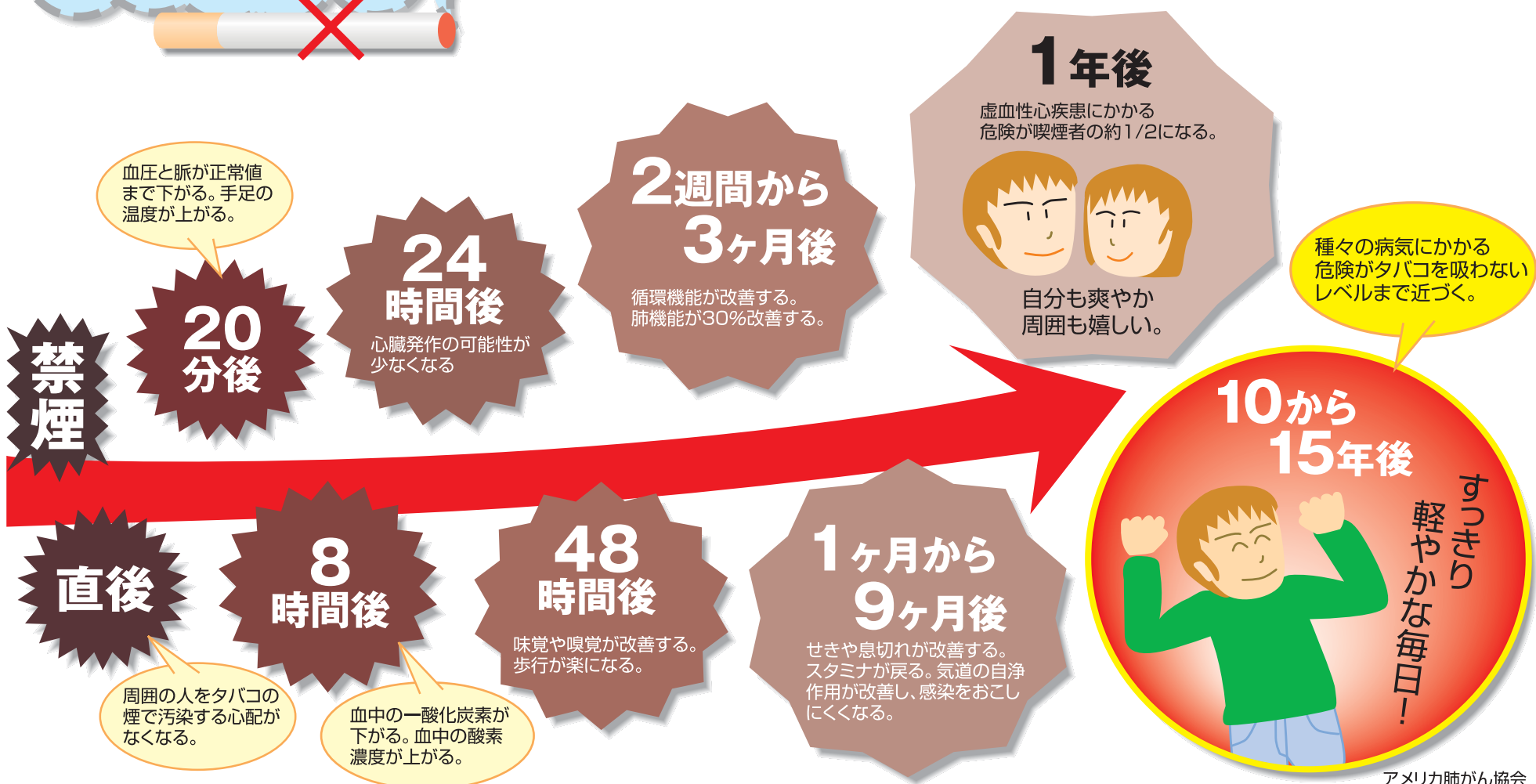
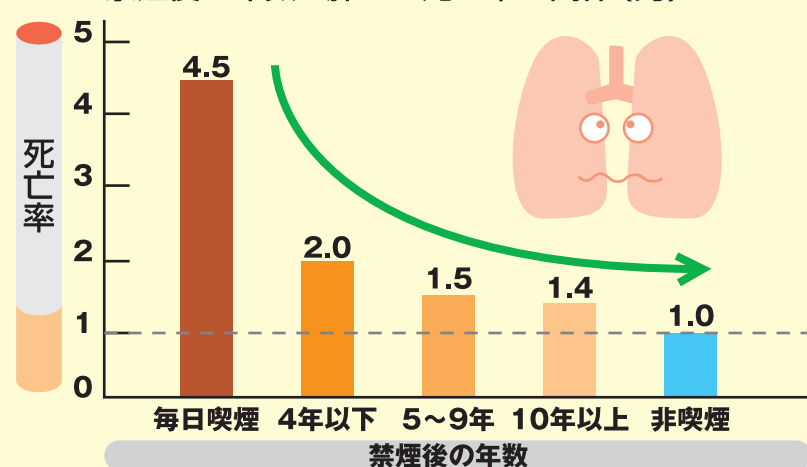


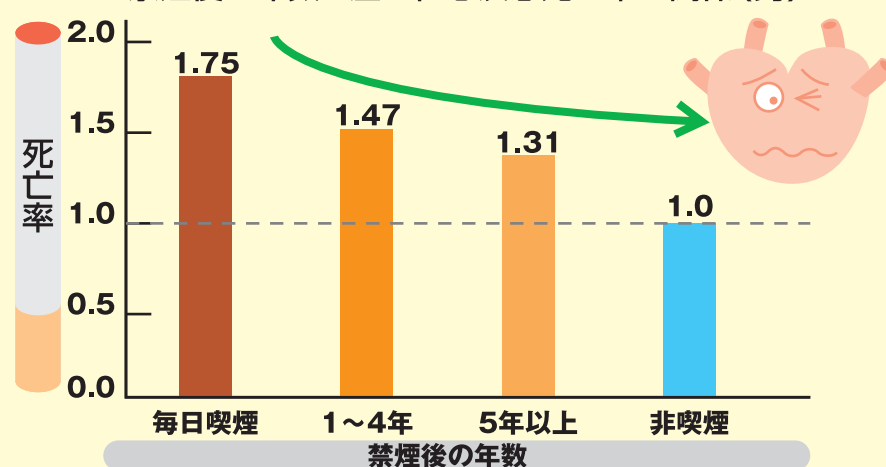
**禁煙****は、いいこと尽くめ!**

禁煙したその日から **肺がん** や **虚血性心疾患** で **死亡** する危険性が徐々に低下していく。

禁煙後の年数と肺がん死亡率の関係(男)



禁煙後の年数と虚血性心疾患死亡率の関係(男)

**禁煙のメリット**

- ★タバコにしばられない人生を送れる
- ★自分の健康を守れる
- ★周囲の健康を守られる(家族・同僚)

- ★禁煙時代を堂々と生きられる
- ★子供の喫煙防止になる
- ★火の不始末の心配がない

- ★タバコ臭がしないか気にしなくてすむ
- ★ヤニで歯・部屋車を汚さない
- ★タバコ代がかからない
- ★地球環境を守る

**禁煙に今更はない!!**

禁煙すると直ちに、その効果が生じてきます。さらに禁煙を長く続けるほど、がんや心疾患などの死亡率が低下し、より大きな効果が期待できるようになります。つまり禁煙は、すべての年齢において、たとえ60歳を越えていても、喫煙関連疾患のリスクを減らす最も効果的な方法です。むしろ、一日も早く禁煙する方が、正解といえます。

**光通信グループ喫煙対策委員会**

TEL 03-5951-9270

**ひかり健康保険組合**TEL 03-5951-7422 <http://www.hikarikenpo.or.jp>