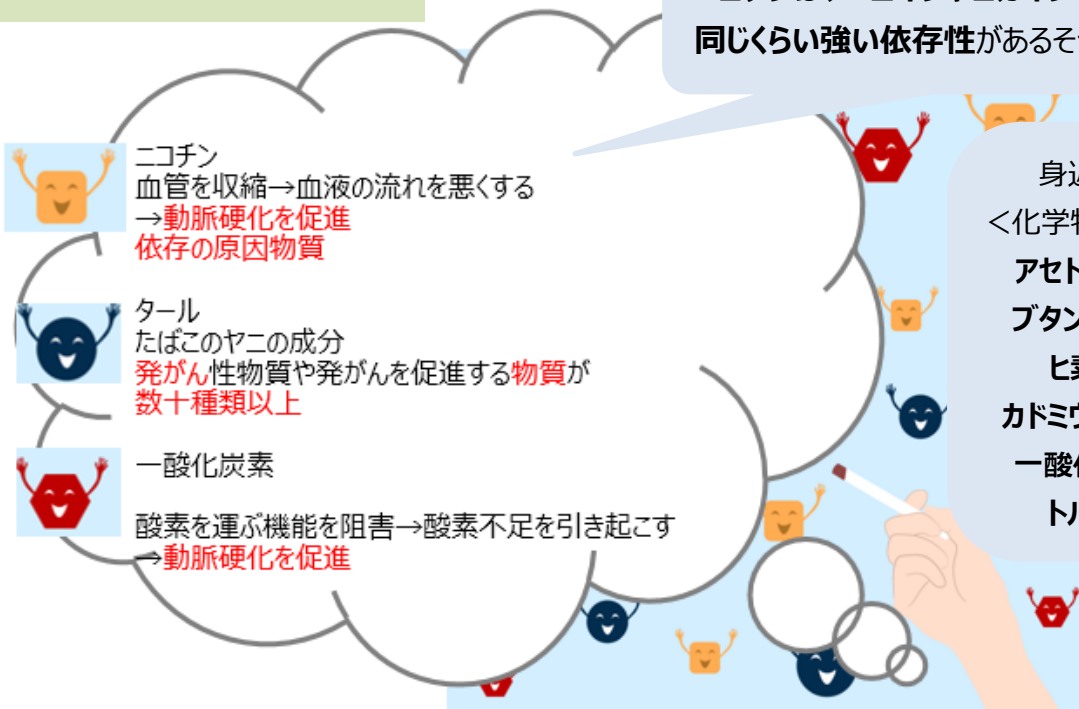


禁煙にチャレンジ!



新たなスタートが多い季節ですね。ボルテックスセイゲンのこのマーク、赤は情熱や血流をあらわしています。血流は酸素を運ぶ体内機能でもあり、**動脈硬化の予防**や**呼吸機能の維持向上**が健康のポイントです。スタートの春です。**禁煙にチャレンジ!**

たばこの3大有害物質



ニコチンは、ヘロインやコカイン（麻薬）と同じくらい強い**依存性**があるそうです。

- 身近なものにととえると…
- <化学物質> <含まれるもの>
 - アセトン … **ペンキ除去剤**
 - ブタン … **ライター用燃料**
 - ヒ素 … **アリ殺虫剤**
 - カドミウム … **カーバッテリー**
 - 一酸化炭素 … **排気ガス**
 - トルエン … **工業溶剤**

喫煙による健康リスク

喫煙により、**病気になりやすく、治りにくく、**なってしまいます

非喫煙者と比較した喫煙者の死亡率(%) ~男



新型タバコ(加熱式タバコ・電子タバコ)

ニコチンを含む電子タバコの販売は、国内では禁止されています

(厚労省配信より抜粋)

販売開始からの年月が浅いため、**長期使用に伴う健康影響は明らかになっていません**。量が少ないとしても、たばこ煙にさらされることについては**安全なレベル**というものがなく、喫煙者と受動喫煙者の健康に悪影響を及ぼす可能性が否定できないと考えられています。

(国立がん研究センター配信より抜粋)

日本では、**加熱式たばこを使用している人も、要件を満たせば保険診療で禁煙治療を受けることができます**。禁煙治療の詳細については、関連情報をご覧ください。

紙巻たばこ VS 加熱式タバコ

加熱式タバコは、紙巻たばこに比べて…

ROUND① **タールの量は約 1/2**

ROUND② **ニコチンは同じかそれ以上！**

ROUND③ **ホルムアルデヒドなどの有害物質もたくさん入っている！**

たばこと腰痛

働く人の多くが悩んでいる『腰痛』。

実は、この腰痛にも、たばこが関係しています。



■たばこを吸う人ほど、椎間板が劣化する。

背骨の骨と骨の間には、衝撃を吸収する「椎間板」があります。

たばこに含まれるニコチンは、血管を収縮させ、血流を悪くしてしまうため、栄養不足となった椎間板はスカスカになったり、外側が裂けて痛みが発生してしまいます。

■たばこは、椎間板を「老化」させる。

さらに、喫煙は体からビタミンCを奪います。ビタミンCから出来る「コラーゲン」も減ってしまうため、椎間板がどんどん老化してしまいます。

禁煙チャレンジ

【禁煙開始日】

令和6年 **5月31日(金)**

世界保健機関 (WHO) が定める

「世界禁煙デー」です。

また、厚生労働省では、5月31日から6月6日は「禁煙週間」と定めています。

詳細は、**社内案内をご確認ください**。
達成報奨、見届け人、返金規定 etc…

【エントリー期間】

令和6年 **5月7日(月)～5月24日(金)**

**スタートの春は禁煙にチャレンジ！
心も身体もよい循環を目指しましょう！**