

2019年

5月度衛生対策

SGホールディングスグループ健康保険組合

喫煙後45分ルールは、 「職場」の「マナー」です

5月31日は、世界禁煙デーです。
吸う人も、吸わない人も、たばこについて学んでみましょう。

<受動喫煙の影響>

①他人のタバコの煙で、年間1万5千人が亡くなっています。
(死因1位:脳卒中、2位心疾患、3位:肺がん)

②たばこを吸い終わっても、45分間は、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、
喫煙後45分間は、
お客様先や、職場・自宅に
戻らずに、屋外で深呼吸を！

45分(は戻らない)ルール



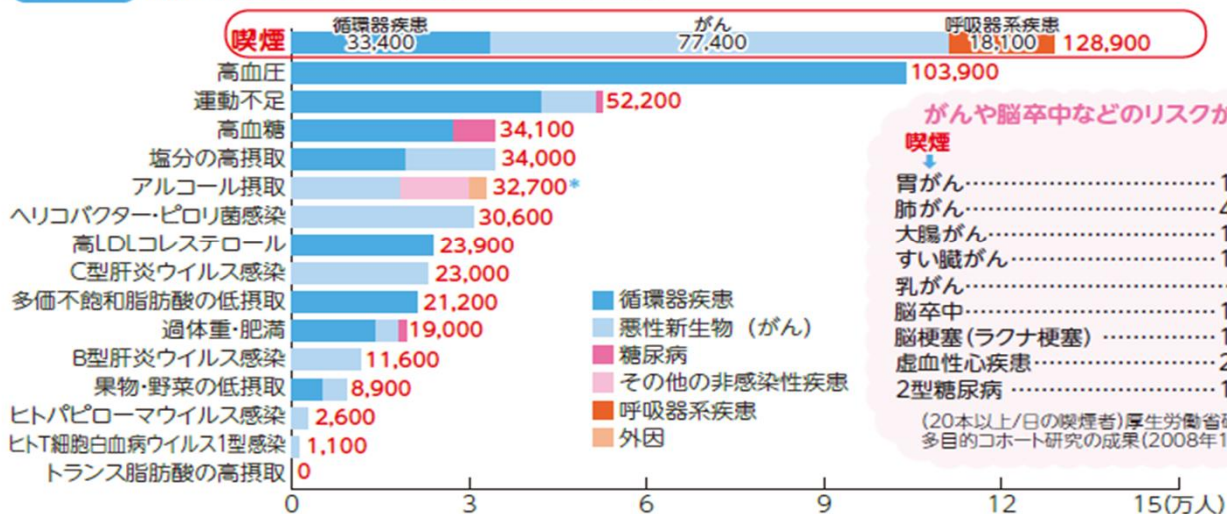
<たばこを吸う本人への影響>

病気死亡に影響を及ぼす第1位が「たばこ」。その多くは「がん」で死亡します。

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

出典:厚生労働省



がんや脳卒中などのリスクが高くなる

喫煙	男	女
胃がん	1.7倍	
肺がん	4.5倍	4.2倍
大腸がん	1.4倍	1.4倍
すい臓がん	1.3倍	2.0倍
乳がん		1.9倍
脳卒中	1.3倍	2.0倍
脳梗塞(ラクナ梗塞)	1.5倍	2.2倍
虚血性心疾患	2.9倍	3.1倍
2型糖尿病	1.4倍	3.0倍

(20本以上/日の喫煙者)厚生労働省研究班による多目的コホート研究の成果(2008年1月)より抜粋

*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。



思い立ったら、禁煙を！

禁煙のご相談は、健康保険組合 0120-81-3433まで