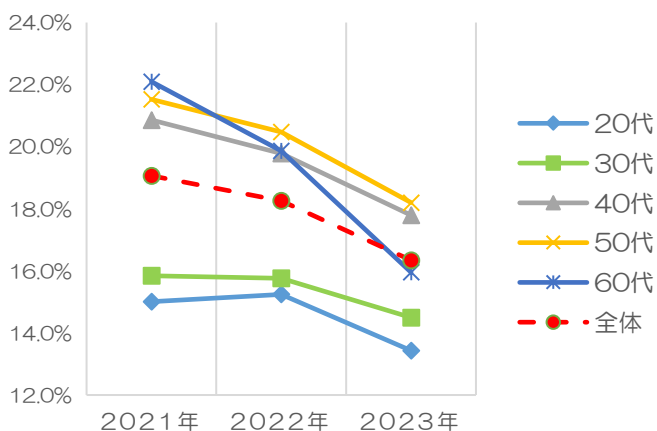


日本人が命を落とす2大要因は、『喫煙』と『高血圧』 『喫煙』は病気の原因の中で予防することのできる最大の原因！

喫煙は、多くのがんをはじめ、循環器疾患（脳卒中・虚血性心疾患など）、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病、歯周病など多くの病気に共通したリスク因子です。また、受動喫煙により、国内で年間約1万5千人が死亡しており、たばこを吸わない人への影響も深刻です。[受動喫煙 - 他人の喫煙の影響 | e-ヘルスネット（厚生労働省）](#)

大塚製薬健康保険組合（社員） 質問票「喫煙者」の年代別割合



25年前には、日本の喫煙率は50%以上でしたが、徐々に喫煙者の割合は減少し、2023年度の調査では25.4%です。年代別では、40代以上の喫煙者割合が多く、若い世代の喫煙率が低くなっています。大塚グループの皆様の喫煙率は、2023年度は16.3%と減少が続いており、年代別では全国と同様の傾向です。自身で予防できる最大の病気の原因である『喫煙』を『禁煙』に。今からでも考えてみませんか。

たばこに関するクイズに挑戦！

問題

タバコを吸う人の吐き出す呼吸には、大量の有害物質が含まれますが、吐き出す呼吸が、周りの人や物に影響がなくなるにはどのくらいの時間がかかるのでしょうか？

回答選択肢

- A：5分以内
- B：15分～30分
- C：30分～45分



《解説》喫煙後 30～45 分間は息から有害物質が吐き出されることが報告されている！喫煙によって服や髪、家具などに付着・残留した有害物質を吸入してしまうため、ある企業では喫煙後 45 分はエレベーター使用禁止とのルールが存在。《正解》C：30 分～45 分

禁煙に遅すぎることはありません！健保組合は、禁煙にトライする皆様をサポートします。
今月開催中（8月1日～31日）です。まずは、短期間の禁煙を体験してみてください！