

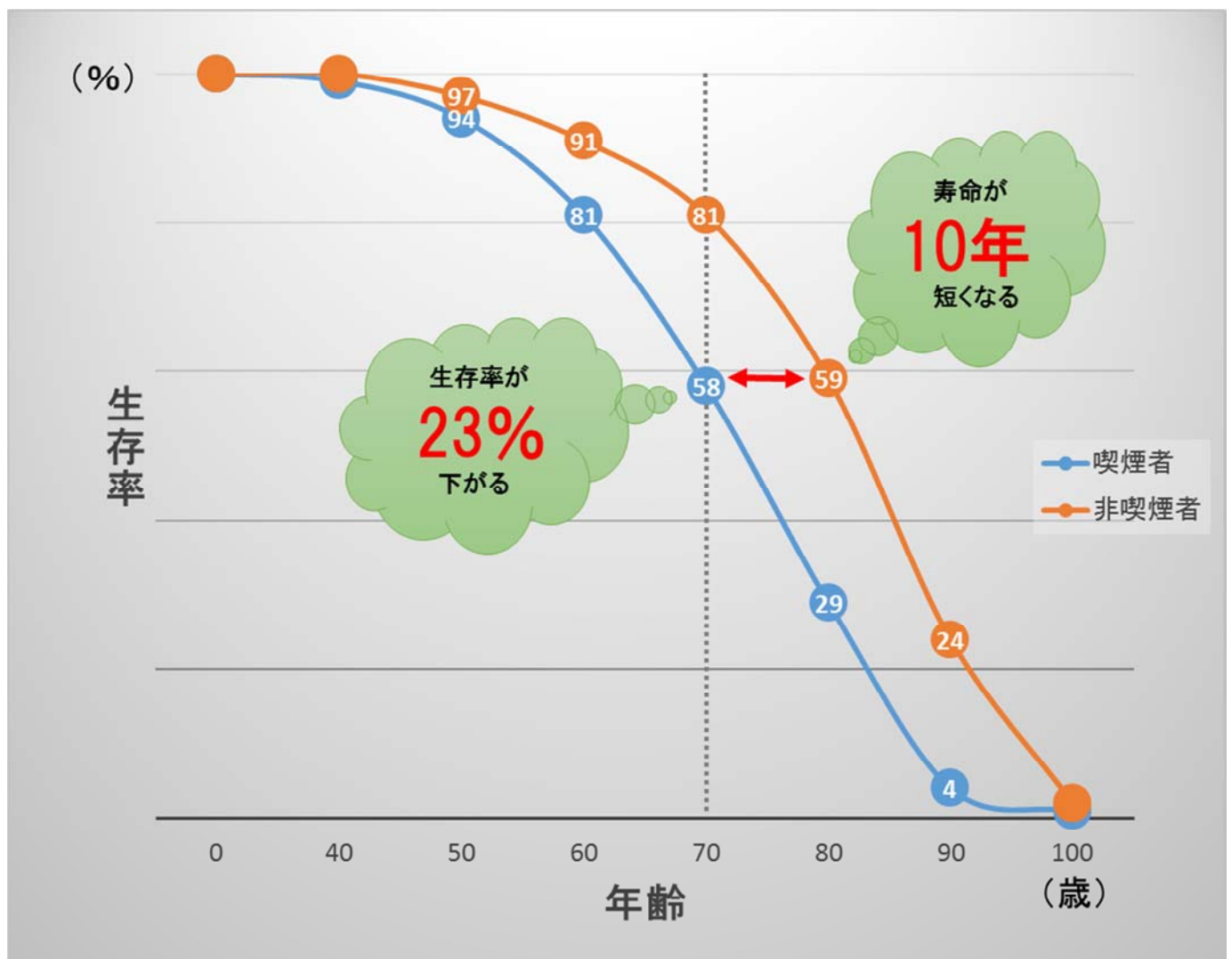


タバコの害と「がん」

今や日本の男性の3人に2人、女性の2人に1人が生涯にがんを発症しています。日本の研究では、がんになった人のうち男性で30%、女性で5%はタバコが原因だと考えられています。また、タバコはがんだけでなく狭心症や心筋梗塞、脳卒中などの循環器の病気や肺疾患などの呼吸器の病気の原因でもあります。タバコの及ぼす害について、改めて見つめ直してみましょう！

ご存知ですか？タバコであなたの寿命は10年も短くなっています！

●喫煙が生存率に与える影響



出典 : Doll, R. et al. : BMJ 328 (7455) : 1519

タバコの煙の中には、4,000種類の化学物質が含まれています。その中に含まれる発がん性物質は60種類にまで及びます。英国の研究では、喫煙を続けることで寿命が10年も短くなり、35歳の方が70歳まで生きている割合は、非喫煙者81%、喫煙者58%という報告があります。

しかし、禁煙すれば短くなった寿命を取り戻せることがわかっています！

※裏面へ続く

「今さら禁煙」でも遅くありません！まだまだ寿命を伸ばせます！

禁煙を
始める
年齢

35歳 → +10年間
40歳 → +9年間
50歳 → +6年間
60歳 → +3年間

寿命

出典：Doll, R. et al. : BMJ 328 (7455) : 1519

「禁煙」が頭をよぎったにもかかわらず、「今さら禁煙しても間に合わない」とあきらめている人はいませんか？
確かに若いときに禁煙を始めたほうが、寿命を延ばすチャンスは高くなります。しかし、たとえ50歳であっても、寿命は6年も延び、60歳でも3年延びるという研究結果が出ております。

タバコ対策の方法は様々です！無理せずできることから始めてみましょう！

禁煙外来へ行く

日本禁煙学会のホームページ(<http://www.jstc.or.jp/>)
または当組合事務局までお問い合わせください

がん検診を
受けてみる

巡回健診(9月まで)、人間ドック、郵送によるがん検診等
詳しくは当組合事務局までお問い合わせください



税理士国保では
無料で受けられる
がん検診もあります！

当組合では、がん予防に関する取組や、健診を受けた方への補助金の支給制度を設けております。がんの知識と対策がまとめられた小冊子や健康啓発のリーフレット等も多数ご用意しております。資料請求も可能ですので、詳しくは当組合事務局までお問い合わせください。



「がん検診のススメ」(小冊子)

作成：関東信越税理士国民健康保険組合
さいたま市大宮区桜木町 4-376-1
TEL:048-631-2211 FAX:048-644-3030



こちらのQRコードをスマートフォンで読み込むと組合HPへアクセスできます。

出典：がん対策推進企業アクション