

## 「禁煙」のすすめ!!



禁煙は、これらのがんリスクを減らします



肺がん



食道がん



胃がん



口腔がん  
喉頭がん



膀胱がん



子宮頸がん



その他、脳卒中・心臓病・糖尿病などの生活習慣病や呼吸器の病気を予防します

受動喫煙防止のため、屋外や屋内においても周囲の状況に配慮することが健康増進法上、義務付けられています



受動喫煙により  
肺がんリスクは1.3倍!



副流煙は主流煙より多くの有害物質を含みます

### 日鋼健保加入者の喫煙率

#### 【本人】

日鋼健保 33.1%

全国平均 28.6%

#### 【家族】

日鋼健保 8.6%

全国平均 6.4%

### 禁煙外来のメリット

1. 禁断症状が少なく比較的楽にやめられる
2. 禁煙成功率が3~4倍もUP!
3. 健康保険を使うのでお財布にやさしい(治療費は240円/日程度)



2019年健康スコアリングレポートより  
・特定健診：40歳~74歳 ・全国平均：全健康保険組合平均