

朝礼用原稿



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」と「禁煙キャンペーン」についてお知らせします。

【「健康ニュース」について】

みなさんは、慢性閉塞性肺疾患という病気をご存じですか？これはCOPD(シーオーピーディ)とも呼ばれ、有毒な粒子やガス(主にたばこの煙)を主とする有害物質に長期にさらされることで生じる肺の炎症性疾患で、息切れやしつこく続く慢性の咳と痰、喘息などが主な症状です。患者数は約500万人、死亡者数は年間約1万5,000人と推計されています。COPDの最大の原因は喫煙であることが多く、禁煙などによる予防がもっとも効果的です。喫煙は肺機能低下を速めるため、COPDの重症化につながりやすくなります。

階段をのぼるなど、体を動かしたときに感じる息苦しさは、早期発見のための最も身近な目安であるため、年齢や運動不足のせいなどと自己判断せず、COPDを疑って、早めに医療機関を受診し、医師に相談しましょう。

ちなみに、5月9日は日本呼吸器学会が定めた呼吸の日ですが、「呼吸に大切な肺を守りましょう」をスローガンにCOPDを広くみなさんに知ってもらうため記念日を制定しています。

このような記念日をきっかけにご自身の健康管理を見直してはいかがでしょうか。

【「禁煙キャンペーン」について】

当組合ではニコチンパッチによる禁煙キャンペーンを現在実施中ですが、参加申込が5月16日(月曜日)までと迫っています。禁煙をしたい方は、この機会にぜひご参加ください。キャンペーンに参加すると、3,000円相当のニコチンパッチが無料でもらえます。禁煙しようと思っている方、この機会に禁煙をはじめてみましょう。キャンペーンの内容は、愛・けんぽの2011年春号をご覧ください。なお、無料分のニコチンパッチは数量限定のため、禁煙にチャレンジする方は、今すぐ愛・けんぽの申請書を愛鉄連健康保険組合に郵送してください。申し込みされた方には素敵な禁煙応援グッズを進呈します。

不明な点は、愛鉄連健康保険組合 健康管理課までお尋ねください。
連絡先は052-461-6131です。