

5月31日は  
世界  
禁煙デー

禁煙

# ケンポトピックス

H  
24 6月  
NO.195

## それでもあなたは吸い続けますか!?

タバコを吸っていると肺がん・喉頭がん・膀胱がん・子宮頸がん・動脈硬化が原因の心臓の病気や脳卒中・糖尿病・メタリックシンドローム・胃潰瘍・不妊などのリスクが高くなります。

また手術後の経過に悪影響を及ぼすことも明らかであるため、喫煙者は手術を受けることが出来ません。

さらに吸っているあなただけでなく、受動喫煙によりあなたの家族や同僚の健康にも害を与えます。吸っているときの一時の安らぎは、逆に言い換えると吸えなくてイライラする時間を長く感じているということですね。体に悪いから軽いタバコ(1ミリ)にしますか?本数を減らしますか?

**いえいえ、この際タバコ(ニコチン)にしばらくは生活から抜け出ませんか?**

1ミリの軽いタバコ  
にかえました

いえいえ

さらに体がニコチンを吸収しようとするので害は同じかそれ以上です。それどころか余計にタバコをやめられなくなってしまいます。

全員タバコを  
吸うので分煙  
していません

いえいえ

タバコを吸わない人が入室するかもしれません。今後法の規制も厳しくなっていくことが予想されます。完全分煙しましょう。

大規模な工事をしなくても分煙は可能です!  
**神奈中ハイヤー茅ヶ崎営業所**



休憩所の一角をホームセンターで購入したビニールシートで仕切った手作りの喫煙場所。

少ない費用で構築でき、換気扇により外への空気の流れができていますので、これだけでも効果はあるんです。

## 健康診断を受けましょう!!

生活習慣を見直し、健康を維持しよう!!  
～大切なのは健康寿命～

病気を未然に防ぐには、自分の体の変化を知ることが一番大事です! たかが健康診断と思わず、必ず定期的に健診を受け、自分の健康状態をチェックしましょう。

また、6月下旬から10月末までは『特定健康診査』の受診期間です。対象となる40歳以上の被扶養者様に受診券をお配りいたします。必ず、期限内に健診を受けてください。

なお、特定健康診査は国から健保組合に義務付けられた健診です。健診費用は全額健康保険組合が負担いたします。

『健診結果票』の見方は

健康ニュース掲載!  
《ほけんし☆なう。》

検査結果票の見方～全体編・詳細編～



ホームページを是非ご覧ください!

小田急グループ健康保険組合  
ホームページアドレス <http://www.ogkenpo.com> をご覧ください