

朝礼用原稿 5月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」のご案内です。

毎年5月31日は、世界保健機関（WHO）が定める「世界禁煙デー」で、厚生労働省では、5月31日～6月6日を「禁煙週間」と定めて、普及啓発を行っています。喫煙は、最大最悪の動脈硬化危険因子であり、全てのがんの約3割は、タバコが原因とされています。特に男性では、肺がんによる死亡率が吸わない人の4.5倍という報告もあります。

大震災後、放射線の話がよく取り上げられますが、放射線は1,000ミリシーベルトを一度に被ばくすると発がんリスクが1.6倍に増加します。喫煙はそれと同程度の発がんリスクを伴うとされています。放射線は自然界にもともと存在しており、人間は呼吸や食事などの日常生活で年間2.4ミリシーベルト被ばくしていますが、人体への影響は、およそ100ミリシーベルト以上になると、放射線量が増すごとにがんで亡くなる危険が高まります。1,000ミリシーベルトは、100ミリシーベルトの10倍の値で、喫煙がそれと同じリスクを伴うということは、恐ろしいことです。

当組合では、禁煙支援事業として、ニコチンガムやニコチンパッチの購入費用補助事業の「チャレンジ！禁煙」や、通信教育形式の禁煙支援ツールである「禁煙パック」と「らくらく禁煙コンテスト」の申し込みとりまとめを行っています。是非、ご活用下さい。

ご自分や家族のために、この機会に禁煙に取り組まれてはいかがでしょうか？