

卒煙キャンペーン

応援団



vol.

6



健康保険組合では、今年度から被保険者が禁煙外来などを利用した場合、補助金を支給する制度をはじめています。11月30日までに『卒煙キャンペーン』に応募された方全員とそのサポーターに、卒煙応援ガム(ボトルガム)を進呈しています。是非この機会に卒煙にチャレンジしてください。

卒煙のメリット

健康編

卒煙してからわずか20分であなたの身体は健康になっていきます！

卒煙開始後	効果
20分	血圧が正常に下がり始め、脈拍が正常になる
8時間	血圧の一酸化炭素濃度が正常になる。血液の酸素濃度が正常に上がる。
24時間	心臓病のリスクが減る。
48時間	味覚や嗅覚が回復しはじめる。
72時間	体内からニコチンが検出されなくなり、呼吸が楽になる。
2～3週間	循環器機能・肝機能が改善し、歩くのが楽になる。
1～9ヶ月	肺機能が改善し、咳や疲れやすさ、息切れが改善する。
1年	心臓病のリスクが喫煙者の半分以下に下がる。
5年	肺がん死亡するリスクが半減する
10年	口腔がん・喉頭がん・食道がん・膀胱がん・腎臓がん・膵臓がんなどの発生率が大幅に下がる。



アメリカ肺がん協会 (The American Lung Association)™ New York Times, American Cancer Society. Researched by N.Janehunt™ より抜粋

他にもこんなメリットがあります



卒煙は美容にも効果あり

たばこを吸い続けていると、活性酸素の作用でコラーゲンの産生が抑えられたり、血行が悪くなったりして、お肌に悪影響が生じます。卒煙することで肌の老化やシワ・そばかすの発生、薄毛を抑えることが出来ます。

作業効率がアップ

たばこを吸うと、集中力が高まるというのは誤解です。喫煙 15 分後の作業効率を比較すると、吸わないの方が効率が上がっていることがわかります。



まわりの人の健康のために



たばこの煙の中には、発がん物質やニコチンなど 200 種類の有害物質が含まれており、これらの成分の多くは、主流煙より副流煙のほうが多いことがわかっています。ご家族の健康のためにも、卒煙して受動喫煙を減らし、明るい生活を守りましょう。

渡辺パイプ株式会社 総務人事ユニット
渡辺パイプ健康保険組合