

喫煙にしている いませんか?



就活編

採用に影響!? 今後、喫煙が影響する可能性がある企業は約5割!

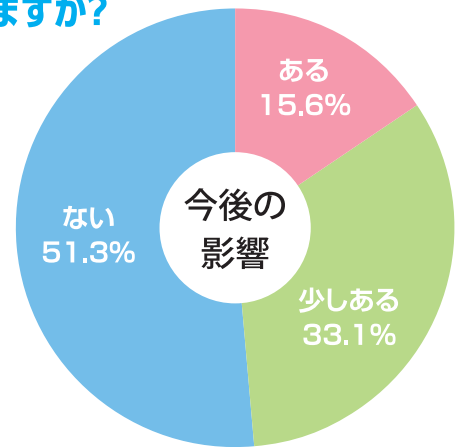
◎ 新卒採用の際に、喫煙が採用に影響する可能性はありますか?

→48.7%もの企業が今後可能性はありと回答

労働生産性が低下する／医療費コストが増大する／他の従業員に対して迷惑がかかる／企業イメージ向上のため…などの理由から、喫煙は企業にとってデメリットが多いととらえられるようです。

また、別の問では**新社会人の喫煙に対し、55.9%の企業が「好感が持てない」と**回答しています。そもそも喫煙していること自体のイメージが悪いという結果に。

タバコはあなたの就活をマイナススタートにさせてしまうかもしれません。

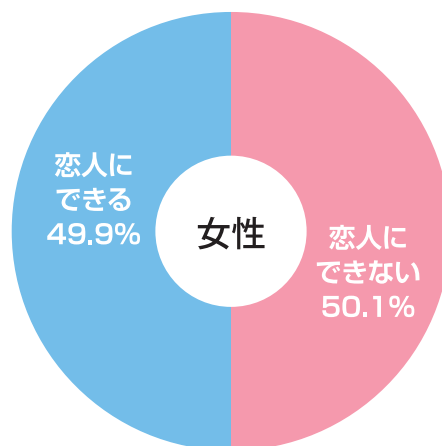
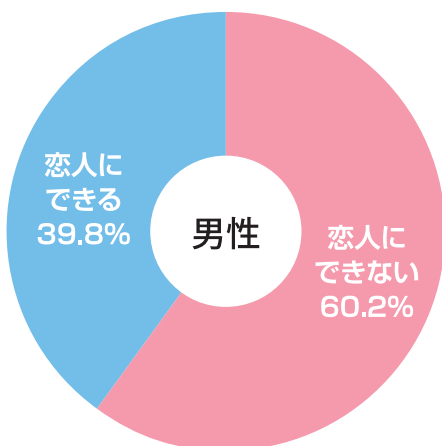


※厚生労働省科学研究費補助金(がん臨床研究事業)
「人事担当者における就職応募者の喫煙に対する意識に関する研究」

恋愛編

大学生の2人に1人!? タバコを吸う異性は恋人にできない!

◎ タバコを吸っている異性を恋人にできますか?



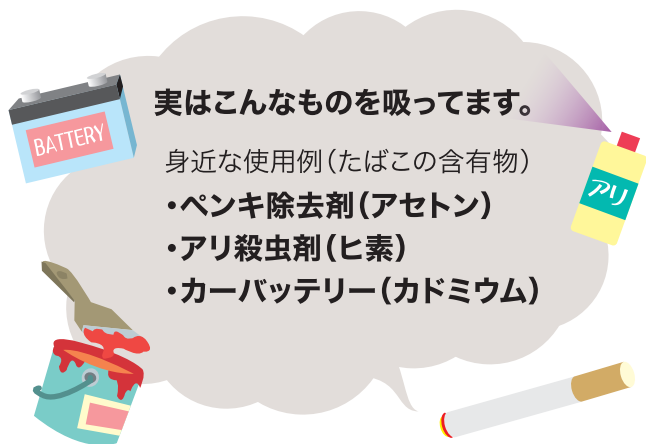
喫煙者は半数以上の人の恋愛対象から外れてしまうということになります。知らない間に、実は多くの恋のチャンスを逃してしまっているのかも?!

※法政大学生による「大学生のたばこと恋愛に関する調査」によるアンケート結果(2009年)

健康

タバコは**がん**や**脳卒中**、**COPD(慢性閉塞性肺疾患)**、**糖尿病**など様々な病気と関連しています。

タバコには200種類以上の有害物質が含まれているからです。



対人関係

他人のタバコの煙を吸わされることを**受動喫煙**と言います。実際にタバコを吸うよりも数倍から**百数十倍の有害物質**が含まれていると言われています。

たとえ「ここで吸ってもいい？」と聞かれても、なかなか嫌とは答えづらいものです。あなたの煙は本当に周りの人に迷惑をかけていませんか？



美容

タバコは美容にも大敵です。

タバコは、**シワ・シミ・口臭**などの原因となります。たった2本吸うだけで、1日分の必要なビタミンCが奪われるとも言われています。

また、血流の流れも悪くなるので、**薄毛・脱毛**も進行します。



非喫煙者



喫煙者

タバコのやめ方

1. 自分の力で!



環境や行動を変え、自分の力でチャレンジ!

ライターは捨てる、吸いたい時は運動する等、環境や行動を変えてみましょう。

2. 禁煙補助剤で!



ニコチンガムやニコチンパッチなどを利用してチャレンジ!

ニコチンを補いながら少しずつ禁煙できます。薬局・薬店などでも購入できます。

3. 禁煙外来で!



指導やアドバイスを受けながら、専門医と一緒にチャレンジ! 詳しくは『禁煙外来』で検索!

禁煙外来

検索