

## 5月は禁煙週間です！

禁煙サポートも  
うまく利用して  
健康な体に！



5月31日からの1週間は禁煙週間です！  
たばこが身の回りに与える影響と自身の体に与える悪影響を  
この期間に考えてみましょう。

長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません！  
また禁煙は病気の有無を問わず健康改善効果が期待できるので、  
病気を持った方が禁煙することも大切です。  
今年度より東京実業保険組合でも禁煙サポートが開始されています  
ですので、この機会に検討されてはいかがでしょうか？

参考:とうきょう健康ステーション(東京都福祉保健局)「[卒煙を考えよう～禁煙成功へのセルフメソッド～](#)」

### 喫煙がもたらす悪影響とは

喫煙によって体と周囲に以下のようなリスクを伴います。改めて、命に悪影響を及ぼすことを理解しておきましょう！

- ①肺がんのリスク
- ②狭心症、心筋梗塞のリスク
- ③脳卒中のリスク
- ④慢性閉塞性肺疾患のリスク



### 禁煙で生活自体を取り戻せる

禁煙をすることで、健康はもちろんのこと以下のような効果をもたらします。  
禁煙で得られるメリットはこんなにあります！

- ①顔色や胃の調子が良くなる
- ②目覚めがさわやかになる
- ③味覚や臭覚が改善する
- ④スタミナが戻る
- ⑤禁煙すると家族から喜ばれる



【厚生労働省】e-ヘルスネット 禁煙の効果

## 大型連休中は交通安全に要注意！

大型連休中は人流が多くなり自身が気を付けていても交通事故にあう可能性が高まります。  
ご自身の命を守るため以下を見直しましょう！

### 高速道路は注意力が落ちやすい

運転操作が単調になるため、つい脇見や考え事等で前方への注意がおろそかになる状況が生じます。法令違反では、  
①「前方不注意」が最も多い  
②「動静不注視」が続く  
となっており、前方・周囲の状況をよく見ていない割合が70%に上ります。



### 高速道路のトラブル防ぐには

交通事故以外にも逆走者や飛び石などのリスクもある高速道路上では以下のことを常に意識しておきましょう！

- ①車間距離を十分にとる
- ②前方をよく見て運転する
- ③走行車線を走るようにする



## ストレスと上手に付き合しましょう

新生活・新たな環境に最初は何がストレスなのか？我慢できる容量を測れないことがほとんどです。ストレスに気づく物差しを準備しましょう！

### 自分のストレスに気づくために

以下のようなことがストレスの要因です。該当しないかチェックし、気づきに繋がしましょう！  
①長時間労働、人事異動  
②仕事上のトラブルや重い責任の発生  
③配置転換などの役割の変化  
④職場内での人間関係のトラブル  
これ以外にもプライベートのトラブルも要因となります

### ストレッチングも有効的です！

長時間同じ姿勢でいるとき(立位・座位)も筋肉は緊張しています。  
また仕事の量や人間関係などのストレスがかかる状況でも筋肉は緊張しています。仕事の合間などでストレッチングを行うことによって筋肉の緊張がほぐれ、次の作業を効率的にすすめることができるでしょう。



来月の行事 ①全国安全週間準備期間 ②土砂災害防止月間