

みなさん！5月31日は「世界禁煙デー」です

静岡県農業団体健康保険組合

「世界禁煙デー」は、1987年に世界保健機関（WHO）によって制定された禁煙を推進するための記念日です。この機会に職場やご家庭でたばこと健康について考えてみましょう。また、たばこを吸う人は禁煙をはじめめるスタートラインです。まず1日、たばこを控えることに挑戦しましょう！

ご存知ですか？ “加熱式たばこ” のこと

「加熱式たばこ※」は“無煙で有害性を90%低減” と言われてはいますが、本当に大丈夫なのでしょうか。

※ 「加熱式たばこ」は、アイコスやブルームテック等たばこの葉を燃焼せずに加熱してニコチンなどを含む蒸気を吸引するたばこです。

○ 加熱式たばこでは、健康リスクが軽減されません！

“有害性90%低減”は、たばこペーパーに含まれる4000種類の化学物質のうち、国際公衆衛生機関が優先する9種類だけの低減率です。加熱式たばこはタール成分の発生が抑えられていますが、ホルムアルデヒドなどの発がん性物質など有害物質は含まれているため、安全だと支持するデータは今のところありません。また紙巻きたばこと同様、ニコチンを含んでいるため、加熱式たばこに切り替えても心疾患を引き起こすリスクなど健康への影響は軽減されません。

○ においや煙が少なくても、周囲に影響（受動喫煙）があります！

加熱式たばこにより、タバコを吸わない約40%の人が、気分不快、目の不快感、のどの痛みなどの症状を感じているという調査結果※があります。においが少なく目に見えにくい蒸気で、無意識に受動喫煙の害を与えています。※へるすあつぷ21 2018.10 参照

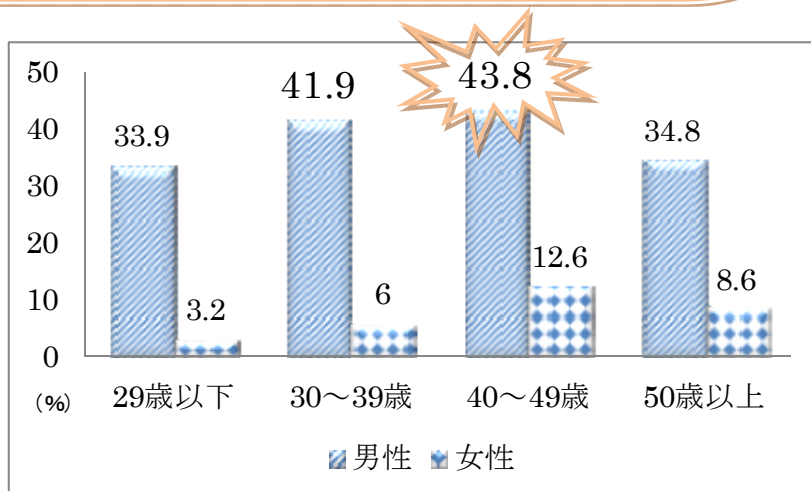
思い切って禁煙
してみましょう



農団健保の喫煙状況

平成29年度の喫煙率を年齢別にみると、男女とも40歳代が最も高く、また男性は30歳代も喫煙率が高い状況です。

30～40歳代の働き盛り、子育て世代のみなさん！ご自分とご家族のために、禁煙にチャレンジしましょう。



問合せ先：保健事業部

☎ 054-282-1416