

たばこの害を知り、禁煙の第一歩を!

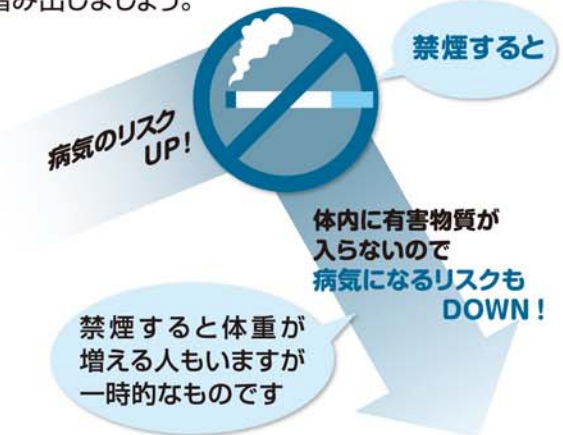
たばこの煙に含まれる有害物質は、動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や脳卒中など命にかかわる病気のほか、様々な病気の引き金になります。まずはたばこの害を知り、禁煙の第一歩を踏み出しましょう。

◆ 禁煙すれば病気になるリスクは減っていく

たばこには危険がいっぱい!

● たばこの煙に含まれる 3 大有害物質

ニコチン	血管の収縮や、血中のコレステロールの増加を招き、動脈硬化を促進させる。
一酸化炭素	血液中のヘモグロビンの酸素運搬能力を低下させ、体の各組織を酸素欠乏にさせる。
タール	数多くの発がん性物質を含む。がんの発生を促進し、その発育を加速させる。



◆ たばこの害は吸わない人にも

たばこの煙は、吸う人の体内に入る「主流煙」と火のついたたばこから立ち上がる「副流煙」があります。各種の有害物質は、主流煙より副流煙のほうが多く、毒性が強いといわれています。

● 副流煙に含まれる有害物質は、主流煙の

ニコチン	2.8倍
タール	3.4倍
一酸化炭素	4.7倍
アンモニア	46倍



禁煙に成功した場合 全額助成します

たばこは、発がん性物質が含まれているため、禁煙することにより健康寿命を延ばすことができます。自分や家族など大切な人のためにもぜひ禁煙外来に挑戦してみませんか。



医療機関で禁煙外来を受診し禁煙に成功した方

対象者	組合員及び被扶養者
提出書類	請求書等は、 こちら からダウンロードできます。 <ul style="list-style-type: none"> ● 禁煙外来助成金請求書 受診日、支払額等を記入してください。 ● 禁煙成功証明書 家族や職場の同僚の方から治療開始から6か月間禁煙が継続していることの証明を受けてください。 ● 領収書及び診療明細書(原本) 医療機関発行の禁煙外来を受診したことが明記されたもの。