



# 健康増進 普及月間

9月1日～30日

厚生労働省HPより

みなさんの「健康寿命」の延伸を図っていくことがとても大切です。そのためには活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善といった健康的な生活習慣の確立が重要で、9月1日から30日までの1か月間を健康増進普及月間とされています。この機会に生活習慣を見直してみませんか？

## 1に運動！ 2に食事！ しっかり禁煙！ 最後にクスリ！

- 喫煙は百害あって一利なし
- 新型コロナウイルス感染症悪化の最大リスク
- たばこにはニコチン、タール、一酸化炭素などの有害物質が含まれる
- ニコチンは麻薬と同じくらい依存性が高い
- 他人のたばこの煙を吸うだけで、喫煙者と同じ病気のリスクがある
- たばこの臭いを嗅いだけで健康被害を受ける
- 煙が出ないたばこでも健康へのリスクがある
- たばこの害による総損失(2015年度)は2兆円超
- 禁煙外来の利用で、成功率は7～8割
- 禁煙補助薬を使うことで離脱症状が抑えられ、比較的楽にやめられる



「喫煙」はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因とされています。また、喫煙を始める年齢が若いほど、がんや循環器疾患のリスクを高めるだけでなく、総死亡率が高くなることもわかっています。

怖いことをたくさん記載しましたが、禁煙は今からでも遅くないですよ！喫煙しているご自身も、周りの人達も、みんなが健康で過ごせるよう、禁煙してみませんか？

※リハプライドでは喫煙場所は設けておりません。禁煙にご協力ください。

## ～リハプライドINAMIから～

リハプライドは一つでもご自身で行えるようになること、ご自身の仕事や生活を楽しめるようになることが目標です！みなさん一人ひとりの生活の質が維持できるよう、安全で無理のないリハビリプログラムをご用意しています。

見学希望等、お気軽にお問合せ下さい。  
ご利用日についてもご相談ください。

Email : [inami@rehaprider.co.jp](mailto:inami@rehaprider.co.jp)

TEL : 079-451-7680 FAX : 079-451-7783

担当：船倉

