

わかりやすいSGたばこクイズ

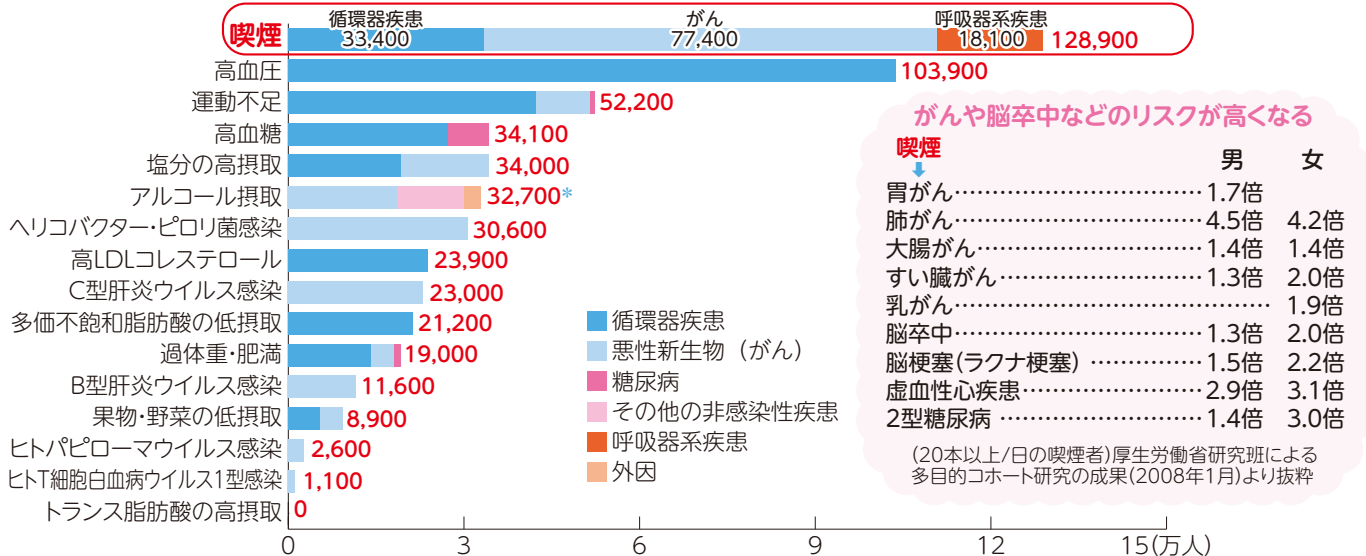
第1問 世の中には、健康に悪いものはたくさんありますが、一番悪いのは？

運動不足？
飲みすぎ？
食べすぎ？

答え 喫煙(たばこ)
日本人の疾病死亡原因で最も多いのが「喫煙」です。

日本人の疾患死亡に影響する因子

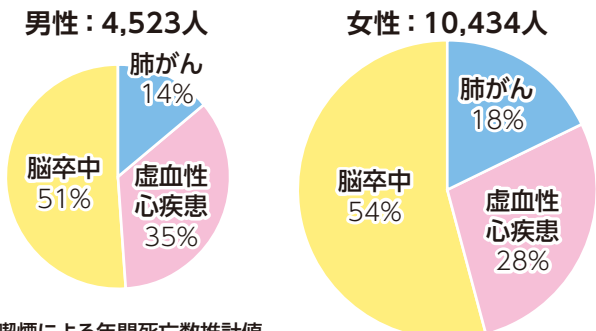
喫煙の害 わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数



*アルコール摂取は、循環器疾患死亡2,000人、糖尿病死亡100人の予防効果が推計値として報告されているが、図には含めていない。

第2問 他人のたばこの煙も、体に悪い？

答え はい。
日本人は、他人のたばこの煙(受動喫煙)が原因で、年間1万5千人が亡くなっています。



受動喫煙による年間死亡数推計値

肺がん2,484人、虚血性心疾患4,459人、脳卒中8,014人、乳幼児突然死症候群73人 合計で約1万5千人

注目

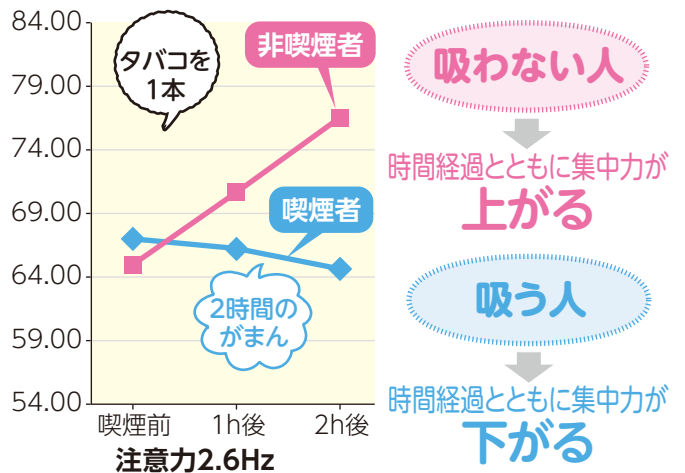
たばこを吸い終わっても、45分は口から有害物質を吐き出しています。



周囲に悪影響を及ぼさないためには、45分は、職場や自宅に戻らず、屋外で深呼吸を!

第3問 たばこを吸うと、集中力があがる？

答え いいえ。
たばこを吸うと、時間とともに集中力が下がります。集中力が下がると、仕事での事故にもつながります。



図のように、たばこを1本吸うと、時間とともに集中力がどんどん下がります。逆に、たばこを吸わないと、集中力があがります。



禁煙に関するご相談は、健保 保健師へ フリーダイヤル 0120-81-3433(平日8時半~17時)