



禁煙にチャレンジしようと思ったのは？

1. 値上げするから。  
10月から120円もup!  
1日20本喫煙しているので、  
月3600円!!
2. 健康に関する仕事の  
会社に転職したので。

Q. 吸い始めたきっかけは？

A. 若気の至りです。

Q. 吸うことのメリットは？

A. 男の勲章（カッコいい）

### 瀧野雅俊プロフィール

入社 2年目の 31歳。  
家族は妻と1歳5ヶ月になる子ども。  
自分にとってのたばこは、妻より長い付き合いです。



愛用するたばこグッズ

# 肺

## 年齢測定

### 肺年齢とは？

肺年齢とは、一秒間に吐ける息の量（一秒量）から、同性・同世代と比べて自分の呼吸機能がどの程度であるかを確認する目安です。一秒量は、20歳前後をピークに加齢とともに減少します。肺年齢を知ることによって肺の健康意識を高め、呼吸器疾患の早期発見・治療に活用しましょう。

### 計算式

$$\text{肺年齢} = \begin{cases} \text{男性} & (0.036 \times \text{身長}(\text{cm}) - 1.178 - \text{一秒量}(\text{L})) / 0.028 \\ \text{女性} & (0.022 \times \text{身長}(\text{cm}) - 0.005 - \text{一秒量}(\text{L})) / 0.022 \end{cases}$$



### 今回の値

身長: 169.4 cm

肺活量: 3.84 L

一秒量: 3.35 L

肺年齢: **56歳**



# 呼気

## 一酸化炭素濃度測定

### 測定の意味

タバコの煙に含まれる200種類の有害物質のひとつである一酸化炭素を、どのくらい体内に取り込んでいるか測定します。

一酸化炭素は、動脈硬化の原因となります。また、酸素の200倍以上血液に溶け込みやすく酸素の運搬を防止します。

### 一酸化炭素濃度判定

超ヘビースモーカー	35 ppm以上
ヘビースモーカー	25 ~ 34 ppm
ミドルスモーカー	15 ~ 24 ppm
ライトスモーカー	8 ~ 14 ppm
ノンスモーカー	0 ~ 7 ppm

実際には、タバコを吸わない人は0 ~ 2 ppmです。

大気汚染の上限は10 ppm。大気汚染のひどい地域に住んでいることとなりますね。

42 ppm



がんばって！・・・目指せ禁煙！ 3ヶ月、1年、3年、5年 区切りに自分自身にご褒美プレゼントで

上司より

いつまで続くかな？・・・

とりあえず、目指せ1年！

同僚より

何人もの禁煙のお手伝いをしてきて、人によってはすごく大変なことだと感じています。くじけそうになったら話をしに来て下さい。いろんな対処法をお話いたします。

医師より

禁煙する中で起きる様々な発見を楽しんでください

新しい瀧野さんに出会えることを心から楽しみにしています！！！！

管理栄養士より

奥さんの♡愛♡の励ましと♪楽しみ♪を味方につけてがんばってください(^-^)

健康運動実践指導者より

家計と健康のために頑張る瀧野さん、カッコイイと思います！頑張ってください！応援しています。

保健師より



応援メッセージ