この夏に挑戦！！

禁煙宣言者大募集中

レンゴー健康保険組合では、**2025年7月16日**から禁煙に挑戦する人を大募集いたします。挑戦者は、「禁煙宣言届」を7月11日までに提出してください。
11月15日時点で禁煙を継続されている方は、「禁煙達成届」の提出をもって禁煙達成者に認定いたします。
後日、ペップアップのポイントを付与いたします。
詳細お問い合わせは、各事業所担当者まで

さて、禁煙による効果の程は・・・

禁煙開始から…	
8時間後	血液中の一酸化炭素濃度が下がる。 体内の酸素濃度が上がる。
48時間後	心臓発作のリスクが低くなる。 嗅覚や味覚が回復し始め、食事がおいしくなる。
72時間後	呼吸がラクになる。 肺活量が増える。
2週間～3ヶ月後	循環機能が回復する。 肺機能が30%アップする。
6ヶ月後	セキ・息切れが改善する。疲れにくくなる。 気道感染を起こしにくくなる。
1年後	虚血性心疾患のリスクが低くなる。
10年後	肺がんのリスクが半減する。
15年後	心臓病により死亡するリスクが 非喫煙者と同等になる。

2025年6月

レンゴー健康保険組合