

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。

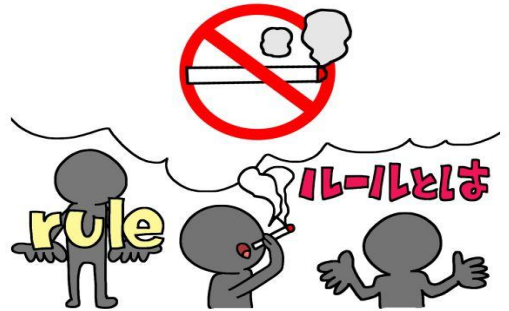
<受動喫煙の影響>

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) ※厚生労働省HPより

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。

※国立がんセンターHPより



～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

※業務中の喫煙については社内ルールに従ってください

<タバコは、肺も老化させます >

タバコを吸い続けると、肺がんだけでなく、COPD(慢性閉そく性肺疾患)などの肺の病気や実年齢より早く肺が老化し、若くても呼吸をするのが苦しくなる可能性が大きくなります。

ハードな仕事やスポーツもできなくなるかも。。

電子たばこや加熱式たばこでも同じです。

肺年齢測定会のお知らせ

SG健保では、肺年齢測定会を受け付けています

目的 禁煙推進 対象 喫煙者限定 費用 無料

内容 肺年齢測定・禁煙相談(健保保健師が現地へ伺って対応)

最少催行人数 10人以上

申し込み・お問い合わせ 健保東京健康推進室山本まで

フリーダイヤル0120-81-3433

※営業所・事業所で喫煙者を10人以上集めて、ご連絡ください。

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

