



チャレンジ



応援



達成者は
新たに心強い
サポーターに
なることも



「禁煙にはメリットしかない！」

私がこれまでに会った禁煙成功者の感想のなかでも特に印象深かったセリフです。

禁煙成功者からの「もっと早くやめればよかった」というエピソードは数多くありますが、

「禁煙して後悔した」「もっとたくさんタバコを吸えばよかった」という方に出会ったことはありません。

喫煙者は非喫煙者に比べて交通事故含む労働災害リスクが高く、メンタルヘルス不調発症のリスクも明らかに高いことがわかっています。

よく知られている通り、脳心血管疾患やがん、COPD、呼吸器感染症などの重大なリスク因子でもあります。

自ら労災事故を起こしたい、病気になりたい、と願ってはいないにも関わらず吸い続けてしまうのは、タバコが嗜好品ではなく依存性薬物であるためです。

時間とお金をかけて毒性の強い依存性薬物を吸入し続けるのはそろそろやめませんか？

離脱症状に苦しまずにやめられる禁煙治療を受けることが禁煙成功への近道です。

産業医、保健師は禁煙のご相談をお受けしています。

迷いのある段階でも構いません。お気軽にお声掛けください。



平岡 美佳 さん

住友ファーマ統括産業医
禁煙応援サポーター

守ろう！みんなの健康

Try to live a smoke-free life to avoid health hazards

住友ファーマ健康保険組合