ナブテスコグループ健康保険組合
秋の卒煙プログラムお知らせ

詳しくは裏面へ ▶▶

アプリ登録時に必要な
招待コードはこちらから
829584

アプリのダウンロード・
プログラムの詳細は
こちらから！

ascure 卒煙

参加費無料！

「いまさら遅い」は間違い！
身体の変化はたった20分後からスタート

＼ 禁煙すると、身体はすぐに変わり始める。／

20分後
血圧・心拍数が
正常値へ近づく

12時間後
血液中の一酸化炭素が
低下し酸素状態が改善

2週間～3ヶ月後
循環機能・肺機能
改善

1年後
・肺機能の低下にブレーキ
・HDL(善玉)コレステロール
の増加

※身体の変化には個人差があります ※1.2

健診で気になる3つにも、禁煙。

血圧
血管への負担を減らす
血管の緊張がゆるみ、
血圧が下がりやすい状態へ。
将来の心疾患リスクも低下。
※1.2.3

血液
**血液・脂質環境の
改善につながる**
血液がサラサラになり、
善玉コレステロール（HDL）
が増えることで、動脈硬化や
脂質異常の改善をサポート。
※4.5

肺機能
呼吸機能の低下を防ぐ
肺の炎症が改善し、
息切れや咳などの症状が
軽くなることも。
将来のCOPDリスク低減にも。
※6

次の健診に向けて、今から禁煙 を始めませんか？

専用アプリ ◆ 医薬品 ◆ 専門家のサポート
一人で頑張らなくて大丈夫。あなたの禁煙をサポートします。

今が変われるチャンス！

あなたの禁煙、全力応援！
お気軽にご相談ください。

(※1) 日本循環器学会 他, 禁煙ガイドライン（2010年改訂版）. 2010.
(※2) World Health Organization. Health benefits of smoking cessation. Q&A, 2020.
(※3) Polychronidou G, et al., Tob Induc Dis. 2024;22:08.
(※4) 厚生労働省. 一酸化炭素. e-ヘルスネット.
(※5) Gepner AD, et al., J Am Coll Cardiol. 2011;57(2):158-164.
(※6) Anthonisen NR, et al., JAMA. 1994;272(19):1497-1505.

ascure 卒煙



※画像はイメージです。

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！

プログラム参加方法

アプリを取得して
初回面談を予約！

アプリのダウンロード・プログラムの詳細はこちらから▶

アプリ登録時に必要な招待コード ▶▶ 829584

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
・禁煙する意思が無いにも関わらず、強制的にプログラムに参加させられている方

健康保険組合の被保険者

【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11月30日(月)まで

先着50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

ナブテスコグループ健康保険組合
ntsgr-kenpo@nabtesco.com