

5.31は世界禁煙デー

今だから言える、
やめられた理由！

ANA健康管理センター / 乗員健康管理センター

～生の声をお届け～



卒煙成功者の“生の声”お届けします！

呼吸が楽になるし、胃腸の調子も良くなります。
口臭も気にならなくなり、良い事づくめです！



OSC空港サポート室
空港マネジメント部
沢坂さん
喫煙本数：30本/日
喫煙年数：30年
禁煙歴：12年

- **きっかけ**
タバコの値上げ=家計の圧迫と考えやめようと思った
- **方法**
自力での禁煙に失敗した経験あり禁煙外来を選択
- **禁煙のポイント**
禁煙=太るイメージがあり、先に運動を始めた
運動習慣が身についたことを実感後、スタート
吸いたいと思ったときのタバコの代用品はフリスク！
禁煙外来で『喫煙は依存ではなく習慣』と
説明を受けたことも思い出していた。
- **よかったこと**
イライラを落ち着けるためのタバコと思っていたが、
やめてみるとイライラがそもそもなくなった。

喫煙のリスク『自分は大丈夫』はない。
特別と思わず、自分の健康は自分で守りましょう！



整備センター
業務推進部
佐藤さん
喫煙本数：23本/日
喫煙年数：18年
禁煙歴：10年

- **きっかけ**
家族から「健康でいてほしい、長生きしてほしい」と
健康を願う言葉をかけられ決意した
- **方法**
自力での禁煙ではやめきれなかった経験があったため、
健保のプログラムを利用を選択
- **禁煙のポイント**
禁煙中のタバコのすすめには「吸うのやめたら？」と
反対に禁煙をすすめていた。
500円玉貯金で禁煙による節約を可視化した。
- **健保について**
せっきく収めている健康保険料なので、
利用できるサービスは利用した方が良いと思う。

健康管理センターにも卒煙経験者がいます！

- **きっかけ**：喫煙していた近親者が亡くなり死を身近に感じ、家族のためにまだまだと奮起した
- **方法**：自分の誕生日を禁煙開始日とし、自力で達成！
- **ポイント**：ガムを常備して口さみしさを乗り越えた
- **よかったこと**：個人の感覚としては1.5~2倍、ご飯やお酒のおいしさをより感じるようになった
何より、家族のために長生きできていると感じられているのが一番よかった

家族のためにやめましょう！

健康管理センター
兼乗員健康管理センター
神原さん
喫煙本数：20本/日
喫煙年数：20年
禁煙歴：10年



禁煙や受動喫煙防止への取り組みの推進に向け、2024年度に喫煙経験のある皆さんへ卒煙成功体験記を募集しました。
たくさんの方にご協力をいただき、今回のインタビューが形になりました。ご協力、本当にありがとうございました。
インタビューのお時間をいただいた方には、卒煙証書をお渡しさせていただきました！



卒煙窓口でサポートします！



卒煙応援し隊！

当てはまるものはありませんか？

- ✓ やめられるなら本当は禁煙したい
- ✓ 自分、家族のために健康でいたい
- ✓ 喫煙場所を探すのが大変、面倒くさい
- ✓ 吸う本数を減らしたい
- ✓ たばこ代が高いと感じる
- ✓ 今更禁煙してもと思っている

役立つ情報はこちらからも入手できます！

- 禁煙治療に保険が使える医療機関
- 日本禁煙学会が開設している相談無料の電話相談室
- ファイザー株式会社禁煙したい人を今すぐサポート「すぐ禁煙.JP」



その1 全日空健保サポート



禁煙非常口キャンペーン



オンライン卒煙サポートプログラム



費用全額健保負担
← 詳細は健保HPでご確認ください！

その2 ANA 健管サポート

- 卒煙窓口で保健看護職のサポート
- 卒煙応援e-learning配信(5/30)
- 相談窓口連絡先



ANA 健康管理センター

TEL : 03-6700-5350

(平日09:30-12:00/13:00-17:30)

MAIL : ana_kenkan_yoyaku@ana.co.jp

< 件名 > 卒煙相談希望

< 本文 > 氏名 / 社員番号 / 所属

運航乗務員限定！ 卒煙サポートガイド

- 航空法に基づく注意点のまとめ -



01

開始時の産業医面談(対面)

産業医からニコチンパッチや
禁煙ガムの使用方法や注意点に
ついて説明があります。

※禁煙外来で処方を受けた場合は、
まずその旨をご報告ください。

02

乗務前の副作用のご報告

勤務のない日に、ニコチンパッチや
禁煙ガムを使用し、副作用の有無を
乗員健管へご報告ください。

⚠ ご注意ください

内服薬(チャンピックス)は、
航空法上、認められていません。

03

健診で申告

定期健康診断・航空身体検査の
問診票で使用している旨を記載
してください。

04

異変があればすぐに！

副作用がみられた場合には、
直ちに使用を中止し、
健管へご連絡をお願いします。

ANA 乗員健康管理センター

TEL : 03-6700-5330

(平日09:30-12:00/13:00-17:30)

MAIL : pilot-kenkan-tyo@ana.co.jp

<件名> 卒煙相談希望

<本文> 氏名/社員番号

