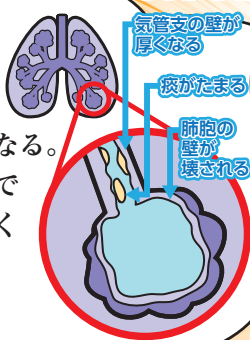


たばこについて考えよう



COPD(慢性閉塞性肺疾患)はたばこを原因とする肺の生活習慣病

気管支に炎症が起きて細くなり、空気が通りにくくなる。肺胞が壊れることで酸素交換ができなくなり、呼吸がしづらくなるよ。



一度壊れた肺は二度と戻らないんだ。重症化すると「陸でおぼれる」といわれるほど強い息切れが起こって、日常的に酸素吸入が必要になるんだよ。



よく知ってるわね…

最大の原因は
たばこなんだよ

ガーン! 怖い!

3

どうしよう…

パパは若い時からたばこをずっと吸っていて、今からじゃ手遅れな気がする…



禁煙はいつ始めても効果がある!!



厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトより抜粋

禁煙してからの経過時間	健康上の好ましい変化
20分後	血圧と脈拍が正常値まで下がる
8時間後	血中一酸化炭素濃度が下がり、酸素濃度が上がる
24時間後	心臓発作の可能性が低下する
2週間~3か月後	心臓や血管など、循環機能が改善する
1か月~9か月後	せきや喘息が改善する。感染を起こしにくくなる
1年後	肺機能の改善がみられる

へー!! やってみることが大事だね

5

よし!!

今からでも、少しずつ禁煙に挑戦してみるよ!



6

協会けんぽの付加健診で肺機能をチェック

付加健診とは、生活習慣病予防健診※に追加できる健診のことで、節目の年齢でより詳細に健康状態を確認することができます。※被保険者が対象の健診です

対象年齢 40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳

詳しくは
コチラ

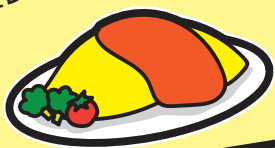


公式

協会けんぽ神奈川支部の LINEをご登録ください!

時短レシピ

忙しいあなたも
今日からできる!
時短レシピを紹介中です!



お役立ち情報
まんさいだね!



登録方法

二次元コードを 読み取る



IDを検索

LINEアプリ内の
ホーム>検索から、
「@kenpo_kanagawa」
または「協会けんぽ神奈川」
と検索してください。

URLから登録

<https://lin.ee/SIHTOiH>

みんなで
登録!



季節の健康情報



今知りたい
健康情報をお届け

月2回 配信

定期的に配信
しています!
臨時号の
配信も♪



お問い合わせ先



全国健康保険協会 神奈川支部
協会けんぽ

〒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

TEL:045-270-8431 (代表)

インターネット検索サイトより
「協会けんぽ」と入力してください。

協会けんぽ神奈川 検索

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp>

