

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、タバコについて考えてみましょう。

<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タバコを吸い終わっても、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は、
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**が必要です！

吸ったら45分は戻らないルール
(厳守したら、実際仕事になりませんよね?)



<タバコは、がんになるだけではありません>

がんの他、脳卒中や心筋梗塞などの循環器の病気、
COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器の病気、
糖尿病・妊娠の異常(早産、低出生体重児、死産、乳児死亡など)
・歯周病など、さまざまな病気の原因にもなっています。



<タバコの重要事項(WHO) ※>

※公益社団法人日本WHO協会HP より抜粋

- ①タバコは、使用者の**最大半数**を死に至らしめます。
- ②タバコによって、**毎年 800 万人以上の人びと**が死亡しています。
- ③世界 13 億人の喫煙者の約 80 % 以上は、低・中所得国の人々です。
- ④世界の喫煙率は、22.3 % (男性36.7 %、女性7.8 %) です (2020年度)。



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