



喫煙とコロナ

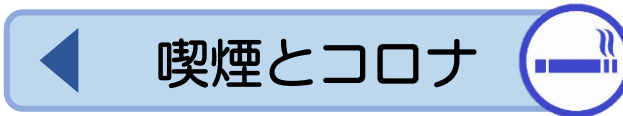
喫煙は、新型コロナウイルス感染症重症化のリスクとなる慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病、虚血性心疾患の原因になります。



健康を守るために禁煙にチャレンジ！



禁煙治療に保険が使える医療機関が掲載されています。
※一般社団法人 日本禁煙学会HP



喫煙・飲酒は新型コロナウイルス感染症重症化リスクとなる基礎疾患等の原因になります。

新型コロナウイルス感染症重症化のリスクとなる基礎疾患等



慢性閉塞性肺疾患（COPD）、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満、**喫煙**



作成：釧路・根室・中標津・帯広保健所
厚生労働省ホームページ等を参考に作成しています。



飲酒とコロナ

過度な飲酒は、新型コロナウイルス感染症重症化のリスクとなる糖尿病、高血圧、肥満の原因になります。

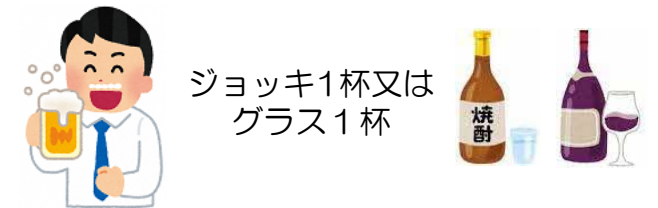


健康を守るための自宅での飲酒のポイント！

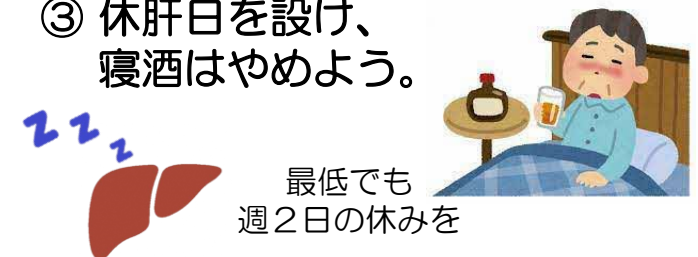
① 食事やおつまみと一緒に飲む。



② ダラダラ長時間飲み続けない時間を決め、適量を飲む。



③ 休肝日を設け、寝酒はやめよう。



のりしろ

のりしろ

のりしろ