

おろしまち保健室だより Vol. 12

令和2年3月号

卒煙しましょう！

いよいよ今年、日本でオリンピックが開催されます。

国際オリンピック委員会（IOC）と世界保健機関（WHO）は2010年に「タバコのない五輪」の推進で合意しており、日本も受動喫煙防止を目指す改正健康増進法が今年4月から全面施行され、多くの施設で原則屋内禁煙となります。

喫煙しているとガンや循環器疾患、呼吸器疾患などの多くの病気に関連することはご存じのことと思いますが、愛煙家の方からは「今さらやめても」とか「自分は関係ない」などという声が聞かれます。また、電子タバコにしたから大丈夫という方も。しかし、電子タバコが原因とみられる肺疾患が米国で話題となったり、今のところ電子タバコは病気や死亡リスクとの関係がまだ分からないのが現状で、紙巻タバコから電子タバコにしたから安心とは言えません。また、今話題の受動喫煙の問題！！喫煙者の周りの大切な人たちを病気に引き込んでしまうのは悲しい事です。タバコを吸っているあなた。禁煙はいつから始めても遅いことはありません。



あなたとあなたの大切な人のために、タバコを卒業しませんか？

毎日1箱500円のタバコを1本あたり5分かけて吸う
今年はうるう年です
年間183,000円、25日間以上
タバコのために使っていることとなります

【今後のおろしまち保健室】3日間とも13:30~17:00

3月19日（木） 卸町会館3階 第三会議室にて
5月21日（木） 卸町会館3階 第三会議室にて
7月16日（木） 卸町会館3階 第三会議室にて

仙台卸商健康保険組合：984-0015 宮城県仙台市若林区卸町2-9-5 Tel：022-235-5896

おろしまち保健室（保健師）：hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp