

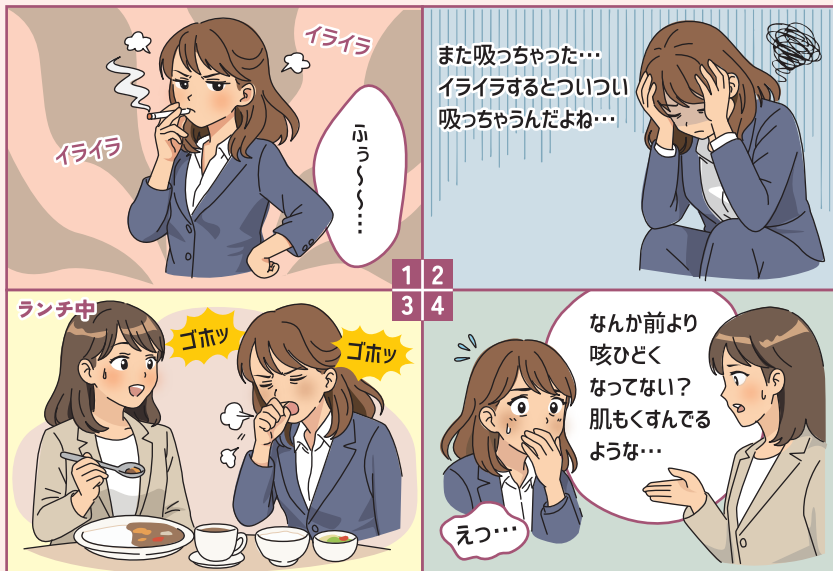
今からでも遅くない!

協会けんぽ神奈川支部からのお知らせ

はじめよう! 禁煙チャレンジ

たばこの害の再確認

たばこの害について、
どれだけ知っていますか?



ほとんどのがんの原因

たばこの煙には、発がん性があるとされる物質が約70種類含まれており、肺がんをはじめ、口腔・咽頭・食道・胃・肝臓・膵臓・膀胱のがんなど、ほとんどのがんに関わっています。

しわ・たるみの原因

喫煙する人はしない人に比べて、肌のしわやたるみが増加するといわれています。

妊娠・出産への影響

早産・低出生体重・胎児発育遅延のほか、生殖能力の低下・子宮外妊娠などを引き起こす可能性も指摘されています。

たとえ長い間たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。
「今さら禁煙したって…」と思わず、チャレンジしましょう!



禁煙成功のコツ



禁煙成功のヒント

- ・ 家族や職場など身近な人に「禁煙宣言」をしておく
- ・ たばこ、ライター、灰皿を捨てる
- ・ 吸いたくなかった時の対処法を知る (飲み物をのむ、ガムを噛むなど)
- ・ 禁煙仲間を見つける
- ・ 禁煙開始1~2週間は禁断症状が出ることをあらかじめ認識し、心の準備をしておく

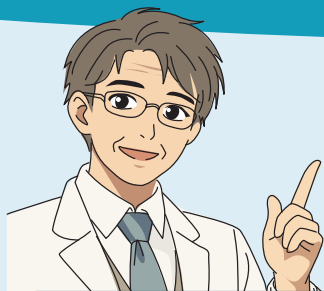
禁煙をサポートするもの

ニコチンパッチやニコチンガムなど、禁煙のイライラを抑える補助薬や、禁煙外来の利用なども、禁煙成功のための一つの手です。

ニコチンは不健康にエネルギーを消費する作用があるため、禁煙すると体重が2~3kgほど増加することがありますが、「本来の体重に戻った」と考えましょう。



パパッと作れておいしい、おまけにヘルシー 時短レシピ動画公開中!



料理はしたいけど、おいしく作れる自信がない…
忙しくても簡単につくれるレシピが知りたい…そんなあなたに!
協会けんぽ神奈川支部では、**かんたん・おいしい・ヘルシー**の三拍子そろった
時短レシピを、動画で紹介しています。ぜひご覧ください!

ニャン太のヘルシー時短レシピシリーズ

レシピ例

豚肉とカット野菜の
塩シドゥブ風スープ



レシピ例

小松菜としめじの
なめだけあえ



ポクがレクチャー
しているにゃん!
この二次元コードから
見てにゃ〜



今日から
出来る♪

ヘルシー時短レシピシリーズ

「きょうの料理」でおなじみの後藤アナウンサーと、人気管理栄養士の藤井先生
との軽快なトークが魅力の動画です!

レシピ例

さば缶とキムチのチゲ風



動画はこちら!



時短レシピは神奈川支部の公式LINEで配信中!

協会けんぽ神奈川支部の公式LINEでは、時短レシピのほかにも
季節の健康情報や、健康保険のご案内などの情報をお届けしています♪
右の二次元コードから、ぜひ友だち登録をお願いします。



お問い合わせ先



全国健康保険協会 神奈川支部
☎045-270-8431(代表)

〒220-8538 横浜市西区みなとみらい4-6-2
みなとみらいグランドセントラルタワー 9階
インターネットより **協会けんぽ** で **検索**
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp>

