

2022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

受動喫煙の防止

～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、口や髪、衣服などから有害物質を吐き出しています。



～健保からのお願い～
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



< あなただけでなく、家族と友人の健康を損ないます >

WHO タバコを止めるべき 100 以上の理由 より抜粋

- ・世界で毎年 100 万人以上が受動喫煙で死亡しています。
- ・受動喫煙はタバコを吸わない人々の肺がんリスクを増やします。
- ・紙巻きタバコ使用は火災と焼死の主要な原因です。
- ・電子タバコを使用すると、周囲の人々にニコチンや有害化学物質へのばく露をもたらします。
- ・受動喫煙は肺結核発病リスクを増やします。
- ・受動喫煙はⅡ型糖尿病リスクを増やします



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

