

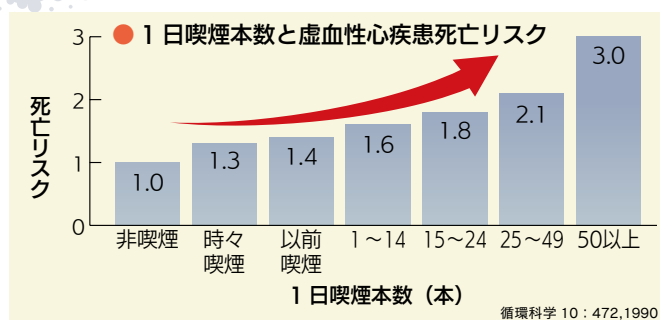
たばこを吸っている人の割合は なんと **39.5%**!



健康スコアリングレポートでは
5段階評価の「1」でした

**その煙と服についた有害物質が
あなたと周囲の人のがん・心臓病・
脳卒中のリスクを高めます**

喫煙本数が増えるほど心筋梗塞で死亡する危険度が高くなります



たばこには、血管収縮作用と発がん性のあるニコチン、発がん物質を含むタールなど、200種類以上の有害物質が含まれています。また、たばこを吸うと、一酸化炭素が体内に取り込まれます。一酸化炭素は赤血球にあるヘモグロビン（全身に酸素を運ぶ働きをする）と結合しやすく、体内組織の酸素欠乏により動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中などの循環器疾患を招きます。

心筋梗塞で死亡するリスクは、1日25～49本吸う人は吸わない人に比べ2.1倍になり、本数と死亡リスクは比例します。

「サードHANDSモーク」(三次喫煙) もこわい!

服や壁、家具などに付いた有害物質は長期間揮発することがわかっています。「家では吸わない」「ベランダで吸っている」といっても、サードHANDSモークは防げません。1日も早い禁煙をおすすめします。

1st	一次喫煙	喫煙者自身がたばこの煙を吸い込むこと
2st	二次喫煙	たばこの煙を周囲の人が吸われること（受動喫煙）
3st	三次喫煙	目の前で吸わなくても、服や髪、壁やカーテンなどに付着した有害物質を吸い込んでしまうこと

この状態を放っておけません！ 日通健保はまずは **5ポイント減** を目指して取り組みます

**2023年度までの
到達目標**

「**肥満**」肥満の人の割合を **5ポイント減** (45.4% ➡ 40.4%)
「**喫煙**」習慣的に喫煙する人の割合を **5ポイント減** (39.5% ➡ 34.5%)

**具体的には
こんな対策を
行います**

- 事業主と協働して特定保健指導を100%実施
- 特別指定事業所対策と重症者対策の強化
- 栄養・食事教室の拡充、啓発事業の強化
- 禁煙キャンペーン・禁煙プログラム、啓発事業の強化 など

**肥満とたばこにサヨナラするためには、他人まかせではなく、
ご自分で生活習慣を変えるしかありません。健康になろうとする方を日通健保は応援していきます。**