



ひかり健康保険組合からのお便り

～初夏のけんこう日和 5月31日世界禁煙デー号～

お仕事おつかれさまです。

ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。

今回は、世界保健機関(WHO)制定の世界禁煙デーにちなんだお話と、

疲れのパロメーターのお肌について、お届けいたします。

第30話: 1. 喫煙対策(3) 2. 読むサプリ

1. 喫煙対策(3)

Q1. 新社会人の喫煙に対する印象は？

今日は、世界禁煙デーです。

煙草は、体に悪いとはよく聞くとところで、1本吸うと7分間寿命を縮めるそうです。

そして、今では世界水準で喫煙対策が進んでいます。

では、身近な日本の喫煙の実情はどうでしょうか。少し違った視点をご紹介します。

今春、就職した新社会人の喫煙率は1割にとどまり、

喫煙に対してマイナスの印象をいただいていることが判明した調査がありました。

- 喫煙しない理由: 体に悪い・お金がかかる・髪や服にニオイがつく
- 喫煙する人の印象: ストレスが多い・自分勝手・だらしない
- 禁煙環境が整った企業の印象: キレイでおしゃれ・大手企業・福利厚生が行き届いている

Q2. 煙草をやめたいけれど、イライラして吸いたくなったときは？

今煙草を吸うと、ストレスが解消できたように感じますが、本当はリラックス効果はありません。

喫煙は、百害あって一利無しなのです。

ストレス解消方法として、中高生はこのようなことをしているようです。

- 友達と話したり遊んだりする
- 読書や音楽を聴く
- ボケーっとする

また、スポーツをする人の方がしない人よりもストレスが少ないそうです。

煙草を吸うより、健康的です。ぜひ考えるきっかけにしてみてください。

あなたの健康と未来のために 禁煙宣言

2. 読むサプリ(美肌はつくられる編(3))

Q. 思春期ごろのニキビと大人のニキビは違う？

A. **ほんと。**10代にできるニキビは、過剰な皮脂の分泌が原因。

これに対し、**20代以降にできる大人のニキビは、ホルモンのバランスの崩れやストレス、間違ったスキンケアなどが原因**です。スキンケアは、しすぎてもニキビができてしまいます。

例えば、乳液やクリームを何種類も使ったり重ねて塗ったりすると、スキンケアが毛穴をつまらせ、ニキビを作り出している可能性があります。**洗顔で清潔にするのが基本、そして本当に必要なものだけをチョイスしたシンプルケア**がおすすめです。

シンプルケアで お肌とところにうるおい補給

■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えてinfo@hikarikenpo.or.jp(当組合宛)までお気軽にメールください。

■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839(はい参考、はいサンキュウ)を安心してご利用ください。

■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望はinfo@hikarikenpo.or.jpまでぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>

〒171-0022 東京都豊島区南池袋1-16-15 光センタービル6F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

