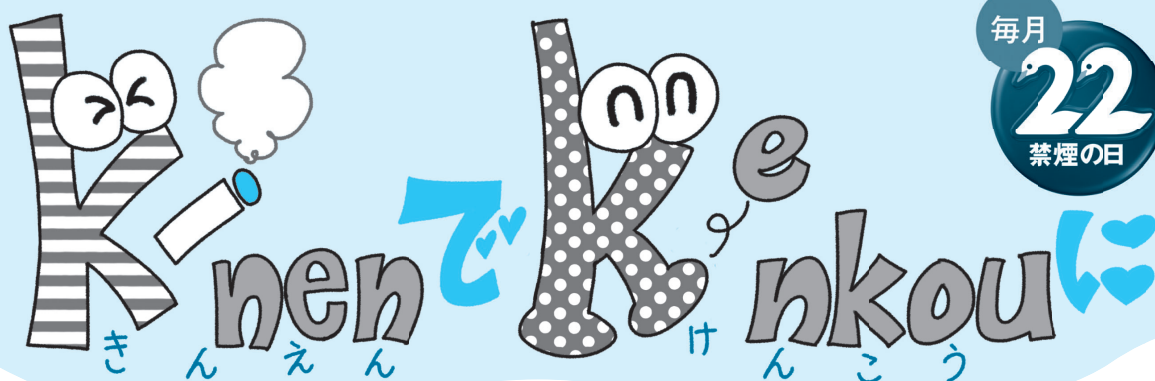


# 令和3年度 禁煙マラソン 参加者募集のお知らせ



改正された健康増進法が令和2年4月から全面施行され、多数の利用者がいる施設等で原則屋内禁煙となり、喫煙できる場所が減ってきています。この機会に禁煙してみませんか？



## 禁煙マラソン(随時募集)

マラソン(42.195km)にあやかり、42日間禁煙にチャレンジしていただきます。

ゴールされた方には  
記念品贈呈



**対象者** 組合員又は被扶養者(禁煙したいと思っている方)

**申込方法** 下記の申込書を文書交換で送付していただくか、福祉事業係までご連絡ください。

**内容** 申込後、禁煙マラソンの教材をお送りします。禁煙のスタート日をご自身で決定し42日間のチャレンジをしていただきます。ゴールされた方には記念品を贈呈。

禁煙にチャレンジしてみたくなった方は、ぜひご連絡ください!

担当 ▶ 福祉事業係 TEL 972-2175

〈切り取り線〉

名古屋市職員共済組合 福祉事業係 禁煙マラソン担当 宛

### 禁煙マラソン申込書

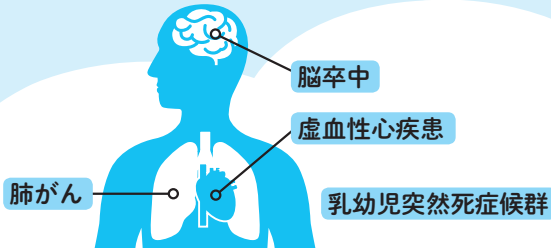
申込者

記入日 令和 年 月 日

ふりがな		組合員証番号			
組合員氏名					
参加者氏名					
所属	局・区・室・組合	課(公所)		電話	-



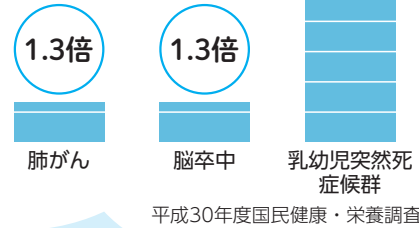
# 受動喫煙をなくし 健康寿命を延ばしましょう



受動喫煙にさらされている人は、病気にかかりやすくなります。また、ウイルスに感染しやすくなることもわかっています。

## 受動喫煙で深刻な健康影響があります。

年間約15,000人が上の病気で亡くなります。受動喫煙がなければ亡くならなかったと考えられています。



## 家族・近隣・同僚の受動喫煙を増やさないでください

家庭ではベランダや換気扇の下で喫煙しても、家族の受動喫煙はなくなりません。隣家へのトラブルも発生しています。受動喫煙により、大切な人の健康を害することはなくしましょう。

## 食生活で 健幸UP

### 禁煙に成功するための食生活

禁煙を始めると、ストレスや口さみしさを、食事や間食で紛らわす傾向になりがちです。生活習慣病予防にもつながる、禁煙を成功させるための食生活をご紹介します。

#### コーヒーやお酒を控える

コーヒーを口にするだけでタバコへの欲求が刺激されます。コーヒーのお供をタバコとされてきた方は気をつけましょう。

お酒も同様です。特に酒席では緊張感が緩みがちですので、「今日だけ」、「1本くらい」など、意思が崩れやすくなり、禁煙を挫折させてしまう要因になってしまいます。

喫煙につながる行動パターンを変えることもおすすめです。

#### 甘い物の食べ過ぎに 注意する

口さみしいと、つい手の届くところにあるお菓子に手を出してしまいがちになります。口さみしいときは、低カロリーやシュガーレスのガムやアメなどでしのぎましょう。また、水分の摂取は体内から有害物質を排出するのに効果的だといわれますが、ジュース類ではなく、水やお茶を選びましょう。



#### 野菜をとる

緑黄色野菜を積極的に食べるようにしましょう。野菜に多く含まれるビタミンA、ビタミンC、食物繊維はがん予防や免疫力アップに効果的な栄養素です。禁煙を機に、体の調子を整える栄養素をしっかりとりましょう。



担当 ▶ 福祉事業係 TEL 972-2175