

フライムテック 健康だより



**5月31日は、
世界禁煙デー。**

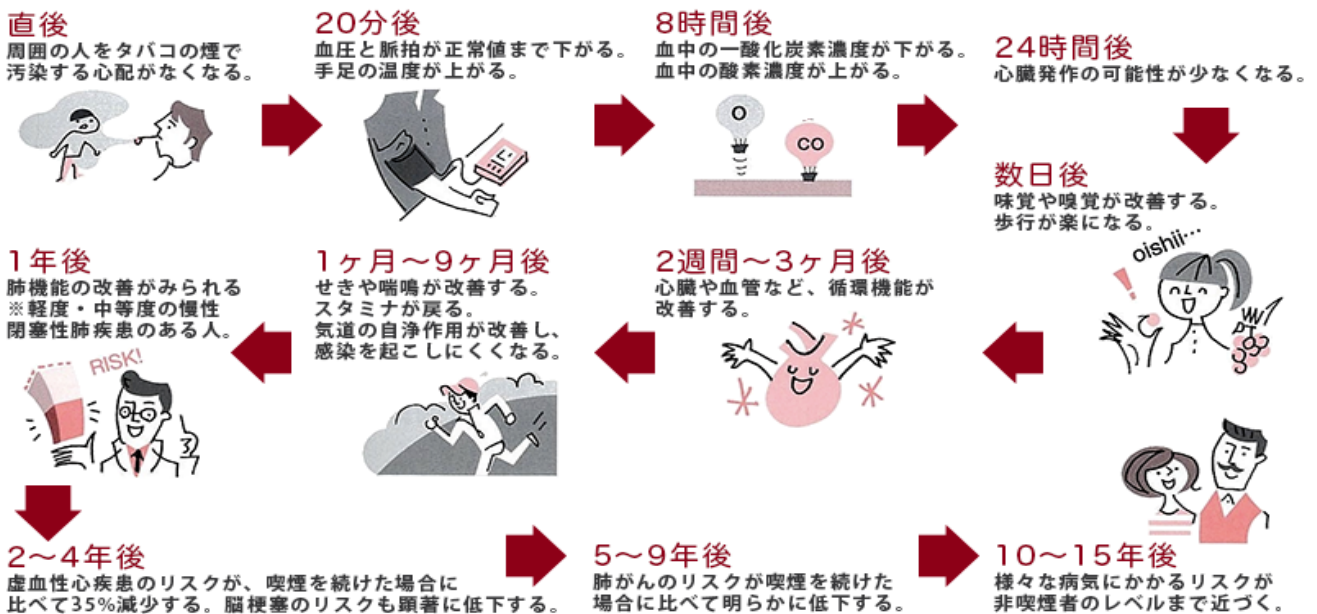
禁煙週間 5月31日～6月6日

世界の人々と一緒に禁煙を始めよう。

厚生労働省では、毎年5月31日の「世界禁煙デー」から6月6日までの1週間を「禁煙週間」と定めています。これを機会に、たばこの煙が健康に及ぼす影響について考え、禁煙に取り組んでみませんか？

タバコ1本で寿命は20分縮む！！

長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません！また禁煙は病気の有無を問わず健康改善効果が期待できるので、病気を持った方が禁煙することも大切です。もちろん禁煙による健康改善は若いうちに禁煙するほど効果がありますが、30歳までに禁煙すれば、元々喫煙しなかった人と同様の余命が期待できることや、50歳で禁煙しても6年長くなることがわかっています。



禁煙による身体への影響 引用:厚生労働省 HP

禁煙成功のコツ★

- ① 禁煙開始日を設定しよう
- ② 吸いたい気持ちの対処法を見つけよう
- ③ 無意識タバコに注意
- ④ 禁煙外来やお薬を利用しよう
- ⑤ 治療用アプリを使ってみよう

望まない受動喫煙をなくそう！

タバコの有害物質は主流煙(喫煙者が吸い込む煙)よりも副流煙(タバコから立ち昇る煙)に多く含まれています。受動喫煙をなくすための取り組みは、マナーではなくルールです。

屋内は原則禁煙、歩きタバコはしない、吸う人も吸わない人もみんなが気持ちよく過ごせる環境を作っていきましょう。

