たばこの害について

年々下がってはいるものの、ヤマトグループ社員の喫煙率はまだまだ高いです

こんなに上がる病気のリスク

【本人】
がんをはじめ、**脳卒中**や**虚血性心疾患**などの循環器疾患、**慢性閉塞性肺疾患（COPD）**や結核などの呼吸器疾患、**2型糖尿病**、歯周病など、**多くの病気のリスクを上げます。**

【周りの人】
自分が吸わない人でも、**煙りを吸う＝受動喫煙によって、がんや虚血性心疾患等のリスクが発生**します。

肺がんのリスクは **1.28倍**

虚血性心疾患のリスクは **1.3倍**

脳卒中のリスクは **1.24倍**

本人も、周りの人にも、体を大事にするためには
やっぱり禁煙がイチバン！

Check!

最近では「タバコくさい」と思わせるだけで、健康被害が生じるとされています（三次喫煙、サードハンドスモークと呼ばれる）。自分では気を付けているつもりでも、不十分かも･･･

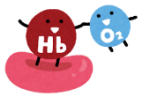
数時間でも効果あり!?　禁煙の効果

✓禁煙は**たった20分、8時間でも身体にポジティブな影響**があらわれます。
✓「きっかけがあればやめたい」と思ってる方、これを機にまずは**１日から禁煙を**始めてみませんか!?

直後
周囲の人をタバコの煙で汚染する心配がなくなる。

20分後
血圧と脈拍が正常値まで下がる。
手足の温度が上がる。

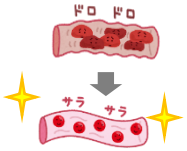
8時間後
血中の一酸化炭素濃度が下がる。
血中の酸素濃度が上がる。



24時間後
心臓発作の可能性が少なくなる。

数日後
味覚や嗅覚が改善する。
歩行が楽になる。

2週間～3ヶ月後
心臓や血管など、循環機能が改善する。



5/31の「世界禁煙デー」イベントにご参加いただきありがとうございました。
いただいたお声を今後の施策に活かしていきます。