

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」と「禁煙支援事業」のご案内です。

【タバコの煙にご用心！】

タバコの煙には、多量の有害物質が含まれています。現在、中国からの大気汚染物質である「PM2.5（ピーえむ・にーてんど）」が問題になっていますが、PM2.5とは、空気に含まれている、直径が千分の2.5ミリ未満のとても小さな粒子のことです。とても小さいので、肺の中の奥まで入り込み、肺がんや気管支喘息、心臓病などを引き起こすことがあります。日本でも、工場などから多少排出されていますが、それ以上に、タバコの煙にはたくさんのPM2.5が含まれています。中国の北京市内の大気汚染がひどい時には、PM2.5の空気中濃度は、 $700\mu\text{g}/\text{m}^3$ （700マイクログラムパーリっぽうメートル）に達していましたが、実は、日本の喫煙可能な居酒屋の空気中のPM2.5濃度も同じくらいなのです。日本でPM2.5から身を守るためには、タバコの煙を吸わないことが最も重要です。タバコの煙を吸うと、インフルエンザなどの、呼吸器感染症にもかかりやすくなります。タバコを吸っている人も吸っていない人も、ご自身や周りの大切な方のために、できる限り、タバコの煙を吸わないように気をつけましょう！

【禁煙支援事業】

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、タバコが原因と言われています。また、タバコを吸っていると8年から10年寿命が縮むという研究結果もあります。

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と電話による禁煙支援を行う「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」の申し込みと取りまとめを行っています。ぜひ、ご利用ください。詳細は、健保組合ホームページをご覧ください。

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？