

【禁煙チャレンジャー向けセミナー】約 30 分

<内容>

- ・喫煙を取りまく環境の変化
- ・タバコ会社の戦略
- ・受動喫煙、能動喫煙の影響
- ・ニコチン依存症とは
- ・喫煙のメリットと禁煙のメリット
- ・やめたいと思った時の対処法
- ・禁煙のやり方

<セミナーURL>

<https://youtu.be/wqxqIGtx3rl>

【禁煙をサポートする方向けセミナー】約 30 分

<内容>

- ・喫煙を取りまく環境の変化
- ・組織の喫煙対策
- ・受動喫煙、能動喫煙の影響
 - ・ニコチン依存症とは
- ・喫煙のメリットと禁煙のメリット
- ・ニコチン離脱症状の対処法
- ・サポーターの役割

<セミナーURL>

<https://youtu.be/P0uXxzN-teE>