

「禁煙」と「受動喫煙の防止」で がんを防ぐ



たばこはがんの最大の原因



厚生労働省「最新たばこ情報」の統計情報(2020年12月更新)によると、現在習慣的に喫煙している人の割合は16.7%。男女別では男性27.1%、女性7.6%となっており、がんになった人のうち、男性で30%、女性で5%はたばこが原因だと考えられています。がんを予防するためには、禁煙が最も効果的です。禁煙することで、生涯、がんになる確率を3分の2まで下げられる可能性があると言われています。

受動喫煙は非喫煙者への健康被害も



たばこの健康被害は、喫煙者だけの問題ではありません。喫煙者の吐く煙や、たばこから立ち上がる「副流煙」には高い濃度の発がん物質が含まれており、たばこを吸わない非喫煙者でも、その煙を吸わされる受動喫煙(セカンドHANDSモーク)によって、がんのリスクが高まります。受動喫煙を受けている人が肺がんになるリスクは、受けていない人の1.3倍とされています。さらに、部屋の壁や衣類、髪の毛などに付着したたばこの有害成分にさらされる三次喫煙(サードHANDSモーク)も問題視されています。自分だけでなく、周りにいる家族や同僚のがんを防ぐためにも禁煙を始めましょう。

たばこは新型コロナウイルス感染症重症化の最大リスク



喫煙者が新型コロナウイルスに感染すると、人工呼吸器の装着あるいは死亡するリスクが、非喫煙者の3倍以上になると言われており、高齢・糖尿病や高血圧などの基礎疾患と比較しても重症化率が高いことがわかってきました。また、たばこを吸うときに何度も口元に手を近づけることや、喫煙場所が三密(「密閉」「密集」「密接」)になっていることで、さらにリスクが高くなります。新型コロナウイルス感染症の重症化予防のためにも、すみやかな禁煙が不可欠です。

禁煙には“禁煙サポート制度”をご利用ください!



当健保組合では、禁煙に挑戦しやすいように被保険者・被扶養者を対象に『禁煙サポート制度(補助金制度)』を実施しています。「禁煙外来コース」と「禁煙補助剤コース」のいずれかのコースを選択できます。

事前に「禁煙サポート制度利用申込書」と「禁煙チャレンジ宣誓書」を健康保険組合へ提出してください。

禁煙に成功された方には、25,000円(税込)を上限に実費の補助をします。

さらに1年以上禁煙継続中の場合は、記念品(20,000円相当の商品券)を進呈します。

詳しくはこちらから

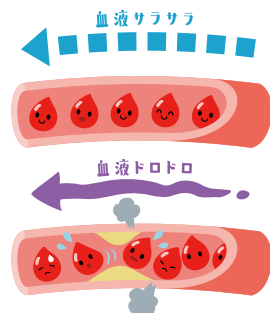
伊藤ハム健康保険組合ホームページ 禁煙サポート制度 ▶



食から始める疾病予防

血液サラサラで 動脈硬化の 進行を防ぐ

あなたの血液はサラサラですか? 食べ過ぎ、飲み過ぎ、喫煙、運動不足、ストレス…。思い当たるものが多い方は、血液ドロドロの可能性あります。血液ドロドロとは、脂質異常症と言われる中性脂肪や悪玉(LDL)コレステロールが多い状態のことで、血液の流れが悪くなります。放置すると血管壁が傷ついて動脈硬化が進行し、血管を詰まらせる血栓ができやすくなるため、脳梗塞や心筋梗塞の発症リスクが高まります。この状態を改善するためには、血液をサラサラにする食べ物や飲み物を積極的に摂る必要があります。



詳しくは
WEBで ▶

