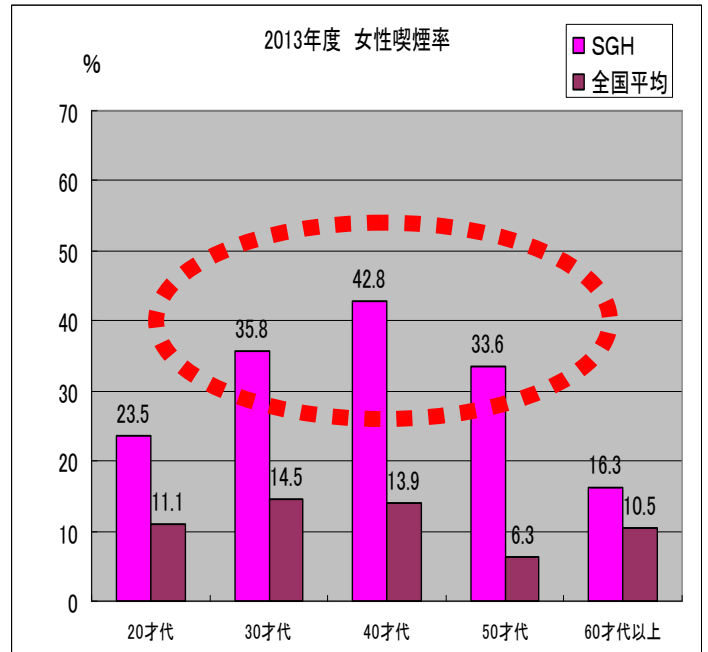
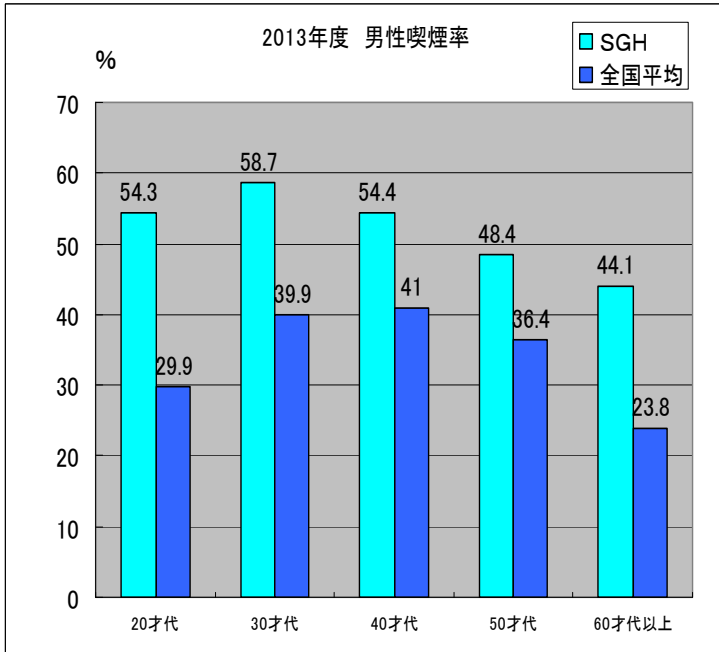


4月度 衛生対策 **禁煙すると、イイコトがたくさんあります**

2012年度に実施したSG禁煙キャンペーンでは、10人に1人が参加し、そのうちの10人に1人が禁煙を達成し、半年後も約半数が禁煙を継続していました。2013年度の喫煙率は、**51.2%**となり、7年前より**15.7%**減少しています。

当グループの問題点は全国に比べて女性の喫煙率が高いことです。



◆禁煙すると、イイコトがたくさんあります◆

- ①自分の健康のためになる
- ②家族の健康のためになる
- ③お客様のためになる
- ④タバコ代が浮いて、お金が溜まる(1日2箱の場合、1年間で約30万円！)
- ⑤食べ物がおいしく感じる
- ⑥よく眠れるようになる
- ⑦長年続いた咳が止まる
- ⑧病気になるリスクが減る
- ⑨タバコの不始末による火事が防げる。



禁煙相談は、お気軽に健保の保健師へ

京都:0120-81-6570 東京:0120-81-3433

(吸い続けることで脳卒中のリスクは4倍、心筋梗塞のリスクは1.25倍に！)

◆知っていますか？脳梗塞の重要なサイン◆

- ①体の片側の麻痺
- ②顔の左右 どちらかがゆがむ
- ③ろれつが回らない、言葉がでにくい

上記①②③の症状が、突然1つでも現れたら、急いで救急車を呼んでください！  
～喫煙に加え、過重労働をつづけると、病気のリスクを増大させます～

