内)
092-938-2311(内線525・526)